



APOSTILA PARA
ESTUDO DO

JUDÔ

SABER CADA DIA UM POUCO MAIS E USÁ-LO TODOS OS DIAS
PARA O BEM, ESSE É O CAMINHO DOS VERDADEIROS JUDOCAS.



JUDÔ

CAMINHO SUAVE

JUDÔ É UMA **ARTE MARCIAL** JAPONESA E UM **ESPORTE OLÍMPICO** DE ALTO VALOR EDUCACIONAL ALÉM DE UMA ARTE DE **DEFESA PESSOAL**, TAMBÉM É UMA ARTE QUE AJUDA NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E INTELLECTUAL DO PRATICANTE.

SOBRE O JUDÔ

SIGNIFICADO

JU > SUAVE - **DÔ** > CAMINHO
LOGO JUDÔ SIGNIFICA "**CAMINHO SUAVE**".



PRATICANTE



AQUELES QUE PRATICAM O JUDÔ SÃO CHAMADOS DE **JUDOCAS**.

PAÍS DE ORIGEM

O JUDÔ É UMA ARTE MARCIAL JAPONESA, FOI CRIADO EM TÓQUIO, CAPITAL DO **JAPÃO**.



FUNDAÇÃO



EM MAIO DE 1882, **JIGORO KANO**, FUNDOU A PRIMEIRA ESCOLA DE JUDÔ DO MUNDO.

PRIMEIRO ALUNO

TSUNEJIRŌ TOMITA FOI O PRIMEIRO ALUNO DE KANO, SE MATRICULOU EM **5.JUN.1882**.



ESPORTE OLÍMPICO



ESTREOU NAS OLIMPÍADAS EM 1964 COMO DEMONSTRAÇÃO E SE TORNOU OFICIAL EM **1972**.

BENEFÍCIOS DO JUDÔ

FÍSICOS

COORDENAÇÃO MOTORA



AUMENTO DA CONCENTRAÇÃO E PENSAMENTO RÁPIDO

NOÇÃO DE ESPAÇO E DOMÍNIO DO CORPO



EQUILÍBRIO, FLEXIBILIDADE E FORÇA

MOBILIDADE DE ARTICULAÇÕES



ELIMINAÇÃO DE GORDURA E MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

MORAIS

CONTROLE EMOCIONAL E PACIÊNCIA



SABER GANHAR E PERDER

SENSO DE RESPONSABILIDADE E DISCIPLINA



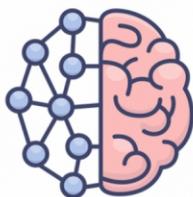
RESPEITO AO PRÓXIMO E FORMAÇÃO DE CARÁTER

REDUÇÃO DA TIMIDEZ, DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE E MELHORA DA AUTOESTIMA



RESPEITO A HIERARQUIA

PRINCÍPIOS DO JUDÔ



JITA-KYOEI

BEM ESTAR E BENEFÍCIOS MÚTUOS

A SOLIDARIEDADE HUMANA PARA BENEFÍCIO PESSOAL E UNIVERSAL. O PROGRESSO INDIVIDUAL DEVE ESTAR LIGADO À AJUDA AOS OUTROS, TORNANDO SERES HUMANOS MAIS COMPLETOS ATRAVÉS DA EFICIÊNCIA E DO AUXÍLIO MÚTUO.



JU

PRINCÍPIO DA SUAVIDADE

CEDER À FORÇA EM VEZ DE RESISTIR É EFICAZ. USA O PESO E FORÇA DO Oponente CONTRA ELE MESMO. CEDER PARA VENCER.



SEIRYOKU ZEN'YO

MELHOR USO DA ENERGIA

MELHORA O CORPO, VIDA, UTILIDADE EM TODOS OS ASPECTOS, NÃO APENAS NAS ARTES MARCIAIS. FUNDAMENTAL PARA UMA VIDA PLENA, APLICÁVEL NA VIDA DIÁRIA ATRAVÉS DA FILOSOFIA, NÃO SÓ NA LUTA FÍSICA.

FORMAS DA PRÁTICA

O JUDÔ TEM VÁRIAS FORMAS DE SER PATICADO, NÃO APENAS OS MOVIMENTOS TÉCNICOS PARA COMBATE, ENGLOBA TAMBÉM OUTRAS FORMAS DE PRÁTICA, QUE SÃO DE EXTREMA IMPORTÂNCIA.



RANDORI

TREINAMENTO LIVRE: MÉTODO DE TREINAMENTO PARA APRENDER AS TÉCNICAS DE ATAQUE E DEFESA, SE MOVIMENTANDO LIVREMENTE NA MEDIDA QUE UM NÃO CAUSE DANO AO OUTRO.

KATA

FORMAS: MÉTODO DE APLICAR TÉCNICAS PRÉ-ESTABELECIDAS E APRENDER ESTAS TÉCNICAS SEGUINDO ESTE PROCEDIMENTO.
EX: NAGE-NO-KATA (FORMAS DE PROJEÇÃO).

KOGI

PALESTRA: AULAS ORAIS, NÃO APENAS SOBRE TÉCNICAS DE JUDÔ, MAS TAMBÉM VÁRIOS TEMAS INCLUINDO ASPECTOS ESPIRITUAIS E VIDA SOCIAL.

MONDO

PERGUNTAS E RESPOSTAS: MÉTODO DE APRENDIZAGEM ATRAVÉS DE PERGUNTAS E RESPOSTAS MÚTUAS ENTRE PROFESSOR E ALUNO.

SHIAI

COMPETIÇÃO: MÉTODO DE TESTE DE DESENVOLVIMENTO TÉCNICO DE ATAQUE E DEFESA EM SITUAÇÕES DE COMBATE COM PONTUAÇÃO, PARA QUE HAJA UM VENCEDOR.



JIGORO KANO

CRIADOR DO JUDÔ

“**JIGORO KANO**” FOI UM EDUCADOR JAPONÊS, POLIGLOTA E **FUNDADOR DO JUDÔ**: UMA DAS PRIMEIRAS ARTES MARCIAIS JAPONESAS A GANHAR RECONHECIMENTO INTERNACIONAL GENERALIZADO E A PRIMEIRA A SE TORNAR UM ESPORTE OLÍMPICO OFICIAL. KANO TAMBÉM FOI O PRIMEIRO MEMBRO ASIÁTICO DO COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL.

BIOGRAFIA

NOME

QUANDO NASCEU SE CHAMAVA “SHINNOSUKE”, POSTERIORMENTE MUDOU PARA **JIGORO KANO**



NASCIMENTO



NASCEU NO DIA **28.OUT.1860**, EM **MIKAGE**, PROVÍNCIA DE SETTSU (ATUAL HYOGO), **JAPÃO**

ARTES MARCIAIS

FORA O JUDÔ, PRATICOU: **TENJIN SHIN'YŌ-RYŪ** E **KITŌ-RYŪ** (ONDE NESTA POSSUIA **MENKYO**)



MENKYO É UMA LICENÇA PARA ENSINAR

ESCOLA DE JUDÔ



EM **1882**, EM TÓQUIO, CRIOU A **KODOKAN**, PRIMEIRA ESCOLA DE JUDÔ DO MUNDO

FAMÍLIA

PAI: JIROSAKU MARESHIBA KANO
MÃE: SADAHO. **ESPOSA**: SUMAKO



MORTE



MORREU EM **04.MAI.1938**, DE **PNEUMONIA**, AOS 77 ANOS, NUM NAVIO NO OCEANO PACÍFICO



KODOKAN

PRIMEIRA ESCOLA DE JUDÔ

“KODOKAN” FOI A **PRIMEIRA ESCOLA DE JUDÔ** DO MUNDO, FUNDADA POR JIGORO KANO, AOS 21 ANOS DE IDADE, EM MAIO DE 1882, EM TÓQUIO, NO JAPÃO, E EXISTE ATÉ OS DIAS ATUAIS.

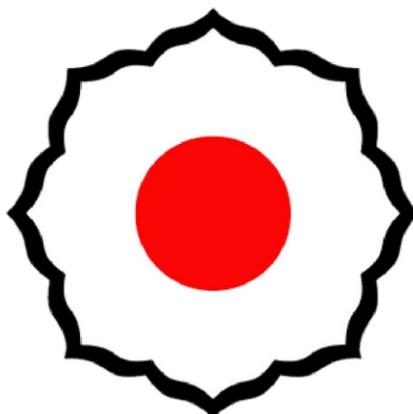
SOBRE A KODOKAN

SIGNIFICADO DO NOME

KO: PALESTRA, ESTUDO DO: CAMINHO KAN: INSTITUTO/ESCOLA
ESCOLA PARA ESTUDAR O CAMINHO

SÍMBOLO DA KODOKAN

PARTE DE OITO LADOS
FIO DE SEDA



CÍRCULO VERMELHO
NÚCLEO DE FERRO
EM CHAMAS

YATA-NO-KAGAMI

É UM ESPELHO SAGRADO QUE FAZ PARTE DO RELICÁRIO IMPERIAL DO JAPÃO, QUE REPRESENTA SABEDORIA OU HONESTIDADE.

SEU NOME SIGNIFICA: "O ESPELHO 8 MÃOS".

É UM SÍMBOLO DE PUREZA, ILUMINAÇÃO ESPIRITUAL E RENOVAÇÃO.

A SEDE DA KODOKAN É UM LOCAL ICÔNICO PARA PRATICANTES DE JUDÔ DE TODO O MUNDO, É UM CENTRO DE ENSINO E PESQUISA DEDICADO À PROMOÇÃO E PRESERVAÇÃO DO JUDÔ, TORNANDO-SE UM SÍMBOLO DURADOURO DA INFLUÊNCIA GLOBAL DESSA ARTE MARCIAL JAPONESA.

