



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA CINZA

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 (migui e hidari)

Zempo-kaiten-ukemi (migui e hidari)

Mae-ukemi

NAGUE-WAZA (Técnica de projeção)

Ashi-waza (Técnica de Perna)

O-soto-gari

Koshi-waza (Técnica de Quadril)

Koshi-guruma

Te-waza (Técnica de Braço)

Ippon-seoi-nague

NE-WAZA (Técnica de Solo)

Ossae-waza (Técnica de Imobilização)

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)

