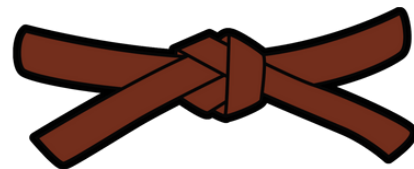


**IDADE MÍNIMA: 14 (QUATORZE) ANOS COMPLETOS**  
**CARÊNCIA MÍNIMA: 01 (UM) ANO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR**



## **PRINCÍPIOS DO JUDÔ**

“Quando verificares com tristeza que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.”

## **TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)**

DEMONSTRAR TODAS AS TÉCNICAS INTEGRANTES DO 5º KYÔ



O-SOTO-GURUMA



UKI-WAZA



YOKO-WAKARE



YOKO-GURUMA



USHIRO-GOSHI



URA-NAGE



SUMI-OTOSHI



YOKO-GAKE

DEMONSTRAR O GRUPO ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PÉ OU PERNA) DO NAGE-NO-KATA



OKURI-ASHI-HARAI

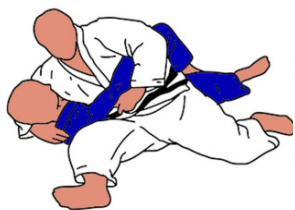


SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



UCHI-MATA

## **TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSAEKOMI-WAZA)**



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



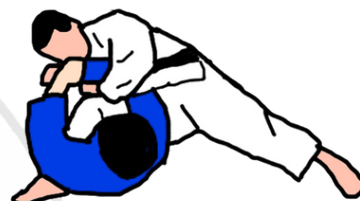
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KATA-GATAME



URA-GATAME



UKI-GATAME

## **TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO (SHIME-WAZA)**



HADAKA-JIME



OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME



SODE-GURUMA-JIME

## **TÉCNICAS DE ARTICULAÇÃO (KANSETSU-WAZA)**



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



UDE-HISHIGI-  
UDE-GATAME



UDE-GARAMI



UDE-HISHIGI-  
HIZA-GATAME

1. DEMONSTRAR (06) SEIS VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO
2. DEMONSTRAR DEFESA EM GUARDA DE PERNAS COM FINALIZAÇÃO

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

1. O-UCHI-GARI > DE-ASHI-HARAI
2. O-SOTO-GARI > KESA-GATAME
3. DE-ASHI-HARAI > O-SOTO-GARI
4. HIZA-GURUMA > SEOI-NAGE
5. UCHI-MATA > KO-UCHI-GARI
6. HARAI-GOSHI > O-SOTO-GARI
7. HARAI-GOSHI > SOTO-MAKIKOMI
8. SEOI-NAGE > UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

## **CONTRA-ATAQUE (KAESHI-WAZA)**

1. O-UCHI-GARI > O-GOSHI
2. O-UCHI-GARI > SEOI-NAGE
3. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI > DE-ASHI-HARAI
4. UKI-GOSHI > KOSHI-GURUMA
5. O-UCHI-GARI > TOMOE-NAGE
6. KOSHI-GURUMA > UTSURI-GOSHI
7. HARAI-GOSHI > USHIRO-GOSHI

## **VOCABULÁRIO**

**KÔDANSHA** - Título de alta graduação, específico do Judô, criado pelo Instituto Kodokan e que deve ser outorgado àqueles que se empenharam no aprendizado, na prática contínua, na demonstração da sua eficiência técnica e à devida dedicação no ensino, no estudo e na pesquisa. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do Judô, preconizados pelo Prof. Jigoro Kano

## **NOÇÕES BÁSICAS DE ARBITRAGEM**

### **PONTUAÇÕES:**

- IPPON: ponto completo
- WAZARI: metade do ippon
- WAZARI-AWASETE-IPPON: junção de 2 wazari, formando ippon

### **COMANDOS:**

- MATTE: parar, esperar
- HAJIME: começar, continuar
- SORDEMADE: encerrar
- SONOMAMA: não se mova
- osaekomi: imobilização válida
- TOKETÁ: imobilização desfeita

### **PUNIÇÕES:**

- SHIDO: advertência
- HANSOKU-MAKE: desclassificação

**SABER GESTOS, VOZ DE COMANDO E AVALIAÇÃO DE PONTUAÇÕES  
E ATUAR COMO OFICIAL EM MESAS DE COMPETIÇÃO**

