



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



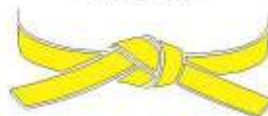
AZUL / AMARELA



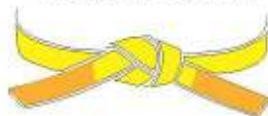
DE ASHI HARAI → TSUBAME GAESHI  
O UTCHI GARI → O UTCHI GAESHI

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