

V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa

- ✓ Idade mínima => 11 anos

Obrigatório: 2ª série – Dai – Nykio

- * Kosoto - gari (ashi waza)
- * Kouchi-gari (ashi waza)
- * Koshi - guruma (koshi waza)
- * Tsurikomi - goshi (koshi waza)
- * Okuri - ashi - harai (ashi waza)
- * Tai - otoshi (te waza)
- * Harai - goshi (koshi waza)
- * Uchi - mata (ashi waza)

✓

4- LARANJA

4.1 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

4.1.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza



UCHI MATA



HIZA GURUMA



KO SOTO GARI



ERI SEOI NAGE



HARAI GOSHI



SASSAE TSURI - KOMI ASHI



TAI OTOSHI



TSURI KOMI GOSHI



UKI GOSHI



TANI OTOSHII



SODE TSURI KOMI GOSHI



MOROTE GARI



OKURI ASHI BARAI

4.2 - Técnicas de Domínio - Katame Waza

4.2.1 - Osae-Komi Waza (Técnicas de Imobilização)

- ✓ **Obrigatório: sete técnicas de imobilização;**
- ✓ **Cinco viradas quando UKE, em decúbito ventral;**
- ✓ **Demonstrar escapadas das imobilizações;**



HON KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



SODE KESA GATAME



USHIRO KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME

4.3 - Técnicas de Projeção Combinadas - Renraku Renka Waza

- O SOTO GARI	>>>>	O UCHI GARI
- O UCHI GARI	>>>>	KO UCHI GARI
- KO UCHI GARI	>>>>	O UCHI GARI
- DE ASHI BARAI	>>>>	TAI OTOSHI
- HIZA GURUMA	>>>>	O SOTO GARI
- HARAI GOSHI	>>>>	O SOTO GARI
- TAI OTOSHI	>>>>	O UCHI GARI
- O UCHI GARI	>>>>	TAI OTOSHI

4.4 - Técnicas de Projeção Contra Golpes - Kaeshi waza

- UCHI MATA	>>>>	TANI OTOSHI
- O SOTO GARI	>>>>	O SOTO GARI (O SOTO GARI GAESHI)
- KOSHI GURUMA	>>>>	TANI OTOSHI
- HARAI GOSHI	>>>>	TANI OTOSHI
- IPPON SEOI NAGE	>>>>	OSOTO GARI
- DE ASHI BARAI	>>>>	DE ASHI BARAI (TSUBAME GAESHI)