CONDUTAS ANTES DE ENTRAR NO DOJÔ

ESTAR DE BANHO TOMADO E COM AS MÃOS E PÉS BEM LIMPOS E LAVADOS, A HIGIENE É ESSENCIAL PARA O JUDOCA



ESTAR COM AS UNHAS DOS PÉS E MÃOS SEMPRE CORTADAS, PARA EVITAR QUE MACHUQUE SEU COMPANHEIRO DE TREINO

AS MULHERES DEVEM UTILIZAR UMA CAMISETA DE GOLA FECHADA POR BAIXO DO JUDOJI, DE PREFERÊNCIA BRANCA



MULHERES OU HOMENS COM CABELO GRANDE DEVEM PRENDER BEM O CABELO, PARA QUE NÃO SOLTE DURANTE A AULA

TODOS DEVEM ESTAR COM O JUDOJI SECO E LIMPO, UMA DICA É DEIXAR EM LOCAL AREJADO PARA NÃO TER MAU ODOR



DEVE-SE RETIRAR BRINCOS, ANÉIS, PULSEIRAS, CORRENTES, OU QUALQUER MATERIAL QUE NÃO PERTENÇA AO JUDOJI

ETIQUETAS NO JUDÔ

FAIXA AMARRADA

PARA ENTRAR NO DOJÔ: A FAIXA DEVE ESTAR BEM AMARRADA NA CINTURA, COM UM NÓ FIRME

ORGANIZAÇÃO DOS CALÇADOS

OS CALÇADOS DEVEM ESTAR ORGANIZADOS E ENFILEIRADOS LADO A LADO, COM O FUNDO DO CALÇADO VOLTADO PARA O DOJÔ

CORDÃO DA CALÇA

A CALÇA DEVE ESTAR BEM AMARRADA E OS CORDÕES DEVEM FICAR PARA DENTRO DA CALÇA, NÃO PODENDO FICAR APARENTES

ENTRAR E SAIR

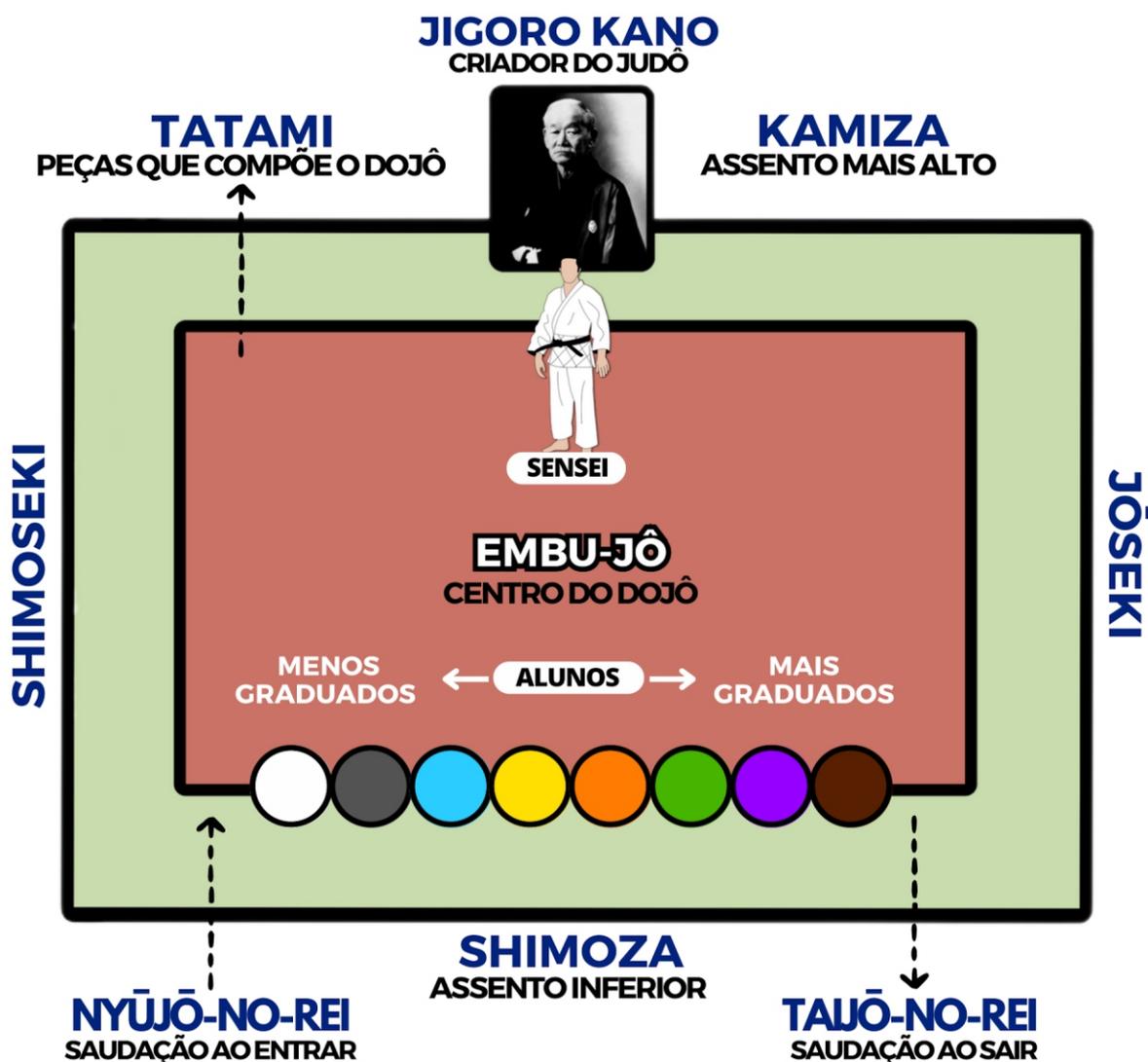
PARA ENTRAR: USAR PÉ ESQUERDO PRIMEIRO.
PARA SAIR: USAR PÉ DIREITO PRIMEIRO.



DOJÔ

AREA DE TREINAMENTO

“**DOJÔ**” É UMA PALAVRA JAPONESA QUE SE REFERE A UM **LOCAL DE TREINAMENTO**, ONDE OS PRATICANTES APRIMORAM SUAS HABILIDADES FÍSICAS E MENTAIS, SEGUINDO OS PRINCÍPIOS DA DISCIPLINA E DO RESPEITO. É MAIS DO QUE UM ESPAÇO FÍSICO; É UM AMBIENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E ESPIRITUAL POR MEIO DA PRÁTICA DO JUDÔ.



KAMIZA

ONDE FICAM OS PROFESSORES

SHIMOZA

ONDE FICAM OS ALUNOS

SHIMOSEKI

ONDE FICAM OS MENOS GRADUADOS

JOSEKI

ONDE FICAM OS MAIS GRADUADOS

FORMAS DE SENTAR NO DOJÔ



AJOELHADO

SEIZA

POSIÇÃO MAIS FORMAL, USADA EM CÉRIMÔNIAS E SAUDAÇÕES, SIGNIFICA SENTAR CORRETAMENTE.



PERNAS CRUZADAS

AGURA

FORMA MAIS RELAXADA, UMA POSTURA MAIS INFORMAL DO QUE SEIZA, USADA PARA DESCANSO E OBSERVAÇÃO.

NO JUDÔ, O RESPEITO E A ETIQUETA SÃO ESSENCIAIS. RESPEITE SEMPRE AS PRÁTICAS DE ETIQUETA AO ENTRAR NO DOJÔ.

POSIÇÕES



**CHÛ-GOSHI
(AGACHADO)**



**RITSUI
(EM PÉ)**



**ZAI
(SENTADO)**



**KYOSHI
(AJOELHADO COM 1 JOELHO)**



**AOMUKE
(DEITADO)**

VOCABULÁRIO BÁSICO



MATTE: Parar



HAJIME: Começar



SENSEI: Professor



JUDÔ: Caminho Suave



MIGI: Direita



HIDARI: Esquerda



DOJÔ: Área de Treinamento



UCHI-KOMI: Entradas de técnicas



OBI: Faixa



JUDOGI: Uniforme do Judô



KIOTSUKE - Atenção



SOREMADE: Encerrar

VOCABULÁRIO BÁSICO DE ARBITRAGEM



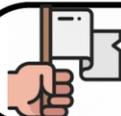
MATTE: Parar



HAJIME: Começar



SHIDO: Advertência



HANSOKUMAKE: Desclassificação



OSAE-KOMI: Imobização Válida



TOKETÁ: Imobilização Desfeita



SHIAIJO: Área de Competição



IPPON: Ponto completo



WAZARI: Metade do Ippon



SONOMAMA: Não se mova



YOSHI: Continuação do Sonomama



FUSEN-GACHI: Vitória por W.O



SOREMADE: Encerrar

CORES DAS FAIXAS EM JAPONÊS

SHIRO-OBI

HAIRO-OBI

AO-OBI

KIIRO-OBI

ORENJI-OBI

MIDORI-OBI

MURASAKI-OBI

CHAIRO-OBI

KURO-OBI

KOHAKU-OBI

AKA-OBI

NÚMEROS EM JAPONÊS

1

ICHI

2

NI

3

SAN

4

SHI

5

GO

6

ROKU

7

SHITI

8

HACHI

9

KYUU

10

JUU

11

JUU ICHI

12

JUU NI

13

JUU SAN

14

JUU SHI

15

JUU GO

16

JUU ROKU

17

JUU SHITI

18

JUU HACHI

19

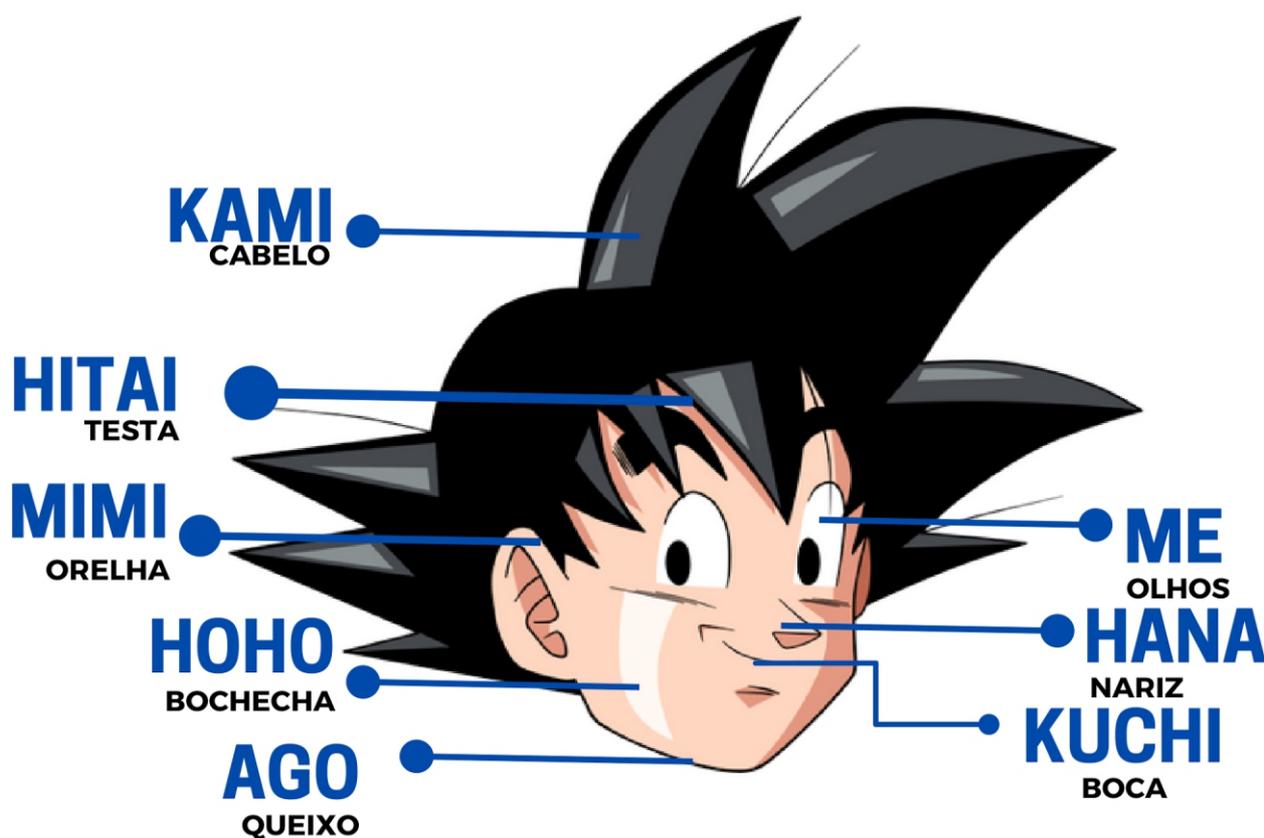
JUU KYUU

20

NI JUU

PARTES DO ROSTO EM JAPONÊS

PARA COMPREENDER O JUDÔ, UMA ARTE ORIGINÁRIA DO JAPÃO, É NECESSÁRIO TER ALGUM CONHECIMENTO BÁSICO DO JAPONÊS. AQUI ESTÃO ALGUMAS PARTES DO **ROSTO** (“**KAO**”) EM JAPONÊS E OBJETOS DO DIA-DIA:



