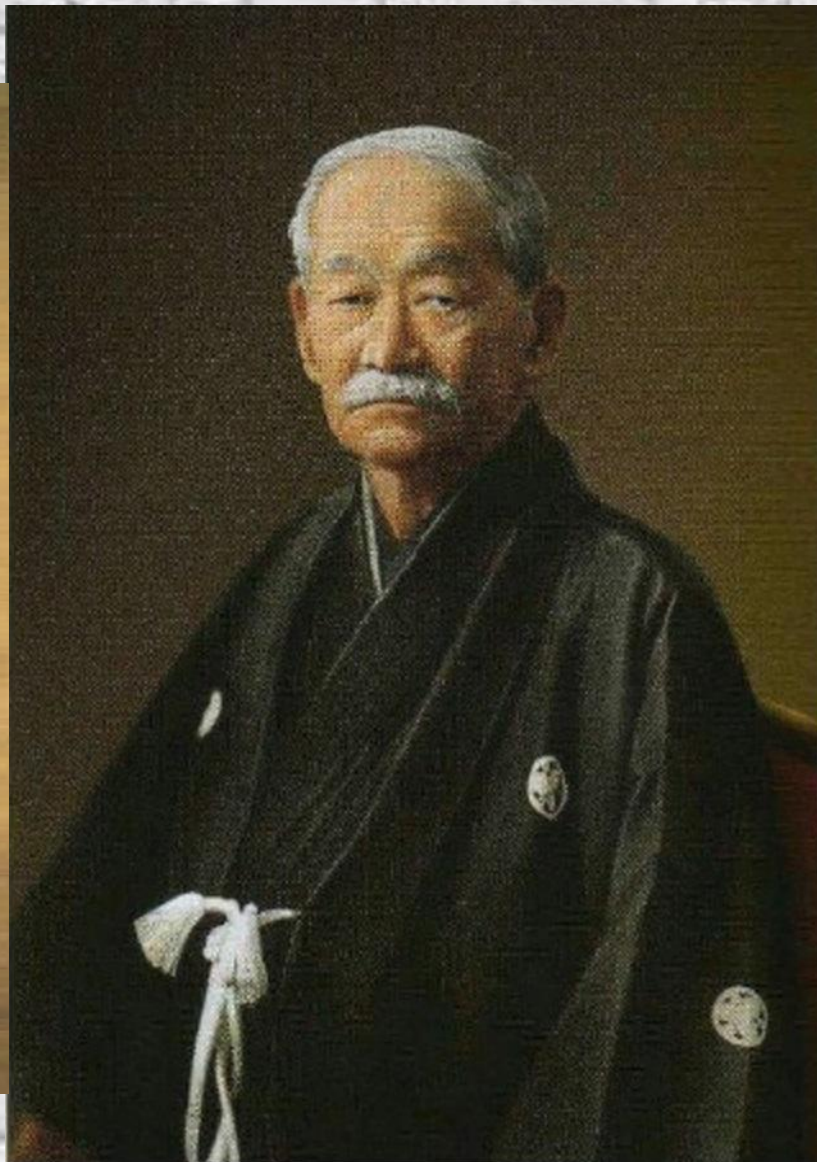


Apostila de Judô

PARA EXAMES DE FAIXAS PRETAS E GRAUS SUPERIORES



JI TA KYO EI



SEIRYOKU ZEN'YO



10ª revisão, versão CFAFPGS-LIPEJU 2025

ÍNDICE

01. Apresentação (<i>Judô e a LIPEJU</i>)	3
02. Romaji (<i>Transliteração do Japonês</i>)	4
03. História e Fundamentos (<i>História, código moral e fundamentos</i>)	5
04. Vestimenta (<i>Composição do Judogi</i>)	8
05. Formas de posturas (<i>Shizei waza</i>)	9
06. Formas de desequilíbrio (<i>Oito formas de desequilíbrio</i>).....	11
07. Formas de esquivas (<i>Esquivas e deslocamentos</i>)	12
08. Formas de pegadas (<i>Formas básicas e variações</i>)	13
09. Cumprimentos e tradições (<i>Cumprimentos e saudações</i>)	14
10. Reigi e Kiai (<i>Disciplina e higiene, kiai o grito</i>)	16
11. Partes do corpo e direções (<i>Descrição e tradução</i>)	17
12. Amortecimento de quedas (<i>Batidas e rolamentos</i>)	18
13. Área de competição (<i>Composição, esquematização e formas de combate</i>)	21
14. Regras de competição (<i>Regras gerais</i>)	22
15. Arbitragem (<i>Placar, pontuações, penalidades, comandos do árbitro</i>).....	23
16. Graduação (<i>Graduações, tempo, carências e condições básicas</i>)	27
17. Tipos de técnicas (<i>Técnicas de projeção e controle, kata e suas passadas</i>)	29
18. Execução de técnicas (<i>Fases da execução, formas de execução e passadas</i>)	30
19. Gokyo (<i>Divisão e classificação</i>)	31
20. Dai ikkyo (<i>Primeira série do Gokyo</i>)	32
21. Dai nikkyo (<i>Segunda série do Gokyo</i>).....	32
22. Dai sankyo (<i>Terceira série do Gokyo</i>)	33
23. Dai yonkyo (<i>Quarta série do Gokyo</i>)	33
24. Dai gokyo (<i>Quinta série do Gokyo</i>)	34
25. Extra gokyo (<i>Projeções oficiais Kodokan</i>)	34
26. Osaekomi Waza (<i>Técnicas de controle</i>)	37
27. Shime Waza (<i>Técnicas de estrangulamento</i>).....	39
28. Kansetsu Waza (<i>Técnicas de luxação</i>).....	40
29. Renraku Henka Waza (<i>Técnicas combinadas</i>)	42
30. Kaeshi Waza (<i>Técnicas de contragolpe</i>)	44
31. Kata (<i>Fundamentos e tipos</i>).....	46
32. Nage No Kata (<i>Descrição, saudação e séries</i>).....	47
33. Katame No Kata (<i>Descrição, pontos especiais, entrada e séries</i>)	64
34. Itsutsu No Kata (<i>Descrição, significados e técnicas</i>)	78
35. Vocabulário (<i>Tradução de algumas palavras japonês x português</i>)	85
36. Considerações (<i>Referencias e agradecimento</i>)	90

“O Judô foi criado para ser uma forma ideal de exercício físico e um sistema confiável de autodefesa. É um esporte saudável que pode ser praticado por crianças, jovens e adultos de ambos os sexos, sendo o treinamento cuidadoso e intenso como as dificuldades que enfrentamos no cotidiano.” (Judô Kodokan, Jigoro Kano)

