



VERDE  
3º KYŪ



<p>VOCABULÁRIO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kodokan</b> (講道館) – KO (ensinar) + DO (o caminho) + KAN (lugar, local) → local para ensinar o caminho.</li><li>• SHIHAN (師範) – Mestre, Professor mais ilustre.</li><li>• SENSEI (先生) – Aquele que veio antes, que detém o conhecimento (Professor).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SHUGYOSHA (修行者) – Praticante (aluno).</li><li>• SENPAI (先輩) – O mais antigo, (nem sempre o mais antigo é o mais graduado).</li><li>• KOHAI (後輩) – (o que vem/entra depois) O mais novo em relação a outros do grupo.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS TEÓRICOS</b></p> <p><b>PRINCÍPIO DO JUDÔ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (seiryoku zenyô), melhor uso da energia</li><li>• (Jita Kyôei), prosperidade e benefício mútuo.</li><li>• A única virória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância</li></ul> <p><b>UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zempo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente. (Executar o Zempo Kaiten Ukemi rolando sem encostar no chão)</li></ul> <p><b>SHISEI(姿勢) – A postura/a posição/a pose.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Shizen Hon Tai (自然本体) – Postura natural básica (fundamental).</li><li>• Migi Shizen Tai (右自然体) – Postura natural com o pé direito à frente;</li><li>• Hidari Shizen Tai (左自然体) – Postura natural com o pé esquerdo à frente.</li><li>• Jigo Hon Tai (自護本体) – Postura defensiva básica (fundamental).</li><li>• Migi Jigo Tai (右自護体) – Postura defensiva com o pé direito à frente.</li><li>• Hidari Jigo Tai (左自護体) – Postura defensiva com o pé esquerdo à frente.</li></ul> <p><b>KUMI KATA (組み方) – Formas de pegadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sode Guchi (袖口) – Ponta (boca/abertura) da manga.</li><li>• Naka Sode (中袖) – Meio da manga.</li><li>• Oku Sode (奥袖) – Fundo da manga.</li><li>• Naka Eri (中襟) – Meio da gola.</li><li>• Oku Eri (奥襟) – Gola funda (pegada no alto da gola).</li><li>• Ushiro Eri (後襟) – Atrás da gola.</li><li>• Mondo Koro – Pegada atrás, nas costas do uwagi.</li></ul> <p><b>SHINTAI (進退) – Movimento de avançar /recuar sobre o tatame.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayumi Ashi (歩み足) – Passada natural.</li><li>• Suri Ashi (摺り足) – Andar com o pé ultrapassando o outro, arrastando</li><li>• Tsugi Ashi (継ぎ足) – Passo em que um pé não ultrapassa o outro, arrastando.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NAGE WAZA</b></p> <p><b>DAI IK KYO (第一教) – Primeiro Grupo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• DE ASHI BARAI (出足払) – Varrer o pé que está à frente</li><li>• HIZA GURUMA (膝車) - Roda no Joelho</li><li>• SASSAE TSURI KOMI ASHI (支釣込足) – Golpe de suspensão pelo pé de apoio</li><li>• UKI GOSHI (浮腰) – Golpe de quadril flutuante</li><li>• O SOTO GARI -大外刈 -( GRANDE CEIFADA EXTERNA );</li><li>• O GOSHI - 大腰 ( GRANDE GOLPE DE QUADRIL)</li><li>• O UCHI GARI (大内刈) – Grande ceifada interna</li><li>• SEOI NAGE (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas</li></ul> <p><b>DAI NI KYO (第二教) – Segundo Grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• KO SOTO GARI (小外刈) – Pequena ceifada externa.</li><li>• KO UCHI GARI (小内刈) – Pequena ceifada interna.</li><li>• KOSHI GURUMA (払腰) – Roda de/no quadril.</li><li>• TSURI KOMI GOSHI (釣込腰) – Suspende e entrar o quadril (golpe de quadril suspenso).</li><li>• OKURI ASHI BARAI (送足払) – Varrida acompanhando (seguindo) o pé.</li><li>• TAI OTOSHI (落とし) – Queda do corpo.</li><li>• HARAI GOSHI (払腰) – Varrida do quadril.</li><li>• UCHI MATA (内股) – Varrida dentro das virilhas (dentro da virilha).</li></ul> <p><b>DAI SAN KYO (第三教) – Terceiro Grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• KO SOTO GAKE (小外掛) – Pequena enganchada externa.</li><li>• TSURI GOSHI (釣腰) – Suspende o quadril (segurando pela faixa).</li><li>• YOKO OTOSHI (横落) – Queda lateral.</li><li>• ASHI GURUMA (足車) – Roda na perna.</li><li>• HANE GOSHI (跳腰) – Impulso de quadril.</li><li>• HARAI TSURI KOMI ASHI (払釣込足) – Varrida do pé por dentro com puxada ascendente.</li><li>• TOMOE NAGE (巴投げ) – Arremesso circular.</li><li>• KATA GURUMA (肩車) – Roda no (giro pelo) ombro.</li></ul>



