



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA LARANJA

NAGUE-WAZA (Técnica de Projeção)

Ashi-waza (Técnica de Perna)

Osoto-gari
Ouchi-gari
Kouchi-gari
De-ashi-harai
Okuri-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Hiza-guruma
Kosoto-gari
Uchi-mata

Koshi-waza (Técnica de Quadril)

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

Te-waza (Técnica de Braço)

Ippon-seoi-nague
Morote-seoi-nague
Tai-otoshi
Te-guruma
Morote-gari

Ma-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Frontal)

Tawara-gaeshi

Yoko-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício

Lateral) Kouchi-makikomi

Renraku-renka-waza (Técnica de Seqüência)

Ippon-seoi-nague ➤ Kouchi-makikomi Ouchi-gari ➤ Kouchi-gari Sasae-tsurikomi-ashi ➤ Osoto-gari De-ashi-harai ➤ Osoto-gari

Kaeshi-waza (Técnica de Contra

Ataque) De-ashi-harai ➤ Tsubame-gaeshi Osoto-gari ➤ Te-guruma Uchi-mata ➤ Te-guruma Ouchi-gari ➤ Ouchi-gari-gaeshi

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
Kata-gatame

Shime-waza (Técnica de Estrangulamento)

Hadaka-shime

Kansetsu-waza (Técnica de Luxação)

Juji-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

