

Um Produto

Escola

de Judô



Exame de Faixa

Aqui a logo da
sua academia

Professor:

Graduação:

Academia:

Aluno:

FAIXA:

Ushiro-ukemi

para trás



à direita

Yoko-ukemi

à esquerda



Ukemis

www.escoladejudo.com.br

Mae-ukemi

à frente



Rolamento à esquerda



Rolamento à direita



Ukemis

www.escoladejudo.com.br

kuzushi

Desequilíbrio para os oito lados



Nage-Waza (Técnicas de projeções)

De-ashi-harai (Ashi-waza)



O-soto-gari (Ashi-waza)



O-goshi (koshi-waza)



Ne-waza

(Técnicas ao solo)

Osae-komi-waza

(Técnicas de imobilização)

Hon-kesa-gatame



Yoko-shiro-gatame



Kami-shiro-gatame



Saidas de imobilizações



1 - Após ser imobilizado de Hon-kesa-gatame, segurar a manga do adversário.



2 - Elevar as duas pernas, fazendo uma gangorra,forçando com a mão da gola para frente e puxando a manga.



3 - Flexionar o tronco, até tomar a posição sentado, apoiando a mão da manga no solo.



4 - Imobilizar o adversário.