



CINZA 10º KYÛ



VOCABULÁRIO <ul style="list-style-type: none">• SENSEI 先生 (Professor)• JU 柔 (Suave)• DÔ 道 (Caminho)• ITI, NI, SAN, SHI, GO, ROKU, SHITI, HATI, KYÛ, JÛ(Contagem DE 01 À 10)	<ul style="list-style-type: none">• JUDOGI (Vestimenta do Judoca)• WAGUI (Casaco)• OBI (Faixa)• SHITABAKI OU ZUBON Calça)• ZORI (Chinelo)• DOJÔ (Sala de Treinamento)• SHIAIJO (Área de Treinamento)
CONHECIMENTOS TEÓRICOS SAUDAÇÕES: HEI-HO <ul style="list-style-type: none">• Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi Rei• Ajoelhado: Za Rei• UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas. <i>(Executado nas posições : agachado e zempo kaiten ukemi em pé)</i> <ul style="list-style-type: none">• Mae Ukemi (前受身) – Exercício de amortecimento de queda de frente.• Yoko Ukemi (横受身) – Exercício de amortecimento de queda de lado.• Ushiro Ukemi (後受身) – Exercício de amortecimento de queda para trás.• Zempo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente.	TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NAGE WAZA <ul style="list-style-type: none">• O SOTO GARI -大外刈 -(GRANDE CEIFADA EXTERNA);• O GOSHI - 大腰 (GRANDE GOLPE DE QUADRIL) TÉCNICAS DE SOLO KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle). OSAE KOMI WAZA – Técnicas de imobilizações <ul style="list-style-type: none">• HON KESA GATAME• YOKO SHIHO GATAME
HISTÓRICO <p>Criado e desenvolvido pelo Shihan (Mestre) Jigoro Kano, com o objetivo de se ter um esporte que pudesse ser praticado por todos sem o risco de lesões ou perigo de vida. A partir do estudo de artes marciais como o Ju Jitsu, o Shihan Jigoro Kano desenvolveu o Judô. Fundou o primeiro Dojô de Judô do mundo, em 1882, com o nome de Instituto de Judô Kodokan (Academia do Caminho Suave). Ainda hoje é o maior centro de Judô do mundo, o berço, onde praticam japoneses e atletas de várias partes do mundo, que objetivam o aperfeiçoamento de seu nível técnico e cultural. Shihan Jigoro Kano nasceu em 28/10/1860, no distrito de Hyogo. Era de baixa estatura, medindo escassos 1,50 mts. e seu peso era proporcional á sua altura, pesando não mais que 50 Kg. Shihan Jigoro Kano veio a falecer de febre amarela em 04/05/1938 aos 77 anos quando voltava de uma viagem a bordo de um navio.</p> <p>O Judô no Recreio da Juventude: O Judô foi introduzido pelos Senseis Delamar Teixeira da Silva e Osvaldo Monteiro dos Santos, por meados de 1965. Desde então muitos professores e judocas contribuíram para a formação de mais de 60 faixas pretas e para o engrandecimento deste departamento, que é muito bem quisto por todos no meio do judô, sendo um dos clubes mais respeitados do Rio Grande do Sul e do Brasil. Entre outros senseis, alguns se destacaram pelo tempo e pela eficácia de seus ensinamentos, senseis como Manoel Lacerda, Darci Pacheco Mandelli, Satoru Ibihara, Paulo Kawamura, Fernando Kuse, Osvaldo Monteiro dos Santos, entre outros.</p>	