Apostila Faixa Cinza Infantil (7º Kyu)

Sensei Tiago Jacaré
CREF 4860-G/BA

---

1. Vocabulário básico

Jigoro Kano = Pai do Judô.
Sensei = Professor.
Judô = Caminho Suave.
Judogi = Kimono (Uniforme do Judô).
Obi = Faixa.

1.1. Contar de 1 a 10
Iti-Ni-San-Shi-Go-Roku-Shiti-Rati-Kyu-Dyu

2. Ukemi (Amortecimento de Quedas)

Ushiro - ukemi = Amortecimento de queda de costas.
Yoko - ukemi = Amortecimento de queda de lado.
Mae - ukemi = Amortecimento de queda de frente.
Zempô Kaiten - ukemi = Queda com giro frontal.

3. Nage - Waza (Técnicas de projeção)

Ashi-waza (Técnicas de pé ou perna)	Te-waza (Técnicas de braço)	Koshi-waza (técnicas de quadril)
O-soto-gari	Ippon-seoi-nage	O-goshi
		Koshi-guruma

4. Katame - Waza (Técnicas de domínio de solo)

Hon-kesa-gatame
Yoko-shiro-gatame