



Exame Para Faixa Ponteiros Cinza

Dia do Exame: ____/____/____

Local do Exame: _____

Valor do Exame _____ Pagar até: ____/____/____

Instruções:

- Você será avaliado por uma banca examinadora supervisionada pelos professores Paulo Menezes, Wagner Souza, Amanda Cristine e professores convidados.
- Em caso de dúvidas procure seu professor(a) para resolve-las.
- O aluno que não obtiver bom desempenho no exame terá o direito de fazer um novo exame, a ser marcado pelo seu professor após a reciclagem.
- O aluno aprovado terá direito ao DIPLOMA e a FAIXA.

Programa:

- Demonstrar a saudação em pé (Ritsurei).
- Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado e lateral (Yoko Ukemi) deitado.
- Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari
- Demonstrar a seguinte imobilização (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame
- Vocabulário: Sensei –(Professor)
- Criador do Judô- (Jigoro Kano)
- Conta de 1 até 10 em japonês(iti, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diu)