ALGUNS OBJETOS EM JAPONÊS

ZORI
CHINELO DE
DEDO/
HAVAIANAS

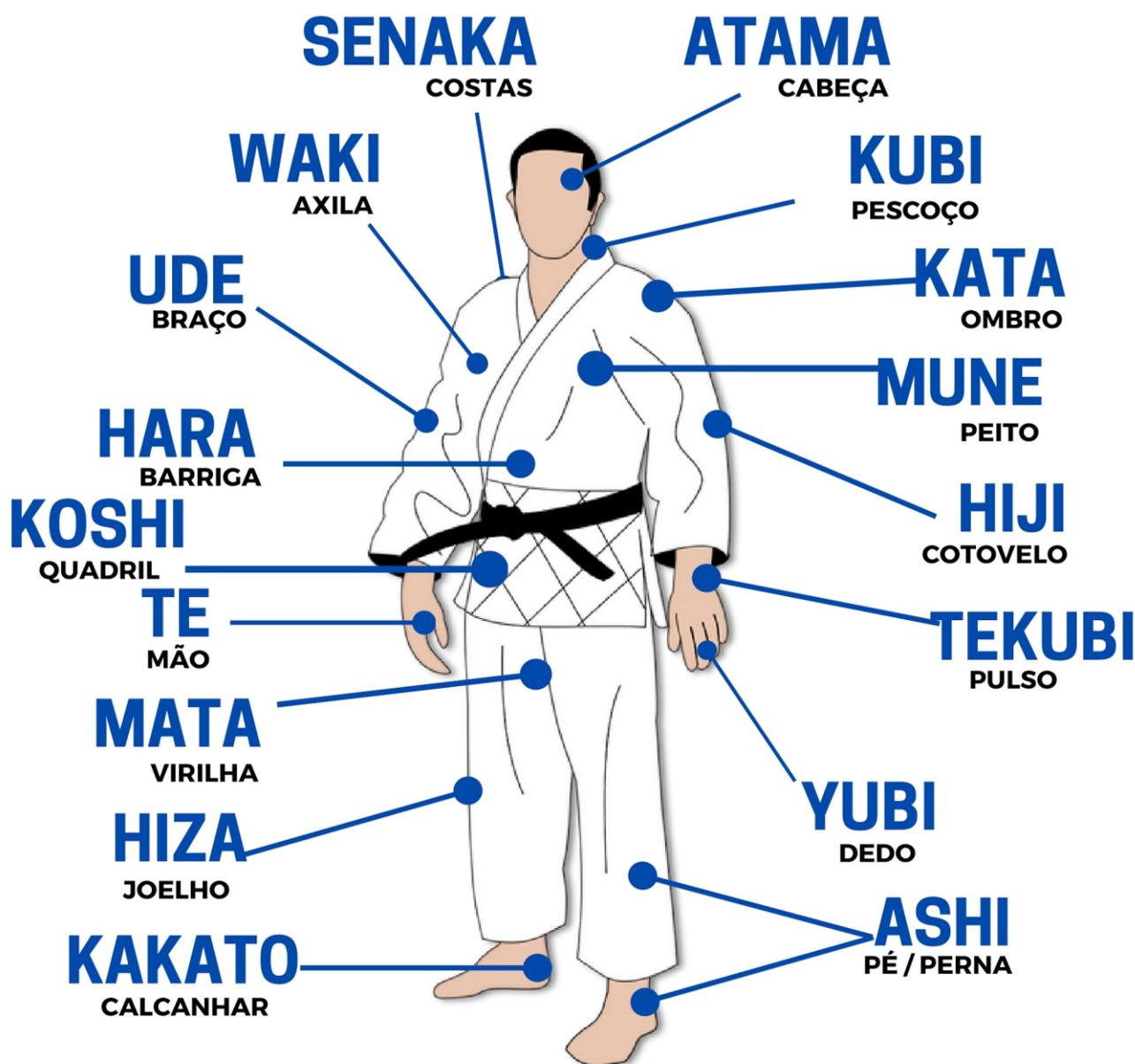


SURIPPA
CHINELO FECHADO/
PANTUFA



PARTES DO CORPO EM JAPONÊS

PARA COMPREENDER O JUDÔ, UMA ARTE ORIGINÁRIA DO JAPÃO, É NECESSÁRIO TER ALGUM CONHECIMENTO BÁSICO DO JAPONÊS. AQUI ESTÃO ALGUMAS PARTES DO **CORPO** (“TAI” OU “KARADA”) EM JAPONÊS:

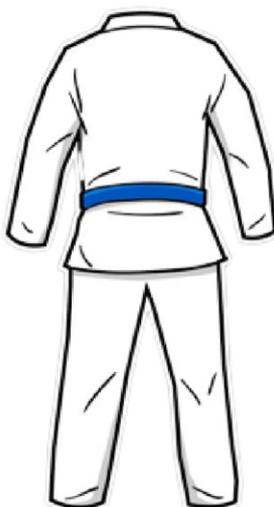


JUDO GI

UNIFORME DO JUDÔ

“JUDO GI” É O NOME DADO AO **UNIFORME PARA PRÁTICA DO JUDÔ**. JIGORO KANO CRIOU O JUDO GI, QUE FOI O PRIMEIRO UNIFORME MODERNO DE TREINAMENTO DE ARTES MARCIAIS, QUE POSTERIORMENTE FOI ADOTADO POR OUTRAS ARTES MARCIAIS.

CONHECENDO O JUDO GI



JUDO GI
UNIFORME PARA
PRÁTICA DE JUDÔ



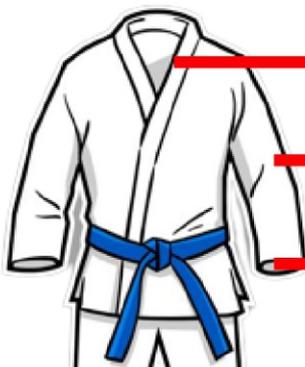
UWAGI
CASACO



OBI
FAIXA



**SHITABAKI /
ZUBON**
CALÇA



ERI
GOLA / LAPELA

SODE
MANGA

SODE-GUCHI
BOCA DA MANGA

SÃO PERMITIDOS APENAS NAS CORES BRANCO
(TRADICIONAL) E AZUL (EM COMPETIÇÕES)

OBI

A FAIXA NO JUDÔ

“**OBI**” REFERE-SE À **FAIXA** QUE OS PRATICANTES USAM AO REDOR DA CINTURA DO UWAGI (CASACO). ESSA FAIXA DESEMPENHA UM PAPEL SIMBÓLICO IMPORTANTE NA ARTE MARCIAL, POIS SUA COR INDICA O NÍVEL DE GRADUAÇÃO DO JUDOCA.

FORMAS DE AMARRAR A FAIXA



DIVIDINDO A FAIXA AO MEIO

1. Coloque a faixa no meio da cintura
2. Passe as pontas por trás até chegarem na frente
3. Cruze as pontas na frente
4. Ponta por cima passa por baixo das duas e ajuste
5. Após ajustar, ponta de cima por cima e aperte o nó



PELA PONTA DA FAIXA

1. Coloque uma ponta no lado esquerdo
2. Gire a outra ponta até parar na frente da cintura
3. Cruze as pontas na frente
4. Ponta por cima passa por baixo das duas e ajuste
5. Após ajustar, ponta de cima por cima e aperte o nó

REI-HO

SAUDAÇÕES NO JUDÔ

“REI-HO” NO JUDÔ REFERE-SE AO PROTOCOLO DE **SAUDAÇÃO** E ETIQUETA SEGUIDO PELOS PRATICANTES. É UMA PARTE FUNDAMENTAL DA TRADIÇÃO E DO RESPEITO NA PRÁTICA DO JUDÔ. ESSAS SAUDAÇÕES SÃO REALIZADAS COM RESPEITO E HUMILDADE, DEMONSTRANDO OS VALORES DE CORTESIA E ÉTICA QUE SÃO ESSENCIAIS NO JUDÔ.

FORMAS DE SAUDAR



RITSU-REI

SAUDAÇÃO EM PÉ



ZA-REI

SAUDAÇÃO AJOELHADO

NYUJŌ-NO-REI

SAUDAÇÃO AO ENTRAR

TAIJŌ-NO-REI

SAUDAÇÃO AO SAIR

SHOMEN-NI-REI

SAUDAÇÃO À FRENTE

SENSEI-NI-REI

SAUDAÇÃO AO PROFESSOR

OTAGAI-NI-REI

SAUDAÇÃO MÚTUA

SENSEI-GATA-NI-REI

SAUDAÇÃO AOS PROFESSORES

KANO-SHIHAN-NI-REI

SAUDAÇÃO AO MESTRE JIGORO KANO

UKEMI-WAZA

AMORTECIMENTO DE QUEDAS

“**UKEMI-WAZA**” OU APENAS “**UKEMI**” É O NOME DADO ÀS **TÉCNICAS DE AMORTECIMENTO DE QUEDAS**, CUJO OBJETIVO É ABSORVER E MINIMIZAR O IMPACTO DE QUEDAS, EVITANDO LESÕES.

AMORTECIMENTOS DE QUEDAS

USHIRO-UKEMI

USHIRO-UKEMI É O NOME DADO AOS AMORTECIMENTOS DE **QUEDAS PARA TRÁS**. TAMBÉM É CHAMADO DE “**KŌHŌ-UKEMI**”.



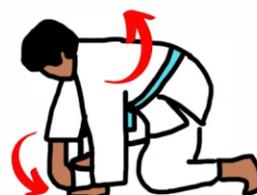
YOKO-UKEMI



YOKO-UKEMI É O NOME DADO AOS AMORTECIMENTOS DE **QUEDAS PARA O LADOS**. TAMBÉM É CHAMADO DE “**SOKUHŌ-UKEMI**”.

OUTEN-UKEMI

OUTEN-UKEMI É O NOME DESIGNADO AO **ROLAMENTO PARA O LADO**. UKEMI APRESENTADO NO KODOMO-NO-KATA, PELA KODOKAN.



ZENPŌ-KAITEN-UKEMI



ZENPŌ-KAITEN-UKEMI É O NOME DADO AO **ROLAMENTO PARA FRENTE**. TAMBÉM É CHAMADO DE “**MAE-MAWARI-UKEMI**”.

MAE-UKEMI



MAE-UKEMI É O NOME DADO AOS AMORTECIMENTOS DE **QUEDAS PARA FRENTE**. TAMBÉM É CHAMADO DE “**ZENPŌ-UKEMI**”.

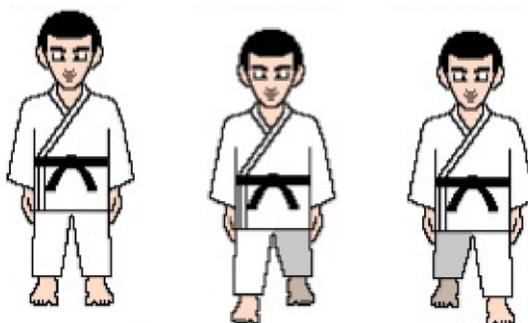
SHISEI

POSTURAS

“**SHISEI**” É O NOME DADO ÀS **POSTURAS** CORPORAIS NO JUDÔ. SÃO FUNDAMENTAIS POIS AFETAM A ESTABILIDADE, EQUILÍBRIO E CAPACIDADE DE APLICAR TÉCNICAS.

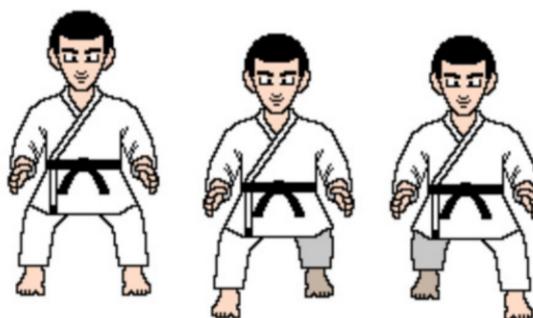
TIPOS DE POSTURA

1. POSTURA NATURAL (SHIZEN-HON-TAI)



- POSTURA NATURAL À DIREITA (MIGI-SHIZEN-TAI)
- POSTURA NATURAL À ESQUERDA (HIDARI-SHIZEN-TAI)

2. POSTURA DEFENSIVA BÁSICA (JIGO-HON-TAI)



- POSTURA DEFENSIVA À DIREITA (MIGI-JIGO-TAI)
- POSTURA DEFENSIVA À ESQUERDA (HIDARI-JIGO-TAI)

A IMPORTÂNCIA DAS POSTURAS É EVIDENTE NOS KATAS (FORMAS) E TAMBÉM SE REFLETE NOS EXAMES DE GRADUAÇÃO DO JUDÔ, JÁ QUE UMA POSTURA SÓLIDA E FLEXÍVEL É FUNDAMENTAL PARA O PROGRESSO TÉCNICO DO PRATICANTE.

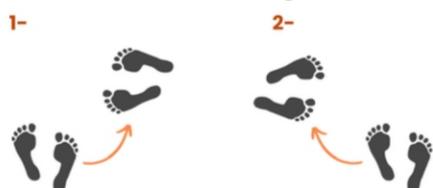
TAI-SABAKI

MOVIMENTOS DE CORPO

“**TAI-SABAKI**” É O NOME DADO AOS **MOVIMENTOS CORPORAIS** NO JUDÔ. USADOS PARA **ESQUIVAS** DE TÉCNICAS, E TAMBÉM É ESSENCIAL NA APLICAÇÃO DO KUZUSHI (DESEQUILÍBRIO).

