



ROXA 2º KYŪ



<p>VOCABULÁRIO</p> <ul style="list-style-type: none">• KI WO TSUKE (気を付け) (pron.: KIOTSUKE) – Atenção• MOKUSO (黙想) – Meditação, contemplação, reflexão.• SHOMEN NI (正面に) – Saudação à frente (Shihan Kano)• SENSEI NI (先生に) – Saudação ao Professor	<ul style="list-style-type: none">• RANDORI (乱取) – “Treino livre”• NEGE KOMI (投げ込み) – Projeção sucessiva (treino em que só um judoca derruba).• OYO WAZA (応用技) – Técnicas adaptadas.
<p>CONHECIMENTOS TEÓRICOS</p> <p>PRINCÍPIO DO JUDÔ</p> <ul style="list-style-type: none">• (seiryoku zenyô), melhor uso da energia• (Jita Kyôei), prosperidade e benefício mútuo.• Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá vencer-te amanhã <p>CLASSIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ</p> <p>TACHI WAZA (立技) – Técnicas em pé.</p> <ul style="list-style-type: none">• TE WAZA (手技) - técnicas de mão/braço.• KOSHI WAZA (腰技) – técnicas de quadril.• ASHI WAZA (足技) – técnicas de pé ou perna. <p>SUTEMI WAZA (捨身技) – Técnicas de sacrifício.</p> <ul style="list-style-type: none">• MASUTEMI WAZA (真捨身技) – Técnicas de sacrifício diretas (diretamente para trás)• YOKO SUTEMI WAZA (横捨身技) – Técnicas de sacrifício lateral <p>KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle).</p> <ul style="list-style-type: none">• OSAE KOMI WAZA (抑込技) – Técnicas de imobilização• SHIME WAZA (絞技) – Técnicas de estrangulamento• KANSETSU WAZA (関節技) – Técnicas de articulações (chave de braço). <p>ATEMI WAZA (当身技) – Técnicas de percussão (técnicas em pontos vitais)</p> <ul style="list-style-type: none">• UDE ATE WAZA (腕当技) – Técnicas de percussão (ataque) com os braços.• ASHI ATE WAZA (足当技) – Técnicas de percussão (ataque) com os pés	<p>TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NAGE WAZA</p> <p>DAI IK KYO (第一教) – Primeiro Grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI (出足払) – Varrer o pé que está à frente• HIZA GURUMA (膝車) - Roda no joelho• SASSAE TSURI KOMI ASHI (支釣込足) – Golpe de suspensão pelo pé de apoio• UKI GOSHI (浮腰) – Golpe de quadril flutuante• O SOTO GARI -大外刈 -(GRANDE CEIFADA EXTERNA);• O GOSHI - 大腰 (GRANDE GOLPE DE QUADRIL)• O UCHI GARI (大内刈) – Grande ceifada interna• SEOI NAGE (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas <p>DAI NI KYO (第二教) – Segundo Grupo</p> <ul style="list-style-type: none">• KO SOTO GARI (小外刈) – Pequena ceifada externa.• KO UCHI GARI (小内刈) – Pequena ceifada interna.• KOSHI GURUMA (払腰) – Roda de/no quadril.• TSURI KOMI GOSHI (釣込腰) – Suspende e entrar o quadril (golpe de quadril suspenso).• OKURI ASHI BARAI (送足払) – Varrida acompanhando (seguindo) o pé.• TAI OTOSHI (落とし) – Queda do corpo.• HARAI GOSHI (払腰) – Varrida do quadril.• UCHI MATA (内股) – Varrida dentro das virilhas (dentro da virilha). <p>DAI SAN KYO (第三教) – Terceiro Grupo</p> <ul style="list-style-type: none">• KO SOTO GAKE (小外掛) – Pequena enganchada externa.• TSURI GOSHI (釣腰) – Suspende o quadril (segurando pela faixa).• YOKO OTOSHI (横落) – Queda lateral.• ASHI GURUMA (足車) – Roda na perna.• HANE GOSHI (跳腰) – Impulso de quadril.• HARAI TSURI KOMI ASHI (払釣込足) – Varrida do pé por dentro com puxada ascendente.• TOMOE NAGE (巴投げ) – Arremesso circular.• KATA GURUMA (肩車) – Roda no (giro pelo) ombro.



