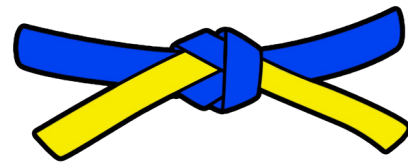


**IDADE MÍNIMA: 08 (OITO) ANOS**

**CARÊNCIA MÍNIMA: 06 (SEIS) MESES NA GRADUAÇÃO ANTERIOR**



## SABER ORDEM DAS FAIXAS NO JUDÔ

**BÁSICAS:** Branca > Branca/cinza > Cinza > Cinza/azul > Azul > Azul/amarela > Amarela > Amarela/laranja

**INTERMEDIÁRIAS:** Laranja > Verde > Roxa > Marrom

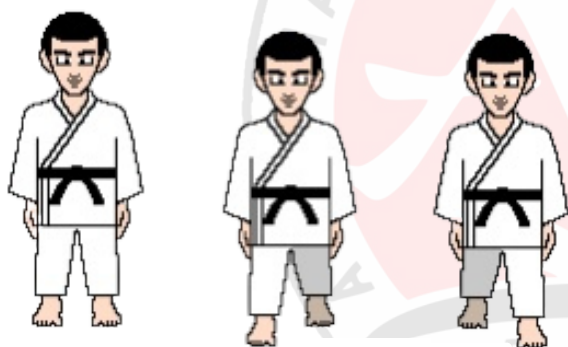
**YUDANSHA:** Faixas Pretas do 1º ao 5º Dan

**KODANSHA:** Faixa Vermelha/Branca e Vermelha, 6º ao 10º Dan

## POSTURAS NO JUDÔ (SHISEI)

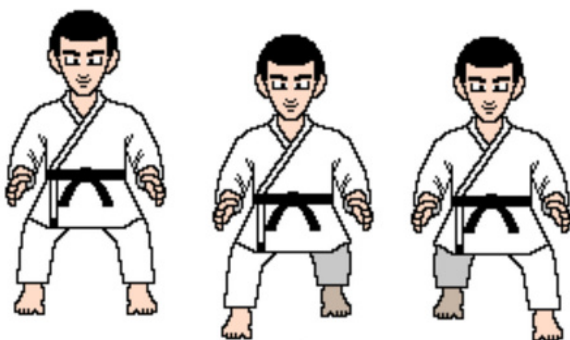
Demonstrar tipos de postura:

### 1. Postura Natural (SHIZEN-HON-TAI)



- Postura natural à direita (MIGI-SHIZEN-TAI)
- Postura natural à esquerda (HIDARI-SHIZEN-TAI)

### 2. Postura Defensiva Básica (JIGO-HON-TAI)



- Postura defensiva à direita (MIGI-JIGO-TAI)
- Postura defensiva à esquerda (HIDARI-JIGO-TAI)

## TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR 5 (CINCO) TÉCNICAS INTEGRANTES DO 1º KYÔ



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



UKI-GOSHI



DE-ASHI-HARAI



O-GOSHI

## TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSAEKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME

1. DEMONSTRAR (O2) DUAS VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO

## SEQUÊNCIA DE TÉCNICAS (RENRAKU-HENKA-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > DE-ASHI-HARAI
2. O-SOTO-GARI > KESA-GATAME

## CONTRA-ATAQUE (KAESHI-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > O-GOSHI

## VOCABULÁRIO

UCHI-KOMI: Treinamento de entrada de técnicas

RANDORI: Treinamento livre SHIAI: Competição

SHIAI-JÔ: Área de competição

DOJÔ: Área de treinamento

SHIAI: Competição

## HISTÓRICO

NASCIMENTO JIGORO KANO:

28 de Outubro de 1860, Mikage, JAPÃO

## PRINCÍPIO DO JUDÔ

“Conhecer-se é dominar-se,  
dominar-se é triunfar.”

