



## Exame Para Faixa Verde

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 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 / Ouchi Gari para Harai Goshi / Sassae Tsuru Komi Ashi para O Soto Gari

Demonstrar contra golpes(Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari / Kouchi Gari- De Ashi Harai / Ipon Seoi Nage – Tani Otoshi / Koshi Guruma- Ushiro Goshi.

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 / Tani Otoshi / Harai Ogoshi / O soto Guruma / Uchi Mata/ Sassae Tsuru Komi Ashi / Kochi Kake / Ushiro Goshi

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 / Kuzure Yoko Shiho Gatame

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

Demonstrar Defesas( Fussesgui) de técnicas em pé ( Tati waza).

Demonstrar as fases necessárias para a aplicação de uma técnica – Desequilíbrio (Kusushi), Preparação(Tsukuri), e Execução( Kake).

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

1-Demonstrar os tipo de postura (Shissei)

-Postura natural (Shizen- hontai)

-Postura natural à direita (Miguishizentai).

-Postura natura à esquerda (Hidarishizentai)

-Postura defensiva (Jigotai)

-Postura defensiva à direita (Miguijigotai)

-Postura defensiva à esquerda (Hidarijigotai).

Vocabulário:

Realização do Primeiro Campeonato Mundial: 1956- Japão

Campeonatos Mundiais realizados no Brasil- 1965, 2007 e 2013 todos na cidade do Rio de Janeiro.

Princípio do Judô: A única vitória que perdura , é a que se conquista sobre a própria ignorância.

Demonstrar uma passagem de guarda de perna em ( Katame waza )( Técnica de domínio do solo)

Conhecimentos básicos de arbitragem( pontuações, penalidades, tempo de imobilizações)

Para alunos com idades igual ou superior a 15 anos

Demonstrar técnicas de estrangulamento( Shime waza) Nami Juji Jime / Kata Juji Jime / Gyaku Juji Jime / Okuri Eri Jime / Sankaku Jime / Hadaka Jime

Demonstrar técnicas de articulação- chave de braço (Kansetsu waza) Juji Gatame / Ude Garamé / Ude Gatame / Waki Gatame / Sankaku Gatame