

V - Conhecimentos Básicos por Classificação de Faixa

Idade Mínima => 12 anos

5- VERDE

5.1 - Nage Waza (Técnicas de Projeção)

Demonstrar grupo de Te waza do Nage no Kata

Demonstrar seis seqüências de golpes (renrakuwaza)

Demonstrar quatro contra golpes (kaeshiwaza)

3ª série – Dai - Sankio

- * Kosoto - gake (ashi waza)
- * Tsuru - goshi (koshi waza)
- * Yoko - otoshi (yoko sutemi waza)
- * Ashi - guruma (ashi waza)
- * Hane - goshi (koshi waza)
- * Harai - tsurikomi - ashi (ashi waza)
- * Tomoe - nage (ma sutemi waza)
- * Kata - guruma (te waza)

5.1.1 - Técnicas aplicadas em Pé - Tachi Waza



HARAI TSURI- KOMI ASHI



KO TSURI GOSHI
KOMI ASHI



O TSURI GOSHI



O SOTO OTOSHI



KATA GURUMA



SUKUI NAGE (TE GURUMA)



ASHI GURUMA



KO SOTO GAKE



KIBISU GAESHI



KUCHIKI TAOSHI



SEOI OTOSHI



HANE GOSHI

USHIRO GOSHI

5.1.2 - Técnicas de Sacrifício - Sutemi Waza

5.1.2.1 - Para Trás - Ma Sutemi Waza



TOMOE NAGE

5.2 - Técnicas de Domínio - Katame Waza

- ✓ Demonstrar oito técnicas de imobilização;
- ✓ Seis viradas; saídas de imobilizações;

5.2.1 - Osae-Komi Waza (Técnicas de Imobilização)



KATA GATAME



KUSURE KAMI SHIHO GATAME



ASHI TORI KESA GATAME

5.2.2 - Técnicas de Estrangulamento - Shime Waza



KATAHA JIME



HADAKA JIME

5.2.3 - Técnicas de Chaves nas Articulações - Kansetsu Waza



UDE GARAMI



KUZURE KESA GATAME



UDE HISHIGI JUJI GATAME

4.3 - Técnicas de Projeção Combinadas - Renraku Renka Waza

- IPPON SEOI NAGE >>>> KO UCHI GAKE
- UCHI MATA >>>> O UCHI GARI
- UCHI MATA >>>> KO UCHI GARI
- KO UCHI GARI >>>> SEOI NAGE
- SEOI NAGE >>>> SEOI OTOSHI
- SEOI NAGE >>>> TAI OTOSHI
- O UCHI GARI >>>> UCHI MATA
- KO SOTO GARI >>>> TAI OTOSHI
- DE ASHI BARAI >>>> HARAI GOSHI

5.4 - Técnicas de Projeção Como Contra Golpes - Kaeshi Waza

- KOSHI GURUMA >>>> USHIRO GOSHI
- UCHI MATA >>>> UCHI MATA SUCASHI
- UCHI MATA >>>> SUKUI NAGE (TE GURUMA)
- O UCHI GARI >>>> SEOI NAGE
- O SOTO GARI >>>> SUKUI NAGE (TE GURUMA)
- KO SOTO GAKE >>>> UCHI MATA