## VERDE 3º KYŪ



<p><b>HAPPO NO KUZUSHI (八方の崩し) – Desequilíbrio em oito direções.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mae Kuzushi (前崩し)</b> – Desequilíbrio para frente.</li><li>• <b>Migui Mae Sumi Kuzushi (右前隅崩し)</b> – Desequilíbrio para frente à direita (na diagonal).</li><li>• <b>Hidari Mae Sumi Kuzushi (左前隅崩し)</b> – Desequilíbrio para frente à esquerda (na diagonal).</li><li>• <b>Migui Kuzushi (右崩し)</b> – Desequilíbrio para à direita.</li><li>• <b>Hidari Kuzushi (左崩し)</b> – Desequilíbrio para à esquerda.</li><li>• <b>Ushiro Kuzushi (後崩し)</b> – Desequilíbrio para trás.</li><li>• <b>Migui Ushiro Sumi Kuzushi (右後隅崩し)</b> – Desequilíbrio para trás à direita (na diagonal).</li><li>• <b>Hidari Ushiro Sumi Kuzushi (左後隅崩し)</b> – Desequilíbrio para trás à esquerda (na diagonal).</li></ul>	<p><b>RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• KO SOTO GARI para YOKO OTOSHI</li><li>• HANE GOSHI para O UCHI GARI</li><li>• DE ASHI BARAI para HARAI GOSHI</li><li>• HARAI GOSHI para O SOTO GARI</li><li>• KO SOTO GARI para YOKO OTOSHI</li><li>• O UCHI GARI para TAI OTOSHIO</li></ul> <p><b>KAESHI WAZA - Contra Ataques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• UCHI MATA contra TAI OTOSHI</li><li>• KO SOTO GARI contra UCHI MATA</li><li>• KOUCHI GARI contra SASSAE TSURI KOMI ASHI</li><li>• DE ASHI BARAI contra TAI OTOSHI</li><li>• O UCHI GARI contra YOKO OTOSHI</li></ul>
<p><b>HISTÓRICO</b> <b>Brasil e Mundo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judô - 1954</li><li>• Inclusão do Judô no Jogos Olímpicos -1964 nas olimpíadas de Tóquio em caráter não oficial, porém nas Olimpíadas de Munique em 1972, o Judô foi incluído oficialmente nos jogos Olímpicos</li><li>• Realização do 1º Campeonato Mundial – 1956 no Japão</li><li>• Campeonatos Mundiais realizados no Brasil – 1965,2007 e 2013, realizados na cidade do Rio de Janeiro</li></ul>	<p><b>TÉCNICAS DE SOLO</b> <b>KATAME WAZA</b></p> <p><b>OSAE KOMI WAZA(抑込技) – Técnicas de imobilização</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HON KESA GATAME</li><li>• KUZURE KESA GATAME</li><li>• KUZURE KESA GATAME ( Makura Kesa Gatame)</li><li>• KUZURE KESA GATAME ( Ushiro Kesa Gatame)</li><li>• KAMI SHIHO GATAME</li><li>• KUZURE KAMI SHIHO GATAME</li><li>• YOKO SHIHO GATAME</li><li>• TATE SHIHO GATAME</li></ul> <p><b>SHIME WAZA (絞技) – Técnicas de estrangulamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• NAMI JUJI JIME</li><li>• GYAKU JUJI JIME</li><li>• KATA JUJI JIME</li><li>• HADAKA JIME – ( 3 FORMAS)</li></ul>
<p><b>KATA (形) – Formas</b> <b>NAGE NO KATA (投げの形) – Formas de projeção</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Te Waza (手技) - técnicas de mão. (GRUPO 01)</b><ul style="list-style-type: none"><li>• UKI OTOSHI</li><li>• SEOI NAGE</li><li>• KATA GURUMA</li></ul></li></ul> <p>OBS.: O Nage no Kata deve ser apresentado aplicando as técnicas de direita e esquerda e seguindo o protocolo.</p>	<p><b>DEMONSTRAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrar uma passagem de Guarda de pernas</li></ul> <p><b>FUSEGI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Executar Defesa FUSEGI com as pernas em Katame waza</li><li>• Executar Defesa FUSEGI de técnicas em pé ( Tachi waza)</li></ul> <p><b>NOGARE KATA</b></p> <p>Demonstrar 6 viradas (saídas) em Katame Waza</p>