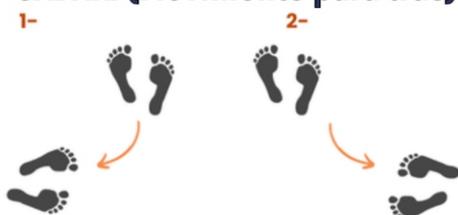
FORMAS DE MOVIMENTAÇÃO

MAE-SABAKI (Movimento para frente)



Frente à direita (MIGI-ASHI-MAE-SABAKI)
Frente à esquerda (HIDARI-ASHI-MAE-SABAKI)

USHIRO-SABAKI (Movimento para trás)



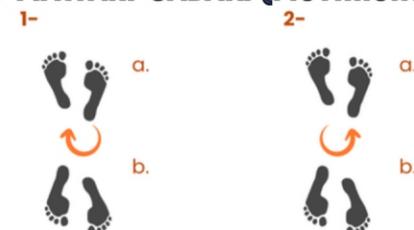
Trás à esquerda (HIDARI-ASHI-USHIRO-SABAKI)
Trás à direita (MIGI-ASHI-USHIRO-SABAKI)

MAE-MAWARI-SABAKI (Movimento para frente com giro)



Frente à direita com giro (MIGI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI)
Frente à esquerda com giro (HIDARI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI)

USHIRO-MAWARI-SABAKI (Movimento para trás com giro)



Trás à direita com giro (MIGI-ASHI-USHIRO-MAWARI-SABAKI)
Trás à esquerda com giro (HIDARI-ASHI-USHIRO-MAWARI-SABAKI)

O TAI-SABAKI É MUITO USADO PRINCIPALMENTE NO KAESHI-WAZA (TÉCNICAS DE CONTRA ATAQUE), ESQUIVANDO DE UM ATAQUE PARA REALIZAR OUTRO

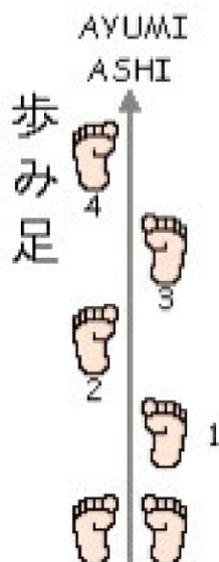
SHINTAI

DESLOCAMENTO NO DOJÔ

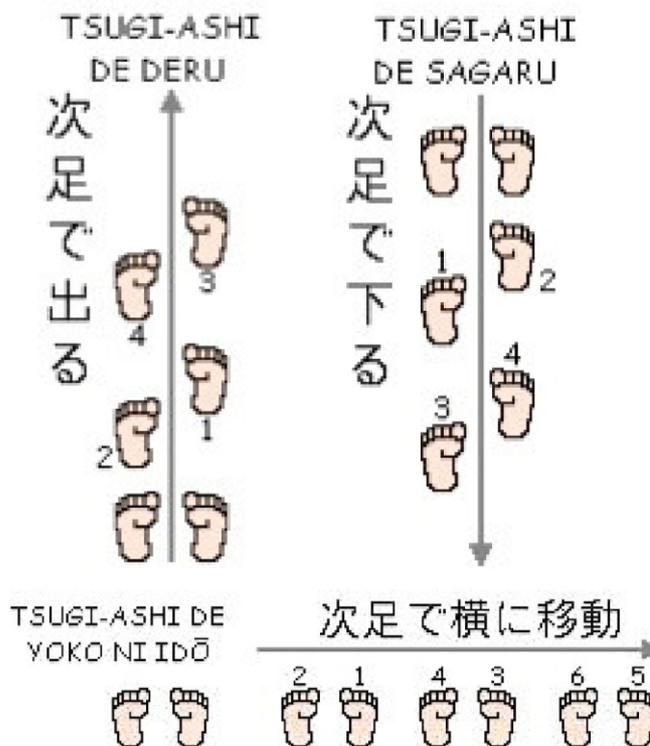
“SHINTAI-WAZA OU “SHINTAI” É O CONJUNTO DE TÉCNICAS DE **DESLOCAMENTO** NO DOJÔ, PODENDO SER FEITOS EM VÁRIAS DIREÇÕES, SÃO ESSENCIAIS NOS COMBATES, KATAS, E APLICAÇÕES DE TÉCNICAS.

FORMAS DE DESLOCAMENTO

1. Passadas Normais (AYUMI-ASHI)



2. Passadas Sucessivas (TSUGI-ASHI)



- Forma natural de deslocamento, como caminhar na rua, um passo após o outro.
- Forma de andar do NAGE-NO-KATA, onde um pé nunca ultrapassa o outro.

EXISTE TAMBÉM O SURI-ASHI, UMA FORMA DE DESLOCAMENTO QUE CONSISTE EM DESLIZAR OS PÉS, MANTENDO OS PÉS SEMPRE EM CONTATO COM O SOLO.

KUMI-KATA

FORMAS DE PEGAR NO JUDOGI

“KUMI-KATA” NO JUDÔ REFERE-SE ÀS **FORMAS DE PEGAR NO JUDOJI**. É UMA PARTE FUNDAMENTAL PARA O APRENDIZADO DAS TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NO JUDÔ. DOMINAR A PEGADA É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO NA APLICAÇÃO DESSAS TÉCNICAS.

MÃOS DO KUMI-KATA



MÃO DA GOLA

TSURI-TE

MÃO DE ELEVAÇÃO



MÃO DA MANGA

HIKI-TE

MÃO DE PUXAR

FORMAS DO KUMI-KATA



AI-YOTSU

PEGADAS DO MESMO LADO

- DESTRO X DESTRO
- CANHOTO X CANHOTO



KENKA-YOTSU

PEGADAS DE LADOS OPOSTOS

- DESTRO X CANHOTO
- CANHOTO X DESTRO

HIDARI-KUMI: PEGADA DO LADO ESQUERDO

MIGI-KUMI: PEGADA DO LADO DIREITO

UCHI-KOMI

ENTRADAS DE TÉCNICAS

“UCHI-KOMI” NO JUDÔ REFERE-SE ÀS **ENTRADAS DE TÉCNICAS, REPETIÇÕES DE TÉCNICAS**. É UMA PARTE FUNDAMENTAL PARA O APRENDIZADO DAS TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NO JUDÔ, POIS OS MOVIMENTOS TREINADOS SÃO EXECUTADOS POSTERIORMENTE NO RANDORI.



KIHON UCHI-KOMI

REPETIÇÕES BÁSICAS

TRADICIONAL, ONDE APENAS UM FAZ TÉCNICAS REPETIDAMENTE, SEM DESLOCAMENTO.



IDO UCHI-KOMI

REPETIÇÕES EM MOVIMENTO

EM MOVIMENTO, ONDE APENAS UM FAZ TÉCNICAS COM DESLOCAMENTO (SHINTAI).



KOGO UCHI-KOMI

REPETIÇÕES ALTERNADAS

ALTERNANDO, ONDE UM FAZ A TÉCNICA EM SEGUIDA DO OUTRO.

TIPOS DE TREINAMENTO:

1. NAGE-KOMI: REPETIÇÃO DE PROJEÇÕES
2. YAKU-SOKU-GEIKO: TREINAMENTO SEM RESISTÊNCIA, COM PROJEÇÕES EM MOVIMENTO
3. KAKARI-GEIKO: TREINAMENTO ONDE APENAS UM ENTRA
4. TANDOKU-RENSHU: UCHI-KOMI SEM COMPANHEIRO, SOZINHO

SISTEMA KYU-DAN

GRADUAÇÕES DO JUDÔ

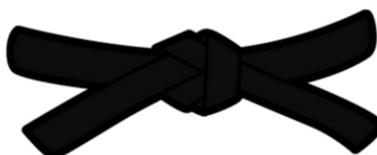
O SISTEMA DE GRADUAÇÕES DO JUDÔ É OBTIDO ATRAVÉS DE FAIXAS, CORRESPONDENTES AO SEU NÍVEL DE CONHECIMENTO. SISTEMA INVENTADO POR JIGORO KANO, QUE POSTERIORMENTE FOI ATRIBUÍDO POR OUTRAS ARTES MARCIAIS. NO JUDÔ, **“KYU”** É DESTINADO ÀS FAIXAS COLORIDAS, ABAIXO DA FAIXA PRETA. E **“DAN”** É DESTINADO ÀS FAIXAS PRETAS EM DIANTE.

DIVISÕES DAS GRADUAÇÃO



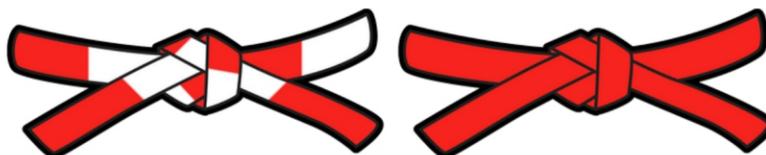
MUDANSHA

AQUELES QUE NÃO APRESENTAM “DAN”
OS JUDOCAS DE FAIXAS COLORIDAS, DA BRANCA ATÉ MARROM



YUDANSHA

AQUELES QUE APRESENTAM “DAN”
OS JUDOCAS FAIXAS PRETAS, DO 1º AO 5º DAN



KODANSHA

ALTO ESCALÃO
OS JUDOCAS QUE ALCANÇAM DO 6º AO 10º DAN

SENPAI/KOHAI

RELAÇÃO DE IRMÃO

NO MUNDO DAS ARTES MARCIAIS, É IMPOSSÍVEL FALAR DO TERMO SENPAI SEM NOS REFERIR AO KÔHAI, POIS O TERMO SENPAI NÃO É UM TÍTULO, AS PALAVRAS SENPAI E KÔHAI SÃO UMA RELAÇÃO, SEMPRE TENDO DE SER RELACIONADOS UM AO OUTRO.



SENPAI

SIGNIFICA VETERANO, É UM ALUNO MAIS VELHO E EXPERIENTE, UM MENTOR OU SÊNIOR. O SENPAI TEM A FUNÇÃO DE PASSAR A EXPERIÊNCIA QUE GANHOU POR ESTAR MAIS TEMPO TREINANDO, ADVERTIR E ACONSELHAR PARA QUE O KÔHAI POSSA PROGREDIR.

KOHAI

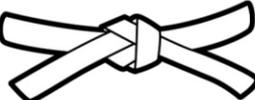
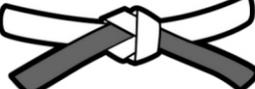
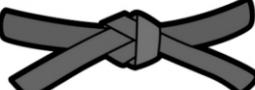
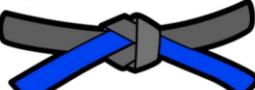
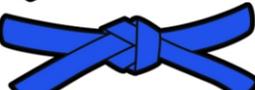
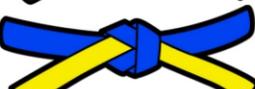
BASICAMENTE SIGNIFICA JÚNIOR. É UM ALUNO MAIS NOVO E INEXPERIENTE, UM INICIANTE OU JÚNIOR. O KOHAI TEM O SENPAI COMO UM EXEMPLO, QUE TEM MAIS EXPERIÊNCIA TENDO A VISÃO DO SENPAI COMO UMA INSPIRAÇÃO, UM IRMÃO MAIS VELHO.

FUNÇÃO

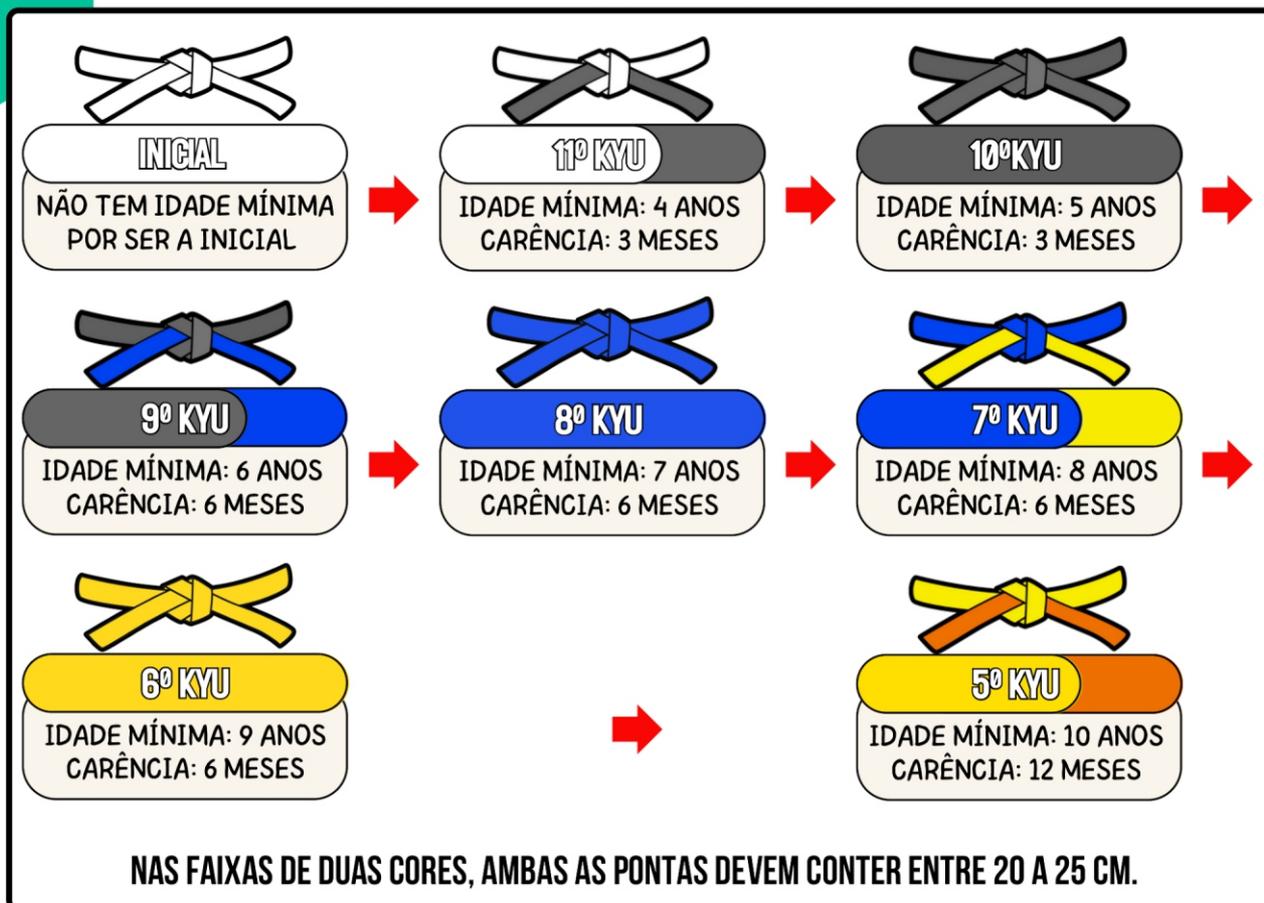
SENPAI NÃO DESEMPENHA O PAPEL DE ENSINAR OU GUIAR, RESERVADO AO SENSEI. SEU PAPEL É SER UM EXEMPLO E AJUDAR, DEMONSTRANDO A POSTURA CORRETA PARA OS KÔHAIS, QUE SEGUEM SEU EXEMPLO. OS MAIS VELHOS/MAIS GRADUADOS SÃO EXEMPLOS PARA OS MAIS JOVENS/MENOS GRADUADOS.

