



MARROM

1º 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">• Tandoku Renshu (单独練習) – Método de treino solitário.• Yakusoku Geiko (約束稽古) – Treino combinado• Motodachi (本立ち) – Treino em que um judoca (fixo) enfrenta diversos colegas (que revezam), sucessivamente.
<p style="text-align: center;">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. <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) - /braço (Seoi-nage/ Ippon-seoi-nage/ Seoi-otoshi/ Tai-otoshi/ Kata-guruma/ Sukui-nage/ Obi-otoshi/ Uki-otoshi/ Sumi-otoshi/ Yama-arashi/ Obi-tori-gaeshi/ Morote-gari/ Kuchiki-taoshi/ Kibisu-gaeshi/ Uchi-mata-sukashi/ Ko-uchi-gaeshi).• KOSHI WAZA (腰技) – (O-goshi Uki-goshi/ Koshi-guruma/ Tsurikomi-goshi/ Sode-tsurikomi-goshi/ Harai-goshi/ Tsurigoshi/ Utsuri-goshi/ Hane-goshi/ Ushiro-goshi).• ASHI WAZA (足技) – (De-ashi-harai/ Hiza-guruma/ Sasae-tsurikomi-ashi/ O-soto-gari/ O-uchi-gari/ Ko-soto-gari/ Ko-uchi-gari/ Okuri-ashi-harai/ Uchi-mata/ Ko-soto-gake/ Ashi-guruma/ Harai-tsurikomi-ashi/ O-guruma/ O-soto-guruma/ O-soto-otoshi/ Tsubame-gaeshi/ O-soto-gaeshi/ O-uchi-gaeshi/ Hane-goshi-gaeshi/ Harai-goshi-gaeshi/ Uchi-mata-gaeshi). <p>SUTEMI WAZA (捨身技) – Técnicas de sacrifício.</p> <ul style="list-style-type: none">• MASUTEMI WAZA (真捨身技) – (Tomoe-nage/ Sumi-gaeshi/ Hikikomi-gaeshi/ Tawara-gaeshi/ Ura-nage)• YOKO SUTEMI WAZA (横捨身技)– (Yoko-otoshi/ Tani-otoshi/ Hane-makikomi/ Soto-makikomi/ Uchi-makikomi/ Uki-waza/ Yoko-wakare/ Yoko-guruma/ Yoko-gake/ Daki-wakare/ O-soto-makikomi/ Uchi-mata-makikomi/ Harai-makikomi/ Ko-uchi-makikomi/ Kani-basami/ Kawazu-gake *a prohibited waza) <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 style="text-align: center;">TÉCNICAS DE PROJEÇÃO</p> <p style="text-align: center;">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) – Suspender 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) – Suspender 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.



MARROM

1º KYÛ



REQUISITOS E CONHECIMENTOS

- Atuação como oficiais de mesa em competições (conforme mínimo exigido pelo FGJ)
- Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando, gestos e avaliação)
- Conhecer O conceito da palavra KÔDANSHA- Kodânsha é um título de alta graduação, específico do Judô criado pelo Instituto Kodokan, e que deve ser outorgado àqueles que se empenham no aprendizado, na prática contínua, na demonstração da sua eficiência técnica, e à devida dedicação no ensino, no estudo e na pesquisa. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do Judô, preconizados pelo Prof. Jigoro Kano

RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados

- DE ASHI BARAI para SEOI NAGE
- DE ASHI BARAI para O SOTO GARI
- DE ASHI BARAI para KO UCHI GARI
- DE ASHI BARAI para TAI OTOSHI
- DE ASHI BARAI para HARAI GOSHI
- DE ASHI BARAI para TANI OTOSHI
- HANE GOSHI para HANE MAKIKOMI
- HANE GOSHI para O UCHI GARI
- HANE GOSHI para UCHI MATA
- HARAI GOSHI para O SOTO GARI
- HIZA GURUMA para O SOTO GARI
- HIZA GURUMA para TANI OTOSHI
- HIZA GURUMA para OKURI ASHI BARAI
- KO SOTO GARI para TANI OTOSHI
- KO SOTO GARI para YOKO OTOSHI
- KO UCHI GARI para O UCHI GARI
- KO UCHI GARI para HANE GOSHI
- KO UCHI GARI para SEOI NAGE
- O SOTO GARI para SOTO MAKIKOMI
- O SOTO GARI para O SOTO GURUMA
- O SOTO GARI para HARAI GOSHI
- O UCHI GARI para KO UCHI GARI
- O UCHI GARI para TAI OTOSHI
- O UCHI GARI para UCHI MATA
- O UCHI GARI para HARAI GOSHI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI para O SOTO GARI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI para O UCHI GARI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI para HARAI TSURI KOMI ASHI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI para DE ASHI BARAI
- SEOI NAGE para OUCHI GARI
- TAI OTOSHI PARA UCHI MATA
- UCHI MATA para KO UCHI GARI

DAI YON KYO (第四教) – Quarto Grupo

- 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.

