



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA BORDÔ

Shisei (Postura)

Shizen-tai (migui e hidari)

Jigo-tai (migui e hidari)

Kumi-katas (Pegadas)

Migui

Hidari

Hei-ho (Saudação)

Ritsu-rei

Za-rei

Formas de Sentar

Seiza

Agura

Ukemis (Quedas)

Ushiro-ukemi

Yoko-ukemi

Zempo-kaiten-ukemi

NAGUE-WAZA (Técnica de projeção)

O-soto-gari

Koshi-guruma

NE-WAZA (Técnica de Solo)

Hon-kesa-gatame

VOCABULÁRIO

Números

1. ichi (íti)
2. ni (ni)
3. san (sam)
4. shi (xi)
5. go (go)
6. roku (rôcu)
7. shichi (xíti)
8. hachi (ráti)
9. kyu (kiu)
10. jyu (diu)



