



AMARELA/LARANJA

5º KYÛ



<p>VOCABULÁRIO</p> <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)• DOJÔ (Sala de Treinamento)• JUDOGEI (Vestimenta do Judoca)• WAGUI (Casaco)• OBI (Faixa)• SHITABAKI OU ZUBON (Calça)	<ul style="list-style-type: none">• ZORI (Chinelo)• MATE (Parar)• HAJIME (Começar)• SOREMADE (Terminar)• SONOMAMA (Não se mova)• KIOTSUKE (Atenção)• RANDORI (Treino Livre)• SHIAI (Competição)• UCHIKOMI (Treinamento de entrada de técnicas)• TORI (Judoca Ativo)• UKE (Judoca Passivo)
<p>CONHECIMENTOS TEÓRICOS</p> <p>ORDEM DAS FAIXAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Kyû (graus Inferiores) – Básicos(Branca, Branca/Cinza, Cinza, Cinza/Azul, Azul, Azul/Amarela, Amarela, Amarela/Laranja, - Intermediários (Laranja, Verde, Roxa e Marrom)• Yûdansha (Faixas Pretas do 1º ao 5º Grau).• Kôdansha (Faixa Vermelha e Branca do 6º ao 8º graus e faixas Vermelha do 9º ao 10º grau) <p>PRINCÍPIO DO JUDÔ</p> <ul style="list-style-type: none">• (seiryoku zenyô), melhor uso da energia• (Jita Kyôei), prosperidade e benefício mútuo. <p>SAUDAÇÕES: HEI-HO</p> <ul style="list-style-type: none">• Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi Rei• Ajoelhado: Za Rei <p>UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas. (Executando no mínimo 3 em movimento)</p> <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. <p>KUMI KATA (組み方) – Formas de pegadas (Demonstrar Três forma de pegada)</p> <p>KUZUSHI – Desequilíbrio (Demonstrar Três formas de desequilíbrio)</p>	<p>TÉCNICAS DE PROJEÇÃO</p> <p>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>RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados</p> <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI para O SOTO GARI• DE ASHI BARAI para SEOI NAGE• SASSAE TSURI KOMI ASHI para O SOTO GARI• SEOI NAGE para O UCHI GARI <p>KAESHI WAZA - Contra Ataques</p> <ul style="list-style-type: none">• O SOTO GARI contra O SOTO GARI• DE ASHI BARAI contra DE ASHI BARAI (Tsubami Gaeshi)• SASSAE TSURI KOMI ASHI contra O SOTO GARI



AMARELA/LARANJA 5º KYÛ



<p>SHISEI (姿勢) – A postura/a posição/a pose.</p> <ul style="list-style-type: none">• Shizen Hon Tai (自然本体) – Postura natural básica (fundamental).• Migi Shizen Tai (右自然体) – Postura natural com o pé direito à frente;• Hidari Shizen Tai (左自然体) – Postura natural com o pé esquerdo à frente.• Jigo Hon Tai (自護本体) – Postura defensiva básica (fundamental).• Migi Jigo Tai (右自護体) – Postura defensiva com o pé direito à frente.• Hidari Jigo Tai (左自護体) – Postura defensiva com o pé esquerdo à frente.	<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)• KAMI SHIHO GATAME• YOKO SHIHO GATAME• TATE SHIHO GATAME <p>DEMONSTRAÇÃO</p> <p>QUATRO VIRADAS , com Uke em decúbito Ventral</p>
<p>SHINTAI (進退) – Movimento de avançar/recuar sobre o tatame.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayumi Ashi (歩み足) – Passada natural.• Suri Ashi (摺り足) – Andar com o pé ultrapassando o outro, arrastando.• Tsugi Ashi (継ぎ足) – Passo em que um pé não ultrapassa o outro, arrastando. <p>DEMONSTRAR</p> <ul style="list-style-type: none">• Formas de movimento rotatórios do corpo (esquiva) Tai Sabaki	<p>FUSEGI</p> <ul style="list-style-type: none">• Executar Defesa FUSEGI com as pernas em Katame waza• Executar Defesa FUSEGI de técnicas em pé (Tachi waza)
<p>HISTÓRICO</p> <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:</p> <p>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> <p>Brasil e Mundo</p> <ul style="list-style-type: none">• Realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judo - 1954	