DAI GO KYO (第五教) – Quinto Grupo

- SOTO GURUMA (大車外) – Grande roda externa.
- UKI WAZA (浮技) – Técnica flutuante.
- YOKO WAKARE (横分) – Separação lateral.
- YOKO GURUMA (横車) – Roda lateral.
- USHIRO GOSHI (後腰) – Projeção de quadris pela retaguarda.
- URA NAGE (裏投) – Arremesso para trás.
- SUMI OTOSHI (隅落) – Queda de canto.
- YOKO GAKE (横掛) – Enganchada lateral.

TÉCNICAS DE SOLO

KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle).

OSAE KOMI WAZA – Técnicas de imobilizações

- 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 (3 Formas)
- YOKO SHIHO GATAME
- YOKO SHIHO GATAME (Kuzure Yoko Shiho Gatame 2 Formas)
- TATE SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME (Kuzure Tate Shiho Gatame)
- URA GATAME
- UKI GATAME



MARROM

1º KYŪ



KAESHI WAZA - Contra Ataques

- DE ASHI BARAI contra TAI OTOSHI
- DE ASHI BARAI contra KO UCHI GARI
- DE ASHI BARAI contra HARAI GOSHI
- DE ASHI BARAI contra HANE GOSHI
- HANE GOSHI contra TANI OTOSHI
- HANE GOSHI contra HARAI TSURI KOMI ASHI
- HARAI GOSHI contra TANI OTOSHI
- KOSHI GURUMA contra YOKO GURUMA
- KOSHI GURUMA contra URA NAGE
- KO SOTO GARI contra UCHI MATA
- KO SOTO GARI contra HANE GOSHI
- KO SOTO GAKE contra UCHI MATA
- KO UCHI GARI contra SASSAE TSURI KOMI ASHI
- O SOTO GARI contra O SOTO GARI
- O SOTO GARI contra SUKUI NAGE
- O SOTO GARI contra SUMI OTOSHI
- O SOTO GARI contra KO SOTO GAKE
- O UCHI GARI contra TOMOE NAGE
- O UCHI GARI contra YOKO OTOSHI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI contra O UCHI GARI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI contra O SOTO GARI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI contra KO SOTO GAKE
- TAI OTOSHI contra O SOTO GARI
- TAI OTOSHI contra KO SOTO GAKE
- UCHI MATA contra TAI OTOSHI
- UCHI MATA contra UKI OTOSHI
- UCHI MATA contra SUKUI NAGE

SHIME WAZA – Técnicas de estrangulamentos.

- NAMI JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME
- KATA JUJI JIME
- HADAKA JIME – (4 Formas)
- OKURI ERI JIME (3 Formas)
- OKURI ERI JIME (Jigoku Jime 2 Formas)
- KATA HA JIME (4 Formas)
- TSUKOMI JIME (2 Formas)
- SODE GURUMA JIME (2 Formas)
- KATA TE JIME (2 Formas)
- SANKAKU JIME (Mae Sankaku Jime)
- SANKAKU JIME (Ushiro Sankaku Jime)
- SANKAKU JIME (Yoko Sankaku Jime)
- WAKARE JIME

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

- UDE GARAMI (3 Formas)
- UDE HISHIGI JUJI GATAME (3 Formas)
- UDE HISHIGI UDE GATAME (3 Formas)
- UDE HISHIGI HIZA GATAME (3 Formas)
- UDE HISHIGI WAKI GATAME (2 Formas)
- UDE HISHIGI HARA GATAME
- ASHI GARAMI
- UDE HISHIGI ASHI GATAME
- UDE HISHIGI TE GATAME (2 Formas)
- UDE HISHIGI SANKAKU GATAME (Omote Sankaku Gatame)
- UDE HISHIGI SANKAKU GATAME (Yoko Sankaku Gatame)
- UDE HISHIGI SANKAKU GATAME (Ura Sankaku Gatame)

DEMONSTRAR

- Demonstrar duas passagens de guarda de pernas com finalização.
- Demonstrar seis 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.

KATA (形) – Formas

NAGE NO KATA (投げの形) – Formas de projeção

TE WAZA (手技) - técnicas de mão. (GRUPO 01)

- UKI OTOSHI
- SEOI NAGE
- KATA GURUMA

KOSHI WAZA (腰技) – técnicas de quadril. (GRUPO 02)

- UKI GOSHI
- HARAI GOSHI
- TSURI KOMI GOSHI

ASHI WAZA (足技) – técnicas de pé ou perna (GRUPO 03)

- OKURI ASHI BARAI
- SASSAE TSURI KOMI ASHI
- UCHI MATA

OBS.: O Nage no Kata deve ser apresentado aplicando as técnicas de direita e esquerda, somente como TORI e seguindo o protocolo.