



FUNDADA EM 07/10/1961

FEDERAÇÃO PARANAENSE DE JUDÔ

“Lutando por um ser melhor”

FILIADA A CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA ESTADUAL LEI Nº 11894

TEMAS DO TRABALHO PARA CANDIDATOS NO EXAME DE DAN'S - 2017

Para Shodan

1º Tópico

Introdução

- _ História do Judô;
- _ Divisão das Técnicas
- _ Gokyo

2º Tópico

Ukemi

- _ Descrição detalhada dos quatro tipos de Ukemi;
- _ Exercícios Pedagógicos para cada um;
- _ Variações;
- _ Exercícios Lúdicos;
- _ Fotos do Candidato realizando cada tipo de Ukemi. (Mínimo duas fotos)

3º Tópico

1º, 2º e 3º Grupos do Gokyo

- _ Descrição detalhada de cada técnica do 1º, 2º e 3º Grupos do Gokyo;
- _ Exercícios Pedagógicos para cada técnica; (Sozinho e em dupla)
- _ Variações para cada técnica;
- _ Sequências para cada técnica;
- _ Contragolpe para cada técnica ou usando ela como contragolpe;
- _ Nome de Atletas de destaque que já usaram ou usam a técnica;
- _ Fotos do Candidato aplicando cada técnica, demonstrando Kuzushi, Tsukuri e Kake.

4º Tópico

Técnicas de Ossae-waza

- _ Descrição detalhada de cada técnica de Ossae-waza;
- _ Variações para cada técnica;
- _ Passagens para cada técnica;
- _ Formas de escapar de cada técnica;
- _ Fotos do Candidato demonstrando cada técnica, em dois ângulos diferentes.



FUNDADA EM 07/10/1961

FEDERAÇÃO PARANAENSE DE JUDÔ

“Lutando por um ser melhor”

FILIADA A CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA ESTADUAL LEI Nº 11894

Para Nidan

1º Tópico

Introdução

- _ História do Judô;
- _ Divisão das Técnicas
- _ Gokyo

2º Tópico

1º, 2º, 3º e 4º Grupos do Gokyo

- _ Descrição detalhada de cada técnica do 1º, 2º, 3º e 4º Grupos do Gokyo;
- _ Exercícios Pedagógicos para cada técnica; (Sozinho e em dupla)
- _ Variações para cada técnica;
- _ Sequencias para cada técnica;
- _ Contragolpe para cada técnica ou usando ela como contragolpe;
- _ Nome de Atletas de destaque que já usaram ou usam a técnica;
- _ Fotos do Candidato aplicando cada técnica, demonstrando Kuzushi, Tsukuri e Kake.

3º Tópico

Técnicas de Ossae-waza

Técnicas de Shime-waza

- _ Descrição detalhada de cada técnica de Ossae-waza e Shime-waza;
- _ Variações para cada técnica ;
- _ Passagens para cada técnica;
- _ Formas de escapar de cada técnica;
- _ Fotos do Candidato demonstrando cada técnica, em dois ângulos diferentes.