

V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa Marrom

- ✓ Idade mínima 14 anos
- ✓ Grupo de Ashi Waza do Nage No Kata
- ✓ Atuação como oficial de mesa em competições

7- MARROM

5ª série – Dai-Gokio

- * Osoto - guruma (ashi waza)
- * Uki - waza (yoko sutemi waza)
- * Yoko - wakare (yoko sutemi waza)
- * Yoko - guruma (yoko sutemi waza)
- * Ushiro - goshi (koshi waza)
- * Ura - nage (ma sutemi waza)
- * Sumi - otoshi (te waza)
- * Yoko - gake (yoko sutemi waza)

7.1 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

7.1.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza



YAMA ARASHI



O GURUMA



SUMI OTOSHI



UTSURIGOSHI



O SOTO GURUMA

7.1.2 - Técnicas de Sacrificio - Sutemi Waza

7.1.2.1 - Ma Sutemi Waza



URA NAGE

7.1.2.2 - Yoko Sutemi Waza



UKI WAZA



YOKO WAKARE



YOKO GURUMA



YOKO GAKE

7.2 - Técnicas de Domínio - Katame Waza

7.2.1 - Técnicas de Estrangulamento - Shime Waza



SODE GURUMA JIME



KATATE JIME



SANKAKU JIME



RYOTE JIME



TSURIKOMI JIME

7.2.2 - Técnicas de Chaves nas Articulações - Kansetsu Waza

- ✓ 04 técnicas de Kansetsu Waza



HARA GATAME



WAKI GATAME



ASHI GATAME

7.3 - Técnicas de Projeção Combinadas - Renraku Renka Waza

Kosoto Gari >>>>>>>>>> Harai Goshi

Kouchi Gari >>>>>>>>>>yoko tomoe / Tomoe Nage

- KATA GURUMA >>>>> KO UCHI GAKE
- TSURIKOMI GOSHI >>>>> O UCHI GARI
- KOSHI GURUMA >>>>> SOTO MAKI KOMI
- O UCHI GARI >>>>> UKI OTOSHI
- KO UCHI GARI >>>>> MOROTE SEOI NAGE

- O SOTO GARI >>>>> HIZA GURUMA

7.4 - Técnicas de Projeção Como Contra Golpes - Kaeshi Waza

- TAI OTOSHI >>>>> KO SOTO GAKE
- O UCHI GARI >>>>> UKI WAZA
- KO UCHI GARI >>>>> HIZA GURUMA
- HIZA GURUMA >>>>> KO UCHI GARI
- KO SOTO GAKE >>>>> UCHI MATA
- UCHI MATA >>>>> TAI OTOSHI
- O SOTO GARI >>>>> URA NAGE
- UCHI MATA >>>>> SUKUI NAGE