“Através do treinamento, as pessoas descobrem que a raiva é um desperdício de energia e que só exerce efeitos negativos sobre elas mesmas e aos outros. O Judô nos ensina a buscar a melhor atitude a ser tomada, não importando as circunstâncias.” (Judô Kodokan, Jigoro Kano)

É possível listar vários motivos para o treinamento do Judô: aprendizado de defesa pessoal, prática de atividade física, procura de um passatempo, vontade de competir, entre outros. Ao iniciar seus treinamentos, você deve dizer ao seu treinador com que finalidade você buscou esse esporte, evitando o choque de objetivos: entre os seus, os dele e os dos outros alunos.

Este guia foi editado e compilado por Pedro Igor Machado Dassunção Torres, Faixa Preta 5º Dan, Diretor de Graduação da LIPEJU (2023-2024), Presidente da LIPEJU (2025-2028), Diretor Regional de Arbitragem LNJ (2021-2025), com o intuito de suprir o conhecimento estrutural dos estudantes do Judô, satisfazendo a necessidade de material teórico para estudo fora do Dojo. Por isso, o leitor deve ter em mente que a prática é necessária, não será unicamente esse material que o tornará um bom praticante da arte marcial.

Quando elaborado, buscou-se usar muitas ilustrações e tabelas para a maior assimilação dos conceitos da apostila. O conteúdo deste material não é totalmente original, parte do que está aqui, pode ser encontrado em outros meios, o diferencial é a forma como está organizado.

A Liga Pernambucana de Judô

Entidade de administração do desporto, doravante denominada simplesmente LIPEJU, é uma sociedade civil sem fins lucrativos filiada à Liga Nacional de Judô. Criada em 23 janeiro de 2003, na cidade do Recife, estado de Pernambuco com fundamento nos artigos 5º XVIII e XXI e 217.1, da Constituição e na forma prevista na lei nº 9.615 de 24/03/1998, composta e exclusivamente por associações praticantes de Judô com personalidade jurídica distinta dos filiados, patrimônio próprio e sem patrimônio político, discriminação religiosa ou social.



Presidente da LIPEJU

Pedro Igor Machado Dassunção Torres
Faixa Preta 5º Dan (godan)
Graduado a Faixa Preta em 1996

Vice Presidente da LIPEJU

Carlson Antônio Torreiro de Moraes
Faixa Vermelha e Branca 6º Dan (rokudan)
Graduado a Faixa Preta em 1977



Seminário estadual de arbitragem e credenciamento técnico 2025 (capital)

O Judô é um esporte originário do Japão, possui técnicas e conceitos comumente ditos em japonês. Transliteração é a representação de um alfabeto em outro. Este guia apresenta nomes escritos em romaji, no japonês *letra romana*, que é uma maneira de facilitar a pronúncia para falantes de idiomas que usam o nosso alfabeto.

