

## V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa

- ✓ Idade mínima : treze anos
- ✓ Demonstrar o grupo de Koshi Waza do Nage no Kata

### 4ª série – Dai- Yonkio

- \* Sumi - gaeshi (ma sutemi waza)
- \* Tani - otoshi (yoko sutemi waza)
- \* Hane - makikomi (yoko sutemi waza)
- \* Sukui - nage (te waza)
- \* Tsuru - goshi (koshi waza)
- \* O - guruma (ashi waza)
- \* Soto - makikomi (yoko sutemi waza)
- \* Uki - otoshi (te waza)

## 6- ROXA

### 6.1 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

#### 6.1.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza



O GURUMA



SUKUI NAGE



HANE MAKI KOMI



UKI OTOSHI



SOTO MAKI KOMI

## 6.1.2 - Técnicas de Sacrifício - Sutemi Waza

### 6.1.2.1 - Para Trás - Ma Sutemi Waza



SUMI GAESHI



TAWARA GAESHI

### 6.1.2.2 - Técnicas de sacrifício lateral - Yoko Sutemi Waza

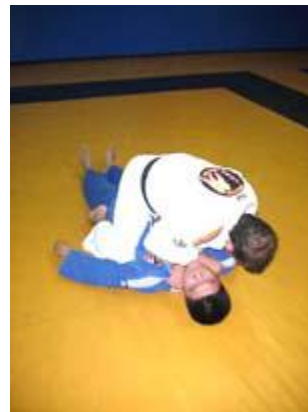


YOKO OTOSHI

## 6.2 - Técnicas de Domínio - Katame Waza

- ✓ Nove Técnicas de Imobilização
- ✓ Duas de Shime Waza;
- ✓ Duas de Kansetsu Waza;
- ✓ Sete viradas em decúbito ventral;
- ✓ Demonstrar duas passagens de guarda com finalização;

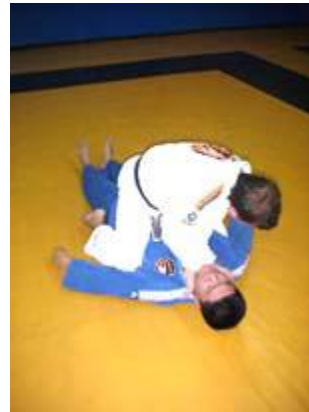
### 6.2.1 - Técnicas de Estrangulamento - Shime Waza



NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



GYAKU JUJI JIME



OKURI ERI JIME

### 6.2.3 - Técnicas de Chaves nas Articulações - Kansetsu Waza



UDE HISIGI UDE GATAME



UDE HISHIGI HIZA GATAME

**6.3 - Técnicas de Projeção Combinadas - Renraku Renka Waza**

**- Oguri Ashi Harai >>>>>>>>>>>>>>>Sode Tsuru Gomi Gosshi**

- |                   |       |                       |
|-------------------|-------|-----------------------|
| - HIZA GURUMA     | >>>>> | HARAI GOSHI           |
| - O SOTO GARI     | >>>>> | KO SOTO GARI          |
| - TSURIKOMI GOSHI | >>>>> | SUKUI NAGE            |
| - TSURIKOMI GOSHI | >>>>> | O UCHI GARI           |
| - HANE MAKI KOMI  | >>>>> | SOTO MAKI KOMI        |
| - O SOTO GARI     | >>>>> | SASSAE TSURIKOMI ASHI |

**6.4 - Técnicas de Projeção Como Contra Golpes - Kaeshi Waza**

- |                |       |               |
|----------------|-------|---------------|
| - O SOTO GARI  | >>>>> | O SOTO OTOSHI |
| - TOMOE NAGE   | >>>>> | KO SOTO GARI  |
| - KO UCHI GARI | >>>>> | HIZA GURUMA   |
| - HANE GOSHI   | >>>>> | O SOTO GURUMA |
| - UCHI MATA    | >>>>> | UKI OTOSHI    |
| - MOROTE GARI  | >>>>> | TAWARA GAESHI |