



## PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA ROXA

### **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  
O-guruma  
Uchi-mata

#### **Koshi-waza (Técnica de Quadril)**

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

#### **Te-waza (Técnica de Braço)**

Ippon-seoi-nague  
Morote-seoi-nague  
Tai-otoshi  
Seoi-otoshi  
Kata-guruma  
Te-guruma  
Morote-gari  
Sukui-nage  
Uki-otoshi

#### **Ma-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Frontal)**

Tomoe-nague  
Sumi-gaeshi  
Tawara-gaeshi

#### **Yoko-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Lateral)**

Yoko-otoshi  
Tani-otoshi  
Soto-makikomi  
Hane-makikomi  
O-soto-makikomi  
Kouchi-makikomi  
Yoko-tomoe-nague

#### **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  
Morote-seoi-nague ⇨ Seoi-otoshi  
Hiza-guruma ⇨ 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  
Ouchi-gari ⇨ Uki-waza  
Uchi-mata ⇨ Te-guruma  
Ouchi-gari ⇨ Ouchi-gari-gaeshi  
Ouchi-gari ⇨ Tomoe-nague

#### **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  
Kuzure-yoko-shiho-gatame  
Kuzure-kami-shiho-gatame

##### **Shime-waza (Técnica de Estrangulamento)**

Hadaka-shime  
Nami-juji-shime  
Kata-juji-shime  
Guiyaku-juji-shime

##### **Kansetsu-waza (Técnica de Luxação)**

Juji-gatame  
Ude-garamé  
Ude-gatame

