



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA VERDE

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
Harai-tsurikomi-ashi
Kosoto-gari
Kosoto-gake
Ashi-guruma
Uchi-mata

Koshi-waza (Técnica de Quadril)

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

Te-waza (Técnica de Braço)

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

Ma-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Frontal)

Tomoe-nague
Tawara-gaeshi

Yoko-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Lateral)

Yoko-otoshi
Kouchi-makikomi

Renraku-renka-waza (Técnica de Sequência)

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

Kaeshi-waza (Técnica de Contra

Ataque) Hane-goshi ➤ Ushiro-goshi
Harai-goshi ➤ Tani-otoshi
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
Kuzure-kesa-gatame

Shime-waza (Técnica de Estrangulamento)

Hadaka-shime
Nami-juji-shime

Kansetsu-waza (Técnica de Luxação)

Juji-gatame
Ude-garamme

