



BRANCA/CINZA 11^o KYÛ



VOCABULÁRIO <ul style="list-style-type: none">SENSEI 先生 (Professor)	<ul style="list-style-type: none">JU 柔 (Suave)DÔ 道 (Caminho)JUDOJI (Vestimenta do Judoca)
CONHECIMENTOS TEÓRICOS SAUDAÇÕES: HEI-HO <ul style="list-style-type: none">Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi ReiAjoelhado: Za Rei UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas. (Executado nas posições : Deitado, Sentado e Ajoelhado) <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.Zenpo 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); 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
HISTÓRICO <p>O Judô foi criado e desenvolvido pelo Shihan (Mestre) Jigoro Kano, que nasceu em 28 de outubro de 1860.</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 70 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>	