



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA PROMOÇÃO DE FAIXAS

Aprovado pelo Conselho Nacional de Graduação
Composição gráfica e revisão pedagógica - Prof. Ms. Odair Borges 7º dan

TÉCNICAS DE ARREMESSO - NAGUE WAZA

BRANCA



DE ASHI HARAI
O SOTO GARI
KOSHI GURUMA

BRANCA / CINZA



O GOSHI
TSUBAME GAESHI
O UTCHI GARI

CINZA



IPPON SEOI NAGUE
UKI GOSHI
KO SOTO GARI

CINZA / AZUL



SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA
OKURI ASHI HARAI

AZUL



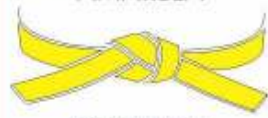
KO SOTO GAKE
TSURI GOSHI
KO UTCHI GARI

AZUL / AMARELA



TSURI KOMI GOSHI
O SOTO OTOSHI
MOROTE SEOI NAGUE

AMARELA



TAI OTOSHI
SEOI OTOSHI
USHIRO GOSHI
YOKO GAKE
TANI OTOSHI

AMARELA / LARANJA



HARAI GOSHI
KIBISU GAESHI
MOROTE GARI
UKI OTOSHI
KUTCHIKI TAOSHI

LARANJA



SUKUI NAGUE
UTCHIMATA
TOMOE NAGUE
SOTO MAKIKOMI
O SOTO GURUMA

VERDE



KATA GURUMA
SODE TSURIKOMI GOSHI
HARAI TSURIKOMI ASHI
ASHI GURUMA
O GURUMA
UTCHI MAKIKOMI
TAWARA GAESHI

ROXA



YOKO WAKARE
HARAI MAKIKOMI
HIKIKOMI GAESHI
UKI WAZA
HANE GOSHI
SUMI GAESHI
YOKO OTOSHI

MARROM



UTSURI GOSHI
YAMA ARASHI
YOKO GURUMA
DAKI WAKARE
SUMI OTOSHI
HANE MAKIKOMI
URA NAGUE



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA PROMOÇÃO DE FAIXAS

Aprovado pelo Conselho Nacional de Graduação

Composição gráfica e revisão pedagógica - Prof. Ms. Odair Borges 7º dan

TÉCNICAS COMBINADAS - RENRAKU HENKA WAZA

BRANCA



DE ASHI HARAI → O SOTO GARI
O UTCHI GARI → O SOTO GARI

BRANCA / CINZA



O UTCHI GARI → IPPON SEOI NAGUE
UKI GOSHI → O GOSHI

CINZA



CINZA / AZUL



KOSHI GURUMA → TSURI GOSHI
KO UTCHI GARI → O UTCHI GARI

AZUL

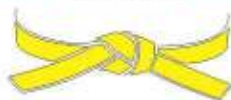


KO UTCHI GARI → IPPON SEOI NAGUE
HIZA GURUMA → DE ASHI HARAI

AZUL / AMARELA



AMARELA



DE ASHI HARAI → SASAE TSURI KOMI ASHI
IPPON SEOI NAGUE → SEOI OTOSHI
O UTCHI GARI → KO UTCHI GARI
O UTCHI GARI → TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGUE → KO UTCHI GARI
O UTCHI GARI → UTCHIMATA
SASAE TSURI KOMI ASHI → TSURI KOMI GOSHI
KO UTCHI GARI → KIBISU GAESHI

AMARELA / LARANJA



KO SOTO GARI → KO SOTO GAKE
O SOTO GARI → O SOTO GURUMA
O UTCHI GARI → KUTCHIKI TAOSHI
DE ASHI HARAI → YOKO GAKE
IPPON SEOI NAGUE → KO UTCHI MAKIKOMI
OUTCHI GARI → TOMOE NAGUE
KO SOTO GARI → NI DAN KO SOTO GARI
O SOTO GARI → O SOTO OTOSHI

LARANJA



VERDE



TSURI KOMI GOSHI → HARAI GOSHI
O SOTO GARI → ASHI GURUMA
HARAI GOSHI → SOTO MAKIKOMI
KO SOTO GARI → TANI OTOSHI
UTCHIMATA → SUMI GAESHI
HIZA GURUMA → SUMI OTOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI → UTCHIMATA
IPPON SEOI NAGUE → UTCHI MAKI KOMI

ROXA



OKURI ASHI HARAI → SODE TSURI KOMI GOSHI
O UTCHI GARI → HARAI TSURI KOMI ASHI
SASAE TSURI KOMI ASHI → HANE GOSHI
TANI OTOSHI → YOKO GURUMA
IPPON SEOI NAGUE → KATA GURUMA
HARAI GOSHI → HARAI MAKIKOMI
O SOTO GARI → O SOTO MAKIKOMI
HIKIKOMI GAESHI → TAWARA GAESHI

MARROM





CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA PARA PROMOÇÃO DE FAIXAS

Aprovado pelo Conselho Nacional de Graduação
Composição gráfica e revisão pedagógica - Prof. Ms. Odair Borges 7º dan

TÉCNICAS DE CONTRA GOLPES - KAESHI WAZA

BRANCA



BRANCA / CINZA



CINZA



CINZA / AZUL



AZUL



AZUL / AMARELA



DE ASHI HARAI → TSUBAME GAESHI
O UTCHI GARI → O UTCHI GAESHI

DE ASHI HARAI → SASAE TSURI KOMI ASHI
O UTCHI GARI → IPPON SEOI NAGUE

AMARELA



AMARELA / LARANJA



LARANJA



UTCHIMATA → TAI OTOSHI
KO UTCHI GARI → HIZA GURUMA
O SOTO GARI → O SOTO OTOSHI
HARAI GOSHI → HARAI GOSHI GAESHI
TAI OTOSHI → KO SOTO GARI
HARAI GOSHI → KO SOTO GAKE
KO SOTO GAKE → UTCHIMATA

KO SOTO GARI → TAI OTOSHI
O SOTO GARI → O SOTO GAESHI
KOSHI GURUMA → USHIRO GOSHI
KO UTCHI GARI → KO UTCHI GAESHI
UTCHIMATA → UTCHIMATA SUKASHI
O SOTO GARI → UKI OTOSHI
HARAI GOSHI → SUKUI NAGUE

VERDE



ROXA



MARROM



HARAI GOSHI → TANI OTOSHI
SASAE TSURIKOMI ASHI → KO SOTO GAKE
DE ASHI HARAI → O GURUMA
KO UTCHI GARI → UKI WAZA
O UTCHI GARI → TOMOE NAGUE
UTCHIMATA → SUKUI NAGUE
MOROTE GARI → TAWARA GAESHI

O SOTO GARI → UTSURI GOSHI
KO SOTO GAKE → UTCHIMATA
HIKIKOMI GAESHI → SUKUI NAGUE
O GOSHI → YOKO WAKARE
TAI OTOSHI → YOKO GURUMA
SOTO MAKIKOMI → DAKI WAKARE
HARAI GOSHI → URA NAGUE