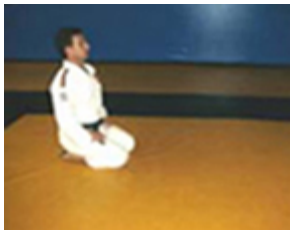
V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa

3- AMARELA - idade mínima 9 anos

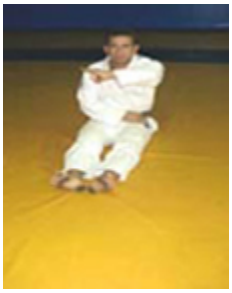
3.1 - Ukemis (formas de cair)

USHIRO UKEMI

MAE UKEMI - para frente



YOKO UKEMI - lateral



ZEMPO KAITEM - rolamento completo para frente

3.2 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

3.2.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza

O SOTO GARI

O UCHI GARI

KOSHI GURUMA

O GOSHI

IPPON SEOI NAGE

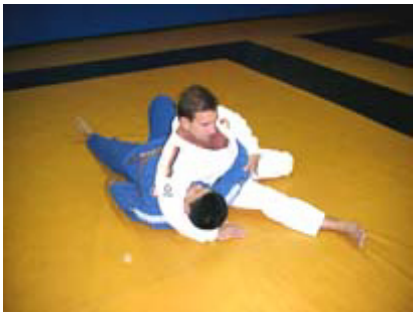
MOROTE SEOI NAGE

KO UCHI GARI

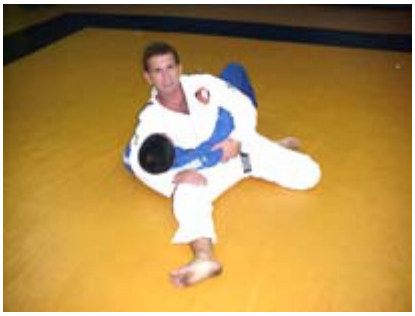
DE ASHI BARAI

3.3 - Técnicas de Domínio - Katame Waza

3.3.1 - Osae-Komi Waza (Técnicas de Imobilização)



HON KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME

YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUZURE KESA GATAME

4. Demonstrar 3 viradas com o uke em decúbito ventral

5. Vocabulário

- **judoísta que aplica a técnica (tori), judoísta que recebe a técnica (uke)**