

JUDO (Programa para 5º kyu)

NAGE - WAZA (Estudo da Projecção)

Técnicas do 1º e 2º Kyu do GOKYO (Cinco grupos de oito técnicas)

05- O-SOTO-GARI (Grande ceifa exterior) → ASHI-WAZA

06- O-GOSHI (Grande Projecção com a anca) → KOSHI-WAZA

11- KOSHI-GURUMA (Rotação pela anca) → KOSHI-WAZA

8- SEOI-NAGE (Projecção pelo ombro) { IPPON (Por 1 ponto)
MOROTÉ (Com 2 braços) → TE-WAZA
ERI (Pela gola)

2- HIZA-GURUMA (Rotação pelo joelho) → ASHI-WAZA

KATAME-WAZA (Técnicas controlo) / NE-WAZA (Técnicas de solo)

OSAE-KOMI-WAZA (Estudo da imobilização)

Objectivo da luta no solo

Saídas de imobilização

Actos proibidos em NE-WAZA

RANDORI (Luta com resistência) em NE-WAZA

DIVERSOS

Etiqueta - Cerimónia { ZAREI (Saudação de joelhos)
RITZUREI (Saudação de pé)

UKEMI-WAZA (Estudo das quedas) { USHIRO-UKEMI (Queda para trás) { MIGI (Direita)
YOKO-UKEMI (Queda para o lado) { HIDARI (Esquerda)
MAE-UKEMI (Queda facial)
ZENPO-KAITEN-UKEMI (Queda com enrolamento)

KUMI-KATA (Formas de agarrar o adversário)

SHIZEN-TAI (Posição natural do corpo - MIGI / HIDARI)

JIGO-TAI (Posição defensiva do corpo - MIGI / HIDARI)

Para cada técnica { KUZUSHI (Desíquilíbrio)
TSUKURI (Contacto ou colocação em boa posição)
KAKE (Projecção)

YAKU-SOKU-GEIKO (Treino livre sem resistência)