

V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa

1- CINZA - idade mínima 5 anos

1.1 - Ukemis (forma correta de cair)

USHIRO UKEMI - para trás



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO UKEMI

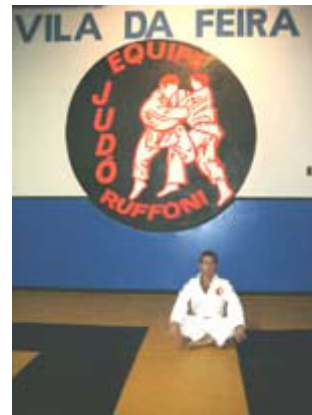
1.2 - Formas de Sentar



SEIZA - ajoelhado



SEIZA



AGURA - pernas cruzadas

1.3 - Saudações



RITSUREI - de pé



ZAREI - sentado de joelhos no solo

1.4 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

1.4.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza



O SOTO GARI



O UCHI GARI



KOSHI GURUMA

1.5 - Katame Waza (Técnicas de Domínio)

1.5.1 - Osaie Komi Waza (Técnicas de Imobilização)



HON KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME

1.5 Fundamentos / histórico do Judô

- nome do criador do Judô - Jigoro Kano
- local da prática do Judô - dojô
- uniforme do praticante do Judô - judogui