



## Exame Para Faixa Ponteiros Laranja

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) e saudação ajoelhado (Zarei)
- Demonstrar formas de pegar no judogui (Kumi kata)
- Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) em movimento para os dois lados
- Para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado e em pé lateral (Yoko Ukemi) deitado, sentado agachado e em pé.
- Rolamento para frente (Zempo Kaiten)
- Demonstrar amortecimento para frente (Mae mawari ukemi)
- Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)
- Demonstrar sequências de golpes (Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / Ouchi Gari para Kouchi Gari / Ipon Seoi Nage para Kouchi Kake / Ouchi Gari para Tai Otoshi
- Demonstrar contra golpes (Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari / Kouchi Gari- De Ashi Harai
- Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Kouchi Gari / Tai Otoshi / De Ashi Harai
- Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesagatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kame Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata Gatame

l) Demonstrar três viradas, quando o Uke em decúbito ventral (barriga para baixo)

m) Demonstrar Defesas( Fusesgui) de técnicas em pé ( Tati waza).

n) Vocabulário:

Significado da palavra Judô: Caminho da Suavidade , Ju significa: suavidade, não resistência e Dô : Meio caminho, doutrina.

n) Conta de 1 até 30 em japonês

o) Para: ( Mate), Começar: (Hajime), Terminou: (Soremade), Não se mova: ( Sonomama)

p) Treinamento de entradas das quedas: (Uchi Komi), Treino Livre (Randori), Competição (Shiai), Local de Treinamento ( Dôjô), Local de Competição( Shiaijô).

q) Demonstrar dois tipos de deslocamentos( Shintai) sobre o tatame – passadas naturais em todas as direções (Ayumiashi) e passadas sucessivas (Tsuguiashi)

r) Princípio do Judô: O judoista não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar .

1-Demonstrar os tipos de postura (Shissei)

-Postura natural (Shizen- hontai)

-Postura natural à direita (Miguishizentai).

-Postura natural à esquerda (Hidarijigotai)

-Postura defensiva (Jigohontai)

-Postura defensiva à direita (Miguijigotai)

-Postura defensiva à esquerda (Hidarijigotai).

s) Peças que compõem o local de treinamento ou competição: (tatame)

t) Uniforme do praticante de Judô: (Judogui), Calça(Shitabaki), Casaco(Wagui), Faixa(Obi), Chinelo(Surippa)

u) Amarrar a faixa corretamente

v) Nome da primeira escola de judô: (Kodokan)

w) Data da fundação do Kodokan,- maio de 1882

Y) A arte que deu origem ao judô,- o Jujutsu(arte da maleabilidade espiritual)

x) Saber as ordens das faixas no Judô

1-Kyûs(gaus inferiores)- Básicos( Branca/ Branca-Cinza/ Cinza/ Cinza-Azul/Azul/

Azul- Amarela/ Amarela/Amarela-Laranja,(Intermediários) Laranja/ Verde/ Roxa/ e Marrom.

2-Yûdansha (Faixas Pretas do 1o ao 5o grau)

3-Kodansha(Faixas Vermelha e Branca do 6o ao 8o grau e Faixas vermelhas do 9o ao 10o grau)