ORDEM DAS FAIXAS

AS FAIXAS COLORIDAS SÃO REPRESENTADAS POR **KYU**: SÃO EM ORDEM DECRESCENTE, DO MAIOR PARA O MENOR.
AS FAIXAS PRETAS EM DIANTE SÃO REPRESENTADAS POR **DAN**: SÃO EM ORDEM CRESCENTE, DO MENOR PARA O MAIOR.

BRANCA		FAIXA INICIAL
BRANCA / CINZA		11º KYU
CINZA		10º KYU
CINZA / AZUL		9º KYU
AZUL		8º KYU
AZUL / AMARELA		7º KYU
AMARELA		6º KYU
AMARELA / LARANJA		5º KYU
LARANJA		4º KYU
VERDE		3º KYU
ROXA		2º KYU
MARROM		1º KYU
PRETA		1º, 2º, 3º, 4º E 5º DAN
VERMELHA E BRANCA		6º, 7º E 8º DAN
VERMELHA		9º E 10º DAN

FAIXAS BÁSICAS



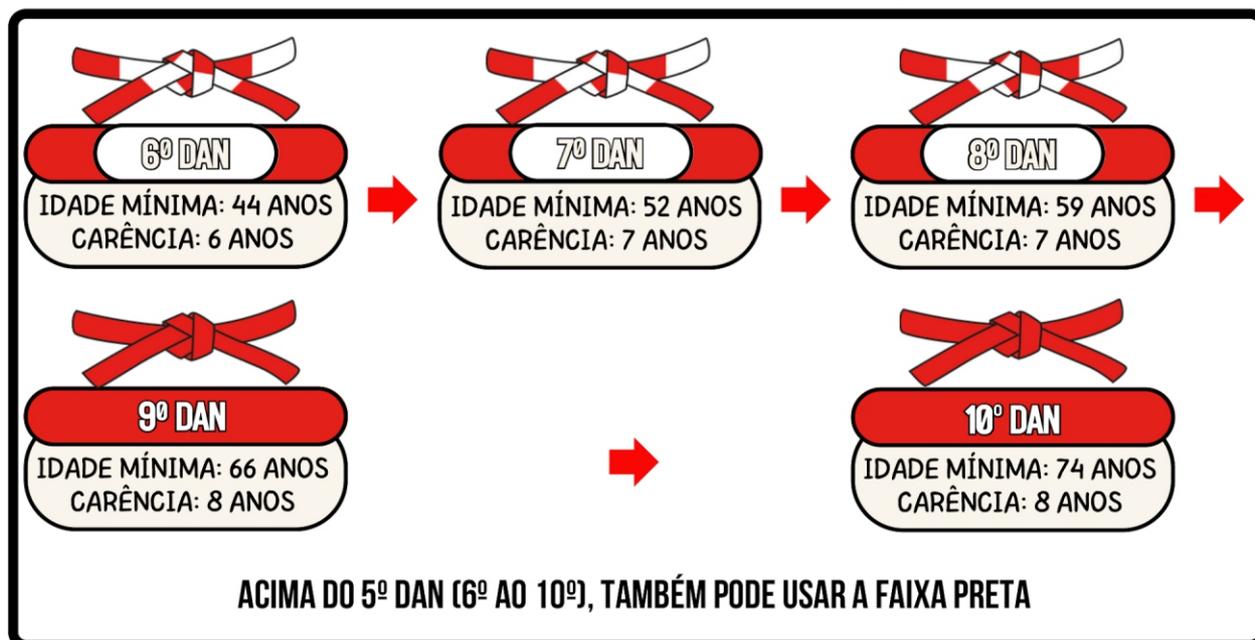
FAIXAS INTERMEDIÁRIAS



FAIXAS PRETAS



ALTO ESCALÃO



UKE E TORI

UKE



UKE É O TERMO UTILIZADO PARA O JUDOCA PASSIVO, OU SEJA, AQUELE QUE RECEBE A TÉCNICA, QUE SE DEFENDE

TORI



TORI É O TERMO UTILIZADO PARA O JUDOCA ATIVO, OU SEJA, AQUELE QUE APLICA A TÉCNICA, QUE ATACA

FASES DA PROJEÇÃO



- 1** **KUMI-KATA**
PEGADA NO JUDOGI
- 2** **KUZUSHI**
DESEQUILÍBRIO
- 3** **TSUKURI**
PREPARAÇÃO DA TÉCNICA
- 4** **KAKE**
EXECUÇÃO DA TÉCNICA
- 5** **KIME**
CONCLUSÃO DA TÉCNICA

SIGNIFICADOS

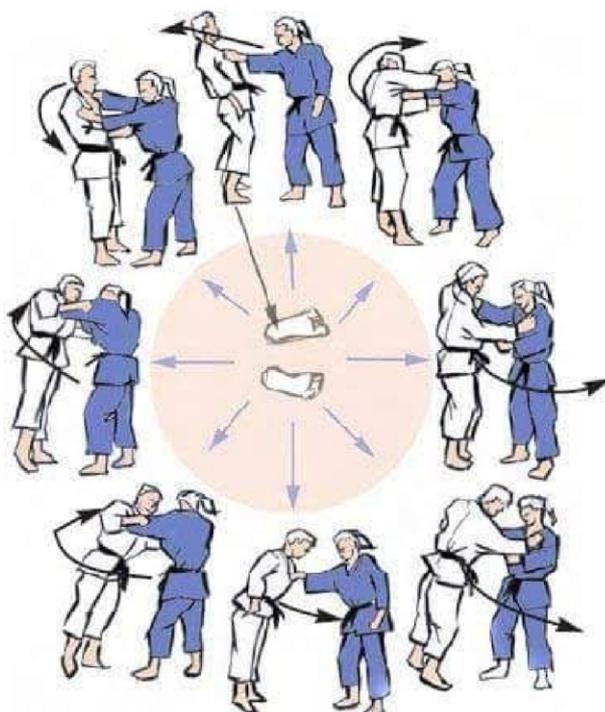
KUMI-KATA	FORMA DE SEGURAR
KUZUSHI	DESEQUILIBRAR, QUEBRA
TSUKURI	FAZER, PREPARAR
KAKE	APLICAR, EXECUTAR
KIME	DECIDIR, DECISÃO

KUZUSHI

DESEQUILÍBRIO

“HAPPO-KUZUSHI” É O NOME DADO ÀS 8 DIREÇÕES DE DESEQUILÍBRIO QUE EXISTEM, O KUZUSHI É ESSENCIAL NO SUCESSO DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA.

LADOS DO DESEQUILÍBRIO



1. PARA FRENTE
2. PARA DIAGONAL NA FRENTE À DIREITA
3. PARA DIAGONAL NA FRENTE À ESQUERDA
4. PARA TRÁS
5. PARA DIAGONAL ATRÁS À DIREITA
6. PARA DIAGONAL ATRÁS À ESQUERDA
7. PARA O LADO DIREITO
8. PARA O LADO ESQUERDO

GO-KYO

CINCO ENSINOS

“GO-KYO-NO-WAZA” OU SIMPLEMENTE “GO-KYO” CONSTITUI EM UMA **CLASSIFICAÇÃO PEDAGÓGICA DAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO JUDO** ESTABELECIDADA POR JIGORO KANO EM 1895. ATUALMENTE SÃO 5 GRUPOS COM 8 TÉCNICAS EM CADA GRUPO.

GRUPOS DO GOKYO

DAI-IKKYO

PRIMEIRO ENSINO
SÃO AS TÉCNICAS INICIAIS APRENDIDAS NA PRÁTICA DO JUDÔ

DAI-NIKYO

SEGUNDO ENSINO

DAI-SANKYO

TERCEIRO ENSINO

DAI-YONKYO

QUARTO ENSINO

DAI-GOKYO

QUINTO ENSINO
SÃO AS TÉCNICAS MAIS AVANÇADAS NO APRENDIZADO

EM 1920, UMA REVISÃO SUBSTANCIAL DO GO-KYO FOI REALIZADA, RESULTANDO NA FORMA QUE PERSISTE ATÉ OS DIAS ATUAIS. COM ESSA REFORMULAÇÃO, A VERSÃO ATUALIZADA PASSOU A SER DENOMINADA SHIN-GO-KYO, ONDE "SHIN" SIGNIFICA "NOVO".

TÉCNICAS DO GO-KYO



1
DAI-IKKYO

DE-ASHI-HARAI
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
O-SOTO-GARI
O-UCHI-GARI

HIZA-GURUMA
O-GOSHI
UKI-GOSHI
SEOI-NAGE

2
DAI-NIKYO

KO-SOTO-GARI
KOSHI-GURUMA
OKURI-ASHI-HARAI
HARAI-GOSHI

KO-UCHI-GARI
TSURI-KOMI-GOSHI
TAI-OTOSHI
UCHI-MATA

3
DAI-SANKYO

KO-SOTO-GAKE
YOKO-OTOSHI
HANE-GOSHI.
TOMOE-NAGE

TSURI-GOSHI
ASHI-GURUMA
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
KATA-GURUMA

