

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