ROXA 2º KYÛ



<p>RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados</p> <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI para SEOI NAGE• DE ASHI BARAI para KO UCHI GARI• DE ASHI BARAI para TAI OTOSHI• HANE GOSHI para HANE MAKIKOMI• HANE GOSHI para O UCHI GARI• HARAI GOSHI para O SOTO GARI• HIZA GURUMA para O SOTO GARI• HIZA GURUMA para OKURI ASHI BARAI• KO SOTO GARI para TANI OTOSHI• KO UCHI GARI para O UCHI GARI• KO UCHI GARI para HANE GOSHI• KO UCHI GARI para SEOI NAGE• O SOTO GARI para HARAI GOSHI• O UCHI GARI para KO UCHI GARI• O UCHI GARI para TAI OTOSHI• SASSAE TSURI KOMI ASHI para O UCHI GARI• SEOI NAGE para OUCHI GARI• UCHI MATA para KO UCHI GARI•	<p>DAI YON KYO (第四教) – Quarto Grupo</p> <ul style="list-style-type: none">• SUMI GAESHI (隅返) – Invertida de canto.• TANI OTOSHI (谷落) – Queda no vale.• HANE MAKI KOMI (跳巻込) – Impulso centrípeto.• SUKUI NAGE (掬投) – Arremesso (colhendo) em colher.• UTSURI GOSHI (移腰) – Troca de quadril.• O GURUMA (大車) – Grande giro.• SOTO MAKI KOMI (外巻込) – Arremesso centrípeto externo.• UKI OTOSHI (浮落) – Queda flutuante.
<p>KAESHI WAZA - Contra Ataques</p> <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI contra TAI OTOSHI• DE ASHI BARAI contra KO UCHI GARI• DE ASHI BARAI contra HARAI GOSHI• HANE GOSHI contra TANI OTOSHI• HARAI GOSHI contra TANI OTOSHI• KO SOTO GAKE contra UCHI MATA• KO UCHI GARI contra SASSAE TSURI KOMI ASHI• O SOTO GARI contra SUKUI NAGE• O UCHI GARI contra TOMOE NAGE• O UCHI GARI contra YOKO OTOSHI• SASSAE TSURI KOMI ASHI contra O UCHI GARI• TAI OTOSHI contra O SOTO GARI• UCHI MATA contra TAI OTOSHI• UCHI MATA contra UKI OTOSHI• UCHI MATA contra SUKUI NAGE	<p>TÉCNICAS DE SOLO</p> <p>KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle).</p> <p>OSAE KOMI WAZA – Técnicas de imobilizações</p> <ul style="list-style-type: none">• HON KESA GATAME• KUZURE KESA GATAME• KUZURE KESA GATAME (Makura Kesa Gatame)• KUZURE KESA GATAME (Ushiro Kesa Gatame)• KATA GATAME• KAMI SHIHO GATAME• KUZURE KAMI SHIHO GATAME• YOKO SHIHO GATAME• TATE SHIHO GATAME• URA GATAME
<p>KATA (形) – Formas</p> <p>NAGE NO KATA (投げの形) – Formas de projeção</p> <p>TE WAZA (手技) - técnicas de mão. (GRUPO 01)</p> <ul style="list-style-type: none">• UKI OTOSHI• SEOI NAGE• KATA GURUMA <p>KOSHI WAZA (腰技) – técnicas de quadril. (GRUPO 02)</p> <ul style="list-style-type: none">• UKI GOSHI• HARAI GOSHI• TSURI KOMI GOSHI <p>OBS.: O Nage no Kata deve ser apresentado aplicando as técnicas de direita e esquerda, somente como TORI e seguindo o protocolo.</p>	<p>SHIME WAZA – Técnicas de estrangulamentos.</p> <ul style="list-style-type: none">• NAMI JUJI JIME• GYAKU JUJI JIME• KATA JUJI JIME• HADAKA JIME – (3 FORMAS)• OKURI ERI JIME• KATA HA JIME• TSUKOMI JIME



ROXA 2º KYŪ



DEMONSTRAR

- Demonstrar duas passagens de guarda de pernas com finalização
- Demonstrar quatro viradas, quando uke em decúbito ventral com finalização

FUSEGI

- Executar duas defesas FUSEGI com as pernas e prosseguir para a finalização

NOGARE KATA

Demonstrar 2 viradas (saídas) em Katame Waza e após prosseguir com a finalização.

KANSETSU WAZA – Técnicas de articulações (chave de braço).

- UDE GARAMI (2 FORMAS)
- UDE HISHIGI JUJI GATAME (2 FORMAS)
- UDE HISHIGI UDE GATAME
- UDE HISHIGI HIZA GATAME