



PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA MARROM

NAGUE-WAZA (Técnica de Projeção)

Ashi-waza (Técnica de Perna)

Osoto-gari
Osoto-guruma
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
Sode-tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushi-goshi
Yama-arashi

Te-waza (Técnica de Braço)

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

Ma-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Frontal)

Tomoe-nague
Sumi-gaeshi
Tawara-gaeshi
Uki-waza
Ura-nague

Yoko-sutemi-waza (Técnica de Sacrifício Lateral)

Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Soto-makikomi
Hane-makikomi
O-soto-makikomi
Kouchi-makikomi
Yoko-tomoe-nague
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Yoko-gake
Kani-basami

Renraku-renka-waza (Técnica de Sequência)

Osoto-gari ⇨ Tai-otoshi
Ouchi-gari ⇨ Morote-seoi-nague
Ouchi-gari ⇨ Kouchi-gari
Ouchi-gari ⇨ Tai-otoshi
De-ashi-harai ⇨ Osoto-gari
De-ashi-harai ⇨ Harai-goshi
De-ashi-harai ⇨ Tai-otoshi
De-ashi-harai ⇨ Seoi-otoshi
Sasae-tsurikomi-ashi ⇨ Osoto-gari
Hiza-guruma ⇨ Osoto-gari
Kosoto-gari ⇨ Sukui-nague
Uchi-mata ⇨ Ouchi-gari
Uchi-mata ⇨ Kouchi-gari
Koshi-guruma ⇨ Soto-makikomi
Hane-goshi ⇨ Hane-makikomi
Ippon-seoi-nague ⇨ Kouchi-makikomi
Morote-seoi-nague ⇨ Seoi-otoshi
Kata-guruma ⇨ Kouchi-makikomi

Kaeshi-waza (Técnica de Contra Ataque)

Hane-goshi ⇨ Ushi-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
Uchi-mata ⇨ Uchi-mata-gaeshi
Kouchi-gari ⇨ Kouchi-gari-gaeshi
Uchi-mata ⇨ Uchi-mata-sukashi
Uchi-mata ⇨ Tai-otoshi

PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA MARROM

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
Kata-ossae-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kuzure-yoko-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Kuzure-kata-gatame

Shime-waza (Técnica de Estrangulamento)

Hadaka-shime
Nami-juji-shime
Kata-juji-shime
Guiyaku-juji-shime
Eri-shime
Jigoku-shime
Kataha-shime
Okuri-eri-shime
Sankaku-shime
Sode-guruma
Tsuk-komi-shime

Kansetsu-waza (Técnica de Luxação)

Juji-gatame
Ude-garamé
Ude-gatame
Hara-gatame
Hiza-gatame
Ashi-gatame
Waki-gatame

