

FAIXA VERDE (3° KYU)

IDADE MÍNIMA:
12 ANOS

CARÊNCIA:
1 ANO COMO FAIXA LARANJA



1 - NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

- SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- O-SOTO-GURUMA
- UCHI-MATA
- HANE-GOSHI

2 - KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES)

- 5 TÉCNICAS

3 - RENRAKU-HENKA-WAZA (SEQUÊNCIA DE GOLPES)

- 5 TÉCNICAS

4 - OSAE-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

- OSAE-WAZA COMPLETO

5 - SHIME-WAZA (ESTRANGULAMENTO)

- NAMI-JUJI-JIME
- KATA-JUJI-JIME
- GYAKU-JUJI-JIME

6 - KANSETSU-WAZA (CHAVES DE BRAÇO)

- UDE-GARAMI
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

7 - HISTÓRIA DO JUDÔ (TRABALHO)