4
DAI-YONKYO

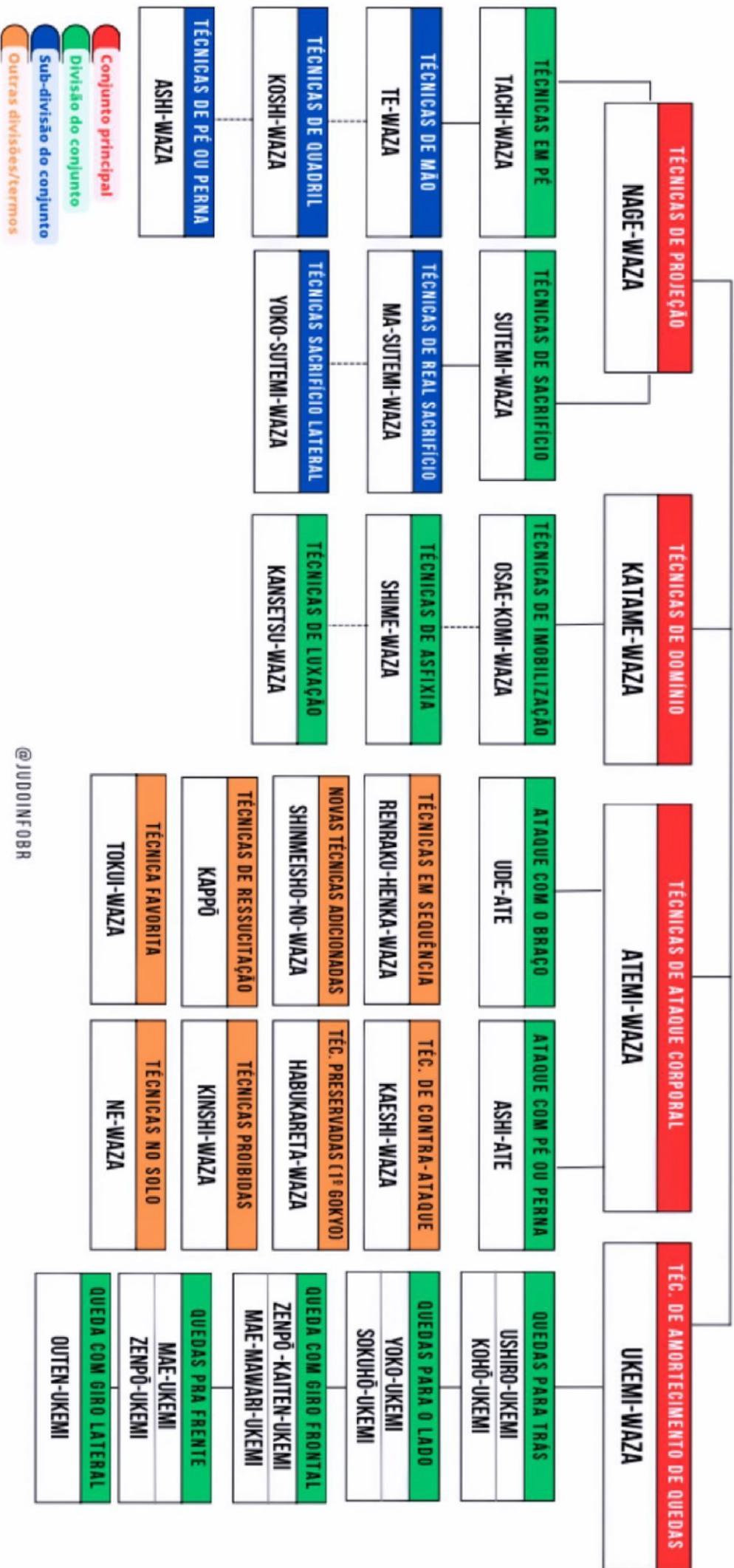
SUMI-GAESHI
HANE-MAKIKOMI
UTSURI-GOSHI
SOTO-MAKIKOMI

TANI-OTOSHI
SUKUI-NAGE
O-GURUMA
UKI-OTOSHI

5
DAI-GOKYO

O-SOTO-GURUMA
YOKO-WAKARE
USHIRO-GOSHI
SUMI-OTOSHI

UKI-WAZA
YOKO-GURUMA
URA-NAGE
YOKO-GAKE



@JUDDOINF08R

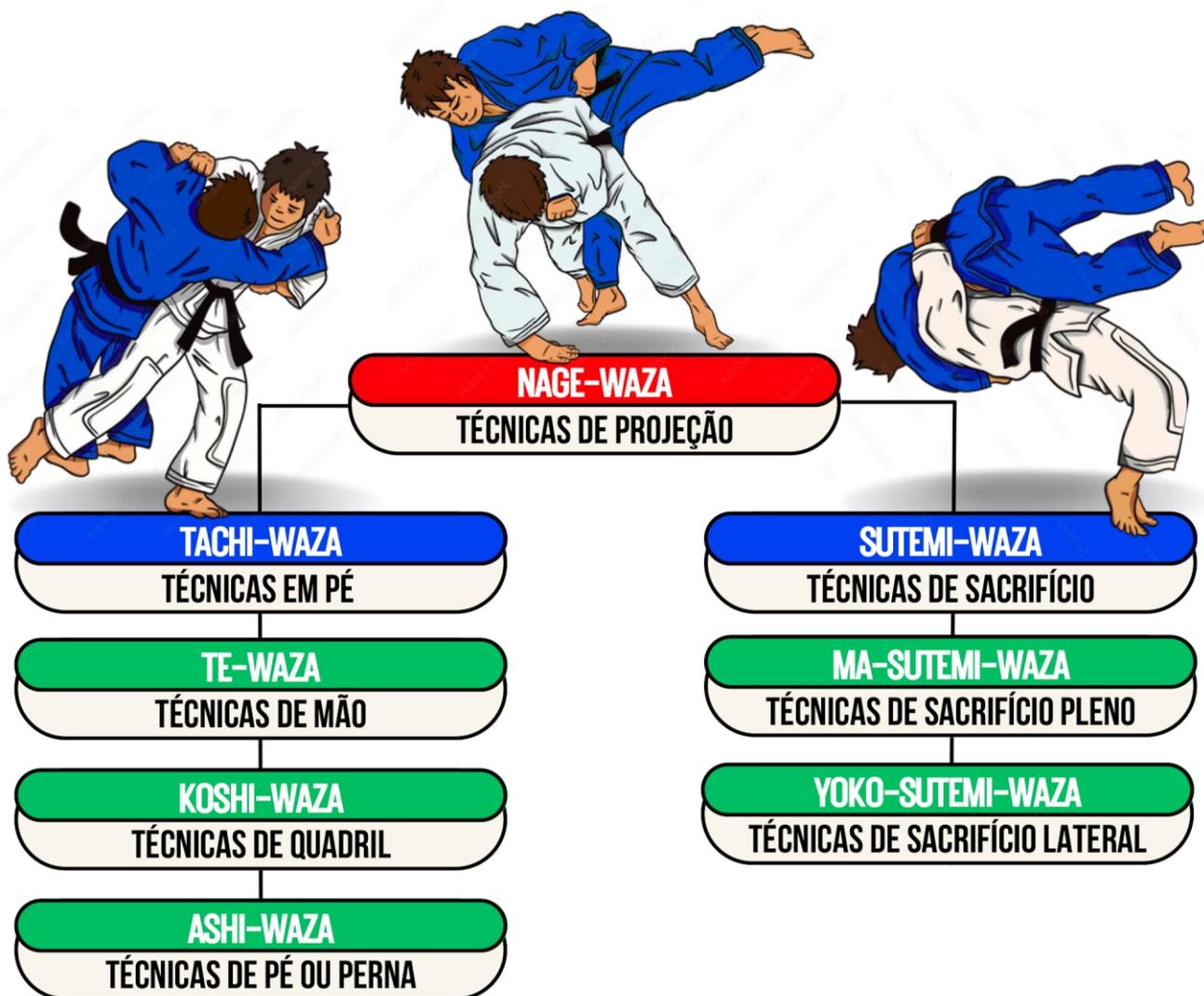
- Conjunto principal
- Divisão do conjunto
- Sub-divisão do conjunto
- Outras divisões/termos

NAGE-WAZA

TECNICAS DE PROJEÇÃO

“NAGE-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE PROJEÇÃO**, OU SEJA, TÉCNICAS USADAS PARA DERRUBAR, ARREMESSAR O ADVERSÁRIO NO SOLO.

DIVISÃO DO NAGE-WAZA



- CONJUNTO
- DIVISÃO DO CONJUNTO
- SUBDIVISÃO DO CONJUNTO

TE-WAZA

TÉCNICAS DE MÃO

“TE-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE MÃO**, TÉCNICAS QUE PREDOMINANTEMENTE UTILIZEM AS MÃOS E BRAÇOS PARA ARREMESSAR O ADVERSÁRIO. TE-WAZA ESTÁ AGRUPADO EM TACHI-WAZA (TÉCNICAS EM PÉ) E TAMBÉM EM NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO).

LISTA DAS TÉCNICAS **(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)**

1. SEOI-NAGE
 2. IPPON-SEOI-NAGE
 3. SEOI-OTOSHI
 4. TAI-OTOSHI
 5. KATA-GURUMA
 6. SUKUI-NAGE
 7. OBI-OTOSHI
 8. UKI-OTOSHI
 9. SUMI-OTOSHI
 10. YAMA-ARASHI
 11. OBI-TORI-GAESHI
 12. MOROTE-GARI
 13. KUCHIKI-TAOSHI
 14. KIBISU-GAESHI
 15. UCHI-MATA-SUKASHI
 16. KO-UCHI-GAESHI
- TE-GURUMA ESTÁ INCLUSO EM SUKUI-NAGE



IPPON-SEOI-NAGE



SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



KATA-GURUMA



MOROTE-GARI



KUCHIKI-TAOSHI



KIBISU-GAESHI



SUKUI-NAGE



SUMI-OTOSHI



YAMA-ARASHI



OBI-TORI-GAESHI



UCHI-MATA-SUKASHI



UKI-OTOSHI



KO-UCHI-GAESHI



TAI-OTOSHI



OBI-OTOSHI

KOSHI-WAZA

TECNICAS DE QUADRIL

“KOSHI-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCRIVER AS **TÉCNICAS DE QUADRIL**, TÉCNICAS QUE PREDOMINANTEMENTE UTILIZEM O QUADRIL PARA ARREMESSAR O ADVERSÁRIO. KOSHI-WAZA ESTÁ AGRUPADO EM TACHI-WAZA (TÉCNICAS EM PÉ) E TAMBÉM EM NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO).

LISTA DAS TÉCNICAS **(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)**

- 1. UKI-GOSHI**
- 2. O-GOSHI**
- 3. KOSHI-GURUMA**
- 4. TSURIKOMI-GOSHI**
- 5. SODE-TSURIKOMI-GOSHI**
- 6. HARAI-GOSHI**
- 7. TSURI-GOSHI**
- 8. HANE-GOSHI**
- 9. UTSURI-GOSHI**
- 10. USHIRO-GOSHI**

- EXISTEM DUAS FORMAS DE TSURI-GOSHI: CONHECIDAS COMO “KO-TSURI-GOSHI” E “O-TSURI-GOSHI”**
- A TÉCNICA “DAKI-AGE” FOI REMOVIDA DAS TÉCNICAS RECONHECIDAS PELA KODOKAN**



UKI-GOSHI



O-GOSHI



KOSHI-GURUMA



HANE-GOSHI



HARAI-GOSHI



TSURI-KOMI-GOSHI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



KO-TSURI-GOSHI



USHIRO-GOSHI



UTSURI-GOSHI



O-TSURI-GOSHI



DAKI-AGE

ASHI-WAZA

TECNICAS DE PE OU PERNA

“**ASHI-WAZA**” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE PÉ OU PERNA**, TÉCNICAS QUE PREDOMINANTEMENTE UTILIZEM A PERNA OU PÉ PARA ARREMESSAR O ADVERSÁRIO. ASHI-WAZA ESTÁ AGRUPADO EM TACHI-WAZA (TÉCNICAS EM PÉ) E TAMBÉM EM NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO).

LISTA DAS TÉCNICAS (NOMENCLATURAS DA KODOKAN)

1. DE-ASHI-HARAI
2. HIZA-GURUMA
3. SASAE-TSURIKOMI-ASHI
4. O-SOTO-GARI
5. O-UCHI-GARI
6. KO-SOTO-GARI
7. KO-UCHI-GARI
8. OKURI-ASHI-HARAI
9. UCHI-MATA
10. KO-SOTO-GAKE
11. ASHI-GURUMA
12. HARAI-TSURIKOMI-ASHI
13. O-GURUMA
14. O-SOTO-GURUMA
15. O-SOTO-OTOSHI
16. TSUBAME-GAESHI
17. O-SOTO-GAESHI
18. O-UCHI-GAESHI
19. HANE-GOSHI-GAESHI
20. HARAI-GOSHI-GAESHI
21. UCHI-MATA-GAESHI



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



KO-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI



DE-ASHI-HARAI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



HIZA-GURUMA



UCHI-MATA



O-UCHI-GAESHI



O-SOTO-GAESHI



O-SOTO-OTOSHI



O-SOTO-GURUMA



ASHI-GURUMA



HANE-GOSHI-GAESHI



UCHI-MATA-GAESHI



OKURI-ASHI-HARAI



KO-SOTO-GAKE



TSUBAME-GAESHI



O-GURUMA



HARAI-GOSHI-GAESHI

MA-SUTEMI-WAZA

TECNICAS DE SACRIFICIO PLENO

“MA-SUTEMI-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO PLENO**, TÉCNICAS QUE O TORI (QUEM PROJETA) TERMINA TOTALMENTE DE COSTAS, MANTENDO AS DUAS ESCÁPULAS NO CHÃO, ONDE O TORI SE SACRIFICA TOTALMENTE PARA PROJETAR O UKE (QUEM RECEBE A TÉCNICA)

LISTA DAS TÉCNICAS (NOMENCLATURAS DA KODOKAN)

1. TOMOE-NAGE
2. SUMI-GAESHI
3. HIKIKOMI-GAESHI
4. TAWARA-GAESHI
5. URA-NAGE



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI



HIKIKOMI-GAESHI



TAWARA-GAESHI



URA-NAGE

YOKO-SUTEMI-WAZA

TECNICAS DE SACRIFICIO LATERAL

“YOKO-SUTEMI-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCRIVER AS **TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO LATERAL**, TÉCNICAS QUE O TORI (QUEM ATACA) TERMINA TOTALMENTE DE LADO, MANTENDO A LATERAL DO CORPO NO CHÃO, ONDE O TORI SE SACRIFICA LATERALMENTE PARA PROJETAR O UKE (QUEM RECEBE A TÉCNICA)

LISTA DAS TÉCNICAS **(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)**

1. YOKO-OTOSHI
2. TANI-OTOSHI
3. HANE-MAKIKOMI
4. SOTO-MAKIKOMI
5. UCHI-MAKIKOMI
6. UKI-WAZA
7. YOKO-WAKARE
8. YOKO-GURUMA
9. YOKO-GAKE
10. DAKI-WAKARE
11. O-SOTO-MAKIKOMI
12. UCHI-MATA-MAKIKOMI
13. HARAI-MAKIKOMI
14. KO-UCHI-MAKIKOMI
15. KANI-BASAMI
16. KAWAZU-GAKE * TÉCNICA PROIBIDA

