



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA AMARELA

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
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
De-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Hiza-guruma

Koshi-waza (Técnica de Quadril)

Koshi-guruma
O-goshi
Harai-goshi
Uki-goshi

Te-waza (Técnica de Braço)

Ippon-seoi-nague
Morote-seoi-nague
Tai-otoshi

NE-WAZA (Técnica de Solo)

Ossae-waza (Técnica de Imobilização)

Hon-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame
Makura-kesa-gatame

VOCABULÁRIO

Dojo - Lugar onde se pratica o Judô
Domo Arigato - Muito obrigado
Gomen - Desculpa
Hajime - Começar
Hidari - Esquerda
Judogui - Roupas para praticar Judô
Kiotsuke - Significa sentido (atenção)
Kohai - Pessoa com graduação inferior
Migui - Direita
Mokusou - Meditação
Obi - Faixa
Onegai Shimassu - Por favor
Randori - Exercício livre (treino)
Rei - Saudação
Sensei - Professor
Sensei ni - Significa que saudação será feita ao Sensei
Sempai - Pessoa com graduação superior
Shiai - Competição
Shomen - Sensei Jigoro Kano
Shomen ni - Significa que saudação será feita ao Shomen
Tatami - Acolchoado (pisos para o judô)
Yame - Comando para encerrar o Mokusou