



AZUL/AMARELA

7º KYÛ



| | |
|--|--|
| VOCABULÁRIO <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)• JUDOJI (Vestimenta do Judoca)• WAGUI (Casaco)• OBI (Faixa) | <ul style="list-style-type: none">• SHITABAKI OU ZUBON (Calça)• 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) |
| CONHECIMENTOS TEÓRICOS <ul style="list-style-type: none">• Amarrar Corretamente a faixa ORDEM DAS FAIXAS <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) PRINCÍPIO DO JUDÔ <ul style="list-style-type: none">• Quem tem perder já está vencido• Conhecer-se e dominar-se, dominar-se é triunfar SAUDAÇÕES: HEI-HO <ul style="list-style-type: none">• Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi Rei• Ajoelhado: Za Rei UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas. <i>(Executando no mínimo 3 em movimento)</i> <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.• Zempo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente. KUMI KATA (組み方) – Formas de pegadas <i>(Demonstrar duas forma de pegada)</i> KUZUSHI – Desequilíbrio <i>(Demonstrar 2 formas de desequilíbrio)</i> | TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NAGE WAZA <ul style="list-style-type: none">• O SOTO GARI -大外刈 -(GRANDE CEIFADA EXTERNA);• O GOSHI - 大腰 (GRANDE GOLPE DE QUADRIL)• DE ASHI BARAI (出足払) – Varrer o pé que está à frente• SEOI NAGE (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas.• O UCHI GARI (大内刈) – Grande ceifada interna RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI para O SOTO GARI• DE ASHI BARAI para SEOI NAGE KAESHI WAZA - Contra Ataques <ul style="list-style-type: none">• O SOTO GARI contra O SOTO GARI |
| SHISEI(姿勢) – A postura/a posição/a pose. <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; | 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 |



AZUL/AMARELA 7º KYÛ



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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. | <ul style="list-style-type: none">• YOKO SHIHO GATAME• KAMI SHIHO GATAME• KUZURE KESA GATAME |
|---|--|

DEMONSTRAÇÃO

DUAS VIRADAS , com Uke em decúbito Ventral

HISTÓRICO

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.

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 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.