(NOMENCLATURAS NÃO OFICIAIS)

1. YOKO-TOMOE-NAGE
2. KATA-OTOSHI
3. UDE-GAESHI



YOKO-OTOSHI



UKI-WAZA



YOKO-GAKE



YOKO-TOMOE-NAGE



TANI-OTOSHI



SOTO-MAKIKOMI



KAWAZU-GAKE



UCHI-MAKIKOMI



HARAI-MAKIKOMI



UCHI-MATA-MAKIKOMI



HANE-MAKIKOMI



O-SOTO-MAKIKOMI



YOKO-GURUMA



KO-UCHI-MAKIKOMI



KATA-OTOSHI



KANI-BASAMI



DAKI-WAKARE



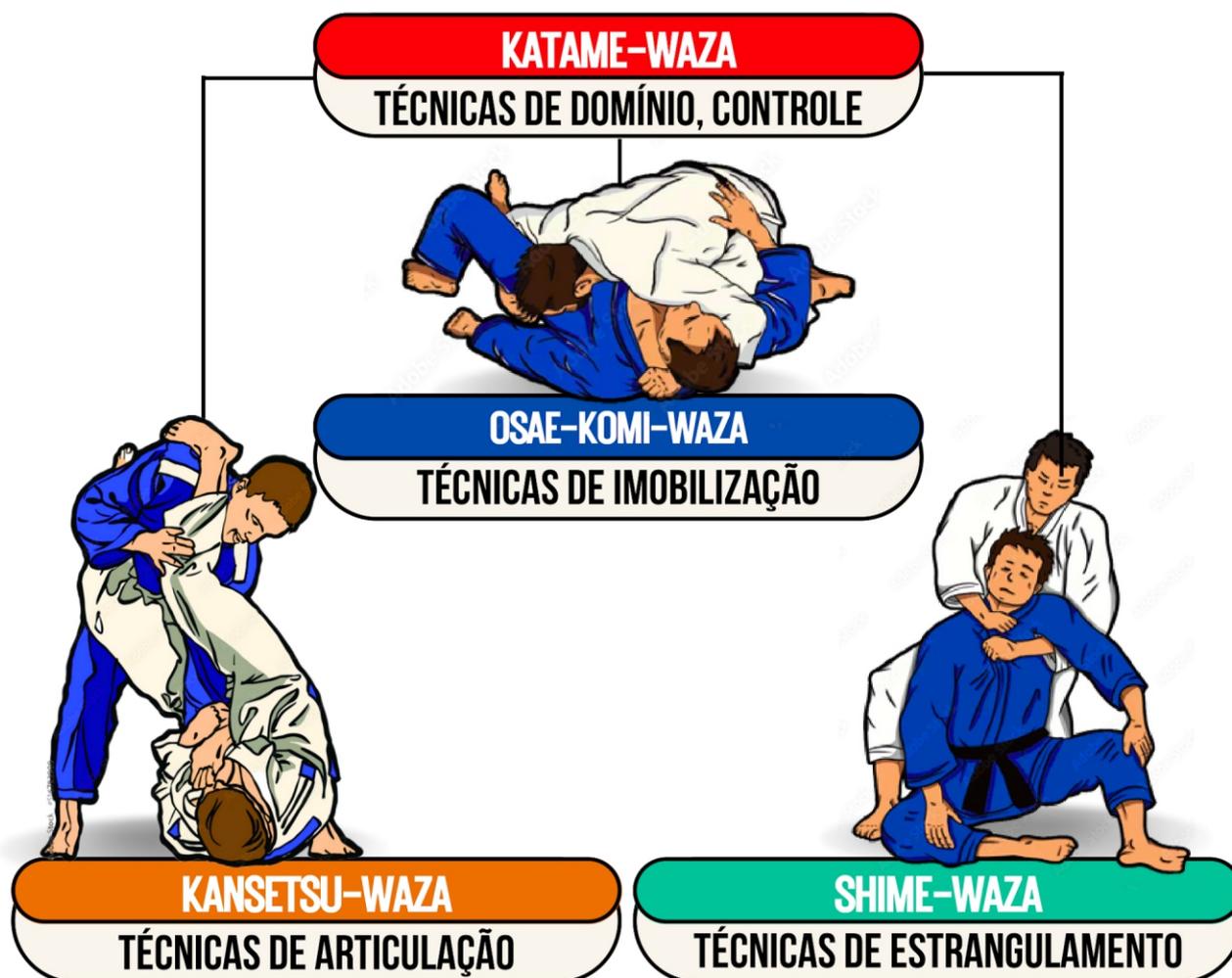
YOKO-WAKARE

KATAME-WAZA

TECNICAS DE DOMINIO

“KATAME-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE DOMÍNIO**, CONTROLE. ENVOLVEM A HABILIDADE DE CONTER O Oponente. EMBORA MAIOR PARTE DELAS SEJA EXECUTADA NO SOLO, É IMPORTANTE DESTACAR QUE ALGUMAS DELAS TAMBÉM PODEM SER APLICADAS EM PÉ. **KATAME-WAZA É DIVIDIDO EM: OSAE-KOMI-WAZA, SHIME-WAZA E KANSETSU-WAZA.**

DIVISÃO DO KATAME-WAZA



NE-WAZA

TÉCNICAS NO SOLO

“NE-WAZA” NÃO FAZ PARTE DA DIVISÃO DO KATAME-WAZA, MAS É RELEVANTE SUA MENÇÃO, VISTO QUE ESSES TERMOS ESTÃO SEMPRE RELACIONADOS.

OSAE-KOMI-WAZA

TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO

“OSAE-KOMI-WAZA” OU “OSAE-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO**, QUE CONSISTEM EM CONTER O ADVERSÁRIO NO SOLO.

LISTA DAS TÉCNICAS **(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)**

1. KESA-GATAME
2. KUZURE-KESA-GATAME
3. USHIRO-KESA-GATAME
4. YOKO-SHIHO-GATAME
5. TATE-SHIHO-GATAME
6. KAMI-SHIHO-GATAME
7. KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
8. KATA-GATAME
9. URA-GATAME
10. UKI-GATAME

LISTA DAS TÉCNICAS **(NOMENCLATURAS NÃO OFICIAIS)**

A KODOKAN NÃO RECONHECE ALGUNS NOMES DE TÉCNICAS, NO ENTANTO, NA PRÁTICA DO JUDÔ, VÁRIAS NOMENCLATURAS SÃO AMPLAMENTE UTILIZADAS. COMO:

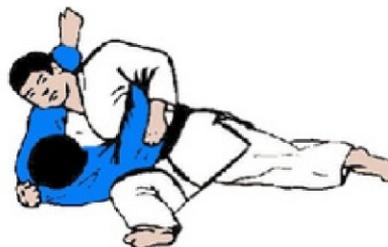
1. MAKURA-KESA-GATAME
2. KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
3. KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
4. MUNE-GATAME
5. SANKAKU-GATAME

(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)



KESA-GATAME

"HON-KESA-GATAME" FOI ALTERADO
PARA "KESA-GATAME" EM 1997



KUZURE-KESA-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KATA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



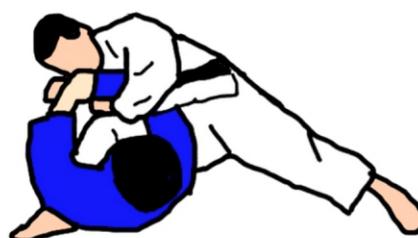
TATE-SHIHO-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



URA-GATAME



UKI-GATAME

(NOMENCLATURAS NÃO OFICIAIS)



MAKURA-KESA-GATAME



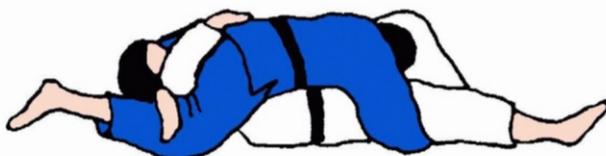
MUNE-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



SANKAKU-GATAME

A KODOKAN CLASSIFICA AS TÉCNICAS DENTRO DAS 10 NOMENCLATURAS OFICIAIS CITADAS ANTERIORMENTE.

LOGO A KODOKAN CLASSIFICA:

MAKURA-KESA-GATAME COMO KUZURE-KESA-GATAME

MUNE-GATAME COMO YOKO-SHIHO-GATAME

KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME COMO YOKO-SHIHO-GATAME

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME COMO TATE-SHIHO-GATAME

SANKAKU-GATAME COMO KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

SHIME-WAZA

TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO

“SHIME-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO**, QUE CONSISTEM EM IMPEDIR A RESPIRAÇÃO DO ADVERSÁRIO, O ASFIXIANDO, DIMINUINDO O FLUXO SANGUÍNEO CEREBRAL.

LISTA DAS TÉCNICAS (NOMENCLATURAS DA KODOKAN)

1. NAMI-JUJI-JIME
2. GYAKU-JUJI-JIME
3. KATA-JUJI-JIME
4. HADAKA-JIME
5. OKURI-ERI-JIME
6. KATA-HA-JIME
7. KATA-TE-JIME
8. RYOTE-JIME
9. SODE-GURUMA-JIME
10. TSUKKOMI-JIME
11. SANKAKU-JIME
12. DO-JIME * (TÉCNICA PROIBIDA)

LISTA DAS TÉCNICAS (NOMENCLATURAS NÃO OFICIAIS)

1. KOSHI-JIME
2. JIGOKU-JIME
3. HASAMI-JIME

(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME



HADAKA-JIME



OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME



KATA-TE-JIME



RYOTE-JIME



SODE-GURUMA-JIME



TSUKKOMI-JIME



SANKAKU-JIME



***PROIBIDA**

DO-JIME

(NOMENCLATURAS NÃO OFICIAIS)



KOSHI-JIME



HASAMI-JIME



JIGOKU-JIME

KOSHI-JIME, HASAMI-JIME E JIGOKU-JIME SÃO CLASSIFICADOS COMO OKURI-ERI-JIME

KANSETSU-WAZA

TECNICAS DE ARTICULAÇÃO

“KANSETSU-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **TÉCNICAS DE ARTICULAÇÃO**, CONSISTEM EM CONTROLAR UM Oponente ATRAVÉS DA PRESSÃO OU TORÇÃO EM SUAS ARTICULAÇÕES, COMO COTOVELOS OU JOELHOS, POR EXEMPLO.

LISTA DAS TÉCNICAS

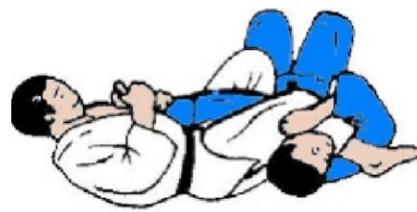
(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)

1. UDE-GARAMI
2. UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
3. UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
4. UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
5. UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
6. UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
7. UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
8. UDE-HISHIGI-TE-GATAME
9. UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
10. ASHI-GARAMI * (TÉCNICA PROIBIDA)

(NOMENCLATURAS DA KODOKAN)



UDE-GARAMI



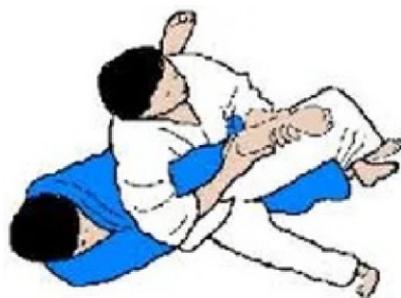
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME



UDE-HISHIGI-TE-GATAME



UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME



ASHI-GARAMI

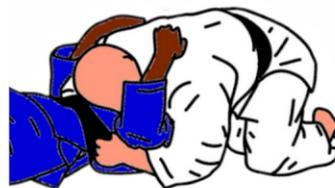
AINDA HÁ TÉCNICAS DISPONÍVEIS PARA CHAVES EM ARTICULAÇÕES COMO TORNOZELO, PUNHO, JOELHO, OMBRO, PESCOÇO ENTRE OUTRAS. NO ENTANTO, AO LONGO DO TEMPO E DEVIDO ÀS REGRAS NAS COMPETIÇÕES, QUE PRIORIZAM A SEGURANÇA FÍSICA, MUITAS DESSAS TÉCNICAS FORAM GRADUALMENTE DEIXADAS DE LADO. NO ENTANTO, PARA AQUELES QUE ESTUDAM A ARTE E CONSIDERAM A AUTODEFESA, É ÚTIL SABER QUE ESSAS TÉCNICAS FAZEM PARTE DO REPERTÓRIO DO JUDÔ.

DICAS PARA MEMORIZAR EM NE-WAZA



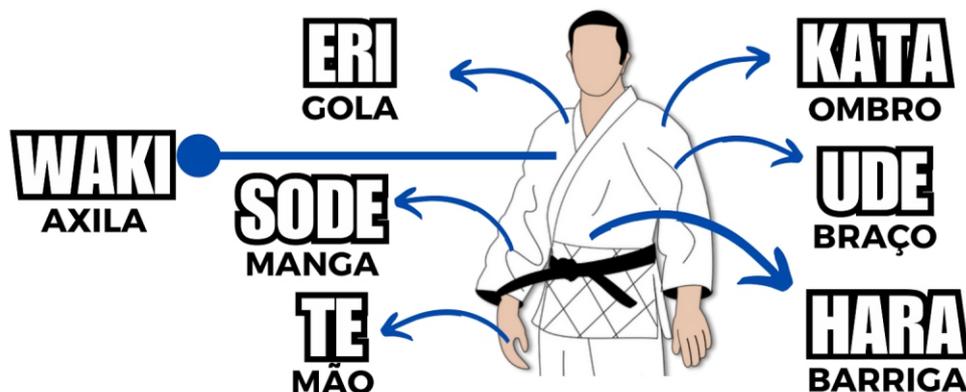
KESA

DEITADO / DIAGONAL



SHIHO

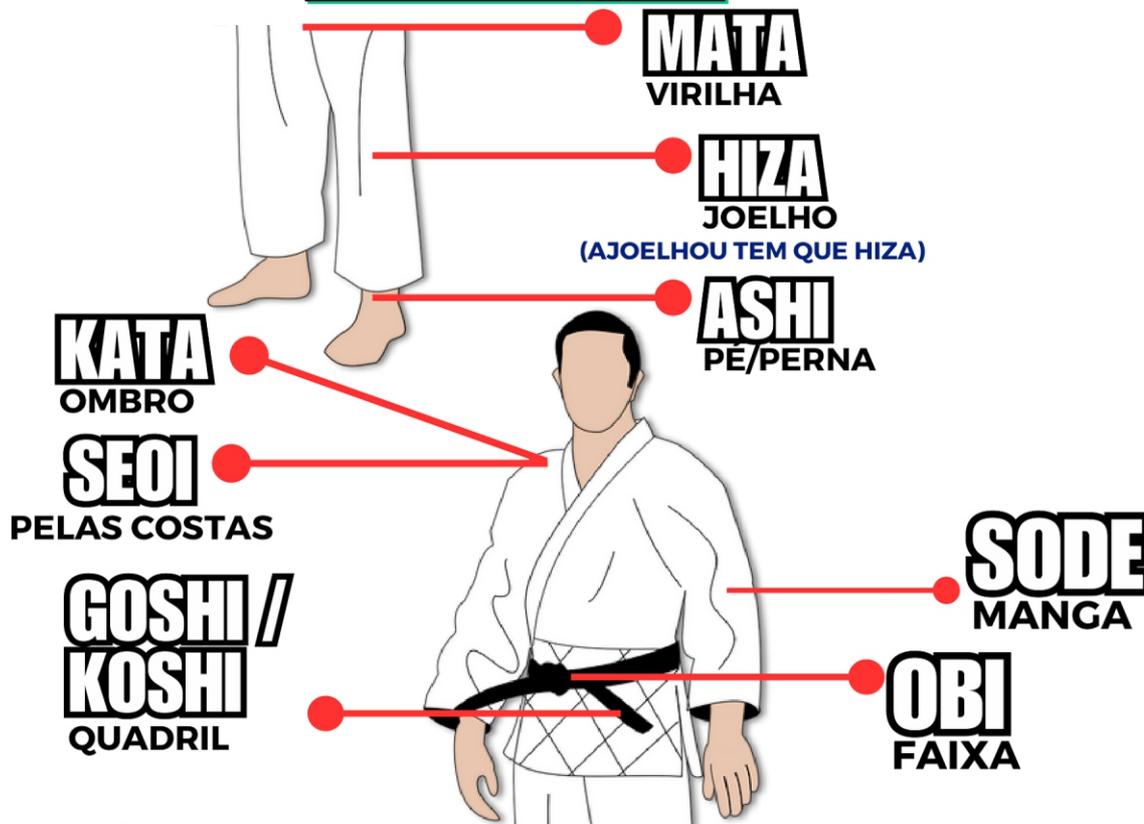
QUATRO APOIOS / AJOELHADO



- ▶ **KUZURE**
VARIAÇÃO
- ▶ **YOKO**
LADO
- ▶ **JUJI**
CRUZADO
- ▶ **SANKAKU**
TRIÂNGULO
- ▶ **TATE**
MONTADA
- ▶ **USHIRO**
DE COSTAS
- ▶ **HADAKA**
MÃO NUA
- ▶ **JIME**
ESTRANGULAR
- ▶ **KAMI**
PELA CABEÇA
- ▶ **GARAMI**
TORCER
- ▶ **OKURI**
DESLIZAR
- ▶ **TSUKKOMI**
EMPURRAR
- ▶ **NAMI**
NORMAL
- ▶ **GYAKU**
INVERTIDO
- ▶ **TATE**
EM VERTICAL
- ▶ **MAKURA**
TRAVESSEIRO
- ▶ **RYOTE**
DUAS MÃOS
- ▶ **HASAMI**
TESOURA
- ▶ **URA**
DE COSTAS
- ▶ **GURUMA**
RODAR

LEMBRANDO QUE EM ALGUMAS NÃO SÃO A TRADUÇÃO LITERAL. SÃO APENAS DICAS PARA MEMORIZAR

DICAS PARA MEMORIZAR NAGE-WAZA



SOTO
POR FORA



GAKE
TRAVA



GARI
CEIFADA
(CORTAR RAIZ)



HARAI
VARRIDA LEVE
(VASSOURA)

UCHI
POR DENTRO

▶ **NAGE**
PROJEÇÃO

▶ **OTOSHI**
CIMA PRA BAIXO

▶ **GURUMA**
GIRAR/RODAR

▶ **SASAE**
"SAI" DA FRENTE

▶ **SUMI**
DIAGONAL

▶ **GAESHI**
INVERSÃO

▶ **MAKIKOMI**
CAINDO JUNTO

▶ **YOKO**
LADO

▶ **KO**
PEQUENO

▶ **O**
GRANDE

▶ **TSURI-KOMI**
LEVANTAR E PUXAR

LEMBRANDO QUE EM ALGUMAS NÃO SÃO A TRADUÇÃO LITERAL. SÃO APENAS DICAS PARA MEMORIZAR

SHINMEISHO-NO-WAZA

NOVA TÉCNICAS ADICIONADAS

“SHINMEISHO-NO-WAZA” É O TERMO UTILIZADO PARA DESCREVER AS **NOVAS TÉCNICAS**, TÉCNICAS ACEITAS PELA KODOKAN ENTRE 1982 E 2017. SHINMEISHO SIGNIFICA “NOVOS NOMES”.

LISTA DAS TÉCNICAS

1. MOROTE-GARI
2. HANE-GOSHI-GAESHI
3. IPPON-SEOI-NAGE
4. KUCHIKI-TAOSHI
5. HARAI-GOSHI-GAESHI
6. SODE-TSURIKOMI-GOSHI
7. OBI-TORI-GAESHI
8. KIBISU-GAESHI
9. UCHI-MATA-GAESHI
10. UCHI-MATA-SUKASHI
11. KANI-BASAMI
12. KO-UCHI-GAESHI
13. O-SOTO-MAKIKOMI
14. DAKI-AGE
15. UCHI-MATA-MAKIKOMI
16. TSUBAME-GAESHI
17. HARAI-MAKIKOMI
18. O-SOTO-GAESHI
19. KAWAZU-GAKE
20. O-UCHI-GAESHI
21. KO-UCHI-MAKIKOMI

HABUKARETA-WAZA

TECNICAS FORA DO GOKYO

“HABUKARETA-WAZA” É UM CONJUNTO DE 8 TÉCNICAS QUE ORIGINALMENTE ESTAVAM NO KYU-GO-KYO, MAS FORAM REMOVIDAS EM 1920. “HABUKARETA” SIGNIFICA “OMITIR” OU “EXCLUIR”.

LISTA DAS TÉCNICAS

1. OBI-OTOSHI (DAI-SANKYO)
2. O-SOTO-OTOSHI (DAI-YONKYO)
3. DAKI-WAKARE (DAI-YONKYO)
4. HIKIKOMI-GAESHI (DAI-YONKYO)
5. TAWARA-GAESHI (DAI-YONKYO)
6. SEOI-OTOSHI (DAI-GOKYO)
7. YAMA-ARASHI (DAI-GOKYO)
8. UCHI-MAKIKOMI (DAI-GOKYO)

KINSHI-WAZA

TECNICAS PROIBIDAS

“KINSHI-WAZA” É O NOME DADO ÀS TÉCNICAS PROIBIDAS NO JUDÔ DEVIDO AO RISCO ALTO DE LESÃO. QUE SÃO: ASHI-GARAMI, DO-JIME, KAWAZU-GAKE E KANI-BASAMI.



ASHI-GARAMI



DO-JIME



KAWAZU-GAKE



KANI-BASAMI

FAIXAS COM LISTRAS NO JUDÔ

FAIXA EXCLUSIVAMENTE FEMININA

NO PASSADO, ERA COMUM QUE AS MULHERES OSTENTASSEM UMA LISTRA BRANCA HORIZONTAL EM SUAS FAIXAS, SIMBOLIZANDO PUREZA E DISTINGUINDO-AS DOS HOMENS.

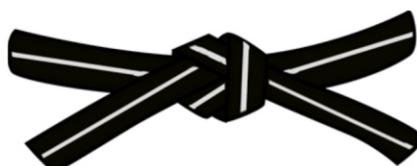
E O USO DESSA MOSTRA NA FAIXA É EXCLUSIVAMENTE FEMININO.

ABOLIÇÃO

EM 1999, A FIJ (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ) ELIMINOU AS LISTRAS DAS FAIXAS NAS COMPETIÇÕES, CONSIDERANDO-AS DISCRIMINATÓRIAS PARA AS MULHERES. ENQUANTO ISSO, A FEDERAÇÃO DE JUDÔ DO JAPÃO OPTOU POR MANTÊ-LAS EM COMPETIÇÕES NACIONAIS. NO ENTANTO, EM 2017, ATÉ A FEDERAÇÃO DE JUDÔ DO JAPÃO ABANDONOU A EXIGÊNCIA DAS LISTRAS.

DIAS ATUAIS

HOJE EM DIA, COM A ELIMINAÇÃO DAS LISTRAS, HOMENS E MULHERES USAM FAIXAS DA MESMA MANEIRA, SEM QUALQUER DISTINÇÃO, REFLETINDO UMA MUDANÇA BEM RECEBIDA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA. NO ENTANTO, EM ALGUMAS ESCOLAS DE JUDÔ, ESPECIALMENTE AS ORIENTAIS, AINDA É PRESERVADA A TRADIÇÃO DE USAR FAIXAS COM LISTRAS PELAS MULHERES.



PRENDER O CABELO NO JUDÔ

PRESEVAR INTEGRIDADE FÍSICA

EVITAR QUE O ADVERSÁRIO PUXE O CABELO SEM QUERER, EVITANDO POSSÍVEIS MACHUCADOS.

KUMI-KATA (PEGADA) E VISÃO

FACILITAR A PEGADA PARA CONTRIBUIR PARA UM JUDÔ POSITIVO, E NÃO ATRAPALHAR A VISÃO.

PUNIÇÃO

NAS COMPETIÇÕES É PENALIZADO COM SHIDO QUANDO O CABELO SE SOLTA MAIS DE UMA VEZ.

NÃO APENAS MULHERES

QUALQUER CABELO GRANDE, INDEPENDENTE SE DE HOMEM OU MULHER DEVE SER PRESO.



CAMISA BRANCA POR BAIXO

PRESEVAR INTEGRIDADE MORAL

EVITA A EXPOSIÇÃO DO CORPO DA MULHER, ASSIM EVITANDO CONSTRANGIMENTOS

COR BRANCA

REPRESENTA PUREZA E FICA MAIS VISÍVEL POSSÍVEIS SUJEIRAS OU SANGRAMENTOS



ATLETAS DO SEXO FEMININO DEVERÃO UTILIZAR CAMISA OU COLANT NA COR BRANCA POR BAIXO DO JUDOJI. ESTA VESTIMENTA É OBRIGATÓRIA.

COMO DEVE SER A CAMISETA:

- SER LISA, TOTALMENTE BRANCA
- DEVE POSSUIR MANGAS CURTAS
- DEVE POSSUIR GOLA REDONDA E FECHADA
- NÃO DEVE CONTER MARCAS COMERCIAIS
- NÃO PODE CONTER ESTAMPAS OU MANCHAS