A maior parte das palavras são lidas com pronúncia próxima ao português. Aqui vão dicas das letras que podem causar mais dificuldade:

– **S**: tem o som de *SS* do português, como em *passa*, *sapato*;

Exemplos: “o soto gari” se lê *ossoto gari*, “sasae tsurikomi ashi” se lê *sassae tsurikomi ashi*.

– **CH**: representa o som de *TCH* presente em *tchau*, nunca com o som de *X*;

Exemplos: “chokuritsu” se lê *tchokuritsu*, “o uchi gari” se lê *outchi gari*.

– **H**: som aspirado, no português como no som de *RR* presente em *corrida*, *corrigir*, sempre deve ser pronunciado, diferentemente do português em que a letra pode ser muda;

Exemplos: “hyaku” se lê *riaku*, “harai goshi” se lê *rarai goshi*.

– **R**: sempre vibrante, como em *caro*, *árabe*, nunca com o som do *H* anterior;

Exemplos: “ushiro ukemi” se lê *ushiro ukemi* como seria lido em português, “roku” se lê *roku* com o *R* inicial vibrante.

– **G**: como em português, exceto “ge” que se lê *gue* e “gi” se lê *gui*;

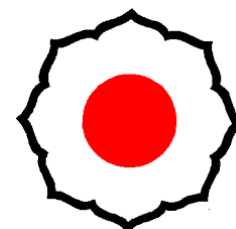
Exemplos: “gashuku” se lê *gashuku* como seria lido em português, “kangeiko” se lê *kangueiko*;

– **J**: representa o som de *DJ*, como no inglês *James*.

Exemplos: “judo” se lê *djudo* em romaji, “gyaku juji jime” se lê *guiaku djudji djime*.

O Judô é uma arte marcial japonesa formalizada por Jigoro Kano em 1882. É uma disciplina que preza o desenvolvimento físico, mental e espiritual, diferente da mera violência física. Seu nome se traduz como *suave* (Ju) e *caminho* (Do), *caminho suave*. Tem suas origens no antigo Ju jutsu, influenciou outras artes marciais como o Karatê, o Aikidô, e o Jiu-Jitsu brasileiro.

Por achar que no Ju jutsu se usava violência desnecessária, Kano fundou a Kodokan (Instituto do Caminho da Fraternidade), onde começou a ensinar o novo estilo de luta. Foi a maior autoridade internacional do Judô. Por muitos, é considerado o pai da Educação Física no Japão.



講道館

Símbolo da Kodokan

A lenda do salgueiro e da cerejeira

O Judô se baseia no princípio de “ceder para vencer”, utilizando a não-resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço.

Shirobei Akyama era um médico japonês que foi à China em busca de respostas para as doenças causadas pelo desequilíbrio ou mau uso das energias e do próprio corpo. Em sua viagem, ele aprendeu várias técnicas que foram ensinadas a seus alunos. Ao regressar, contudo, essas técnicas não se mostravam eficientes quando a força era desproporcional ou quando o adversário era muito grande. Por esse motivo, ele foi abandonado por seus discípulos. Akyama se impôs a uma meditação de 100 dias, na qual, conseguiu entender, observando um salgueiro e uma cerejeira debaixo da neve do inverno como deveria funcionar os princípios da máxima eficiência.

Os galhos da cerejeira se quebravam com o peso da neve, enquanto os galhos do salgueiro cediam, deixando a neve escorregar e então voltavam à posição natural.

Contra a força, reaja com a flexibilidade. Se seu oponente lhe empurra, não enfrente força com força, pois se a dele for superior, poderá conseguir derrubar. Para isso, responda com um recuo. Seu adversário terá tentado arrombar uma porta aberta e se desequilibrando, cairá. Se ao contrário, seu adversário lhe puxa, não se canse resistindo, acompanhe o sentido da força e então, beneficiando do desequilíbrio do oponente, o derrube sem grande esforço.

Jigoro Kano, o criador

O final do século XIX foi uma época de mudanças rápidas no Japão. O país emergiu do feudalismo e do isolamento, muitas tradições foram descartadas em um esforço para modernizar a sociedade japonesa. O fundador do Judô, Jigoro Kano, nasceu em 1860 e cresceu no meio desta modernização.

Quando era muito jovem, Kano deixou a família em Mikage e foi para Tóquio, morar na casa dos seus amigos, para poder estudar. Conta-se que ele era muito franzino, e constantemente era agredido por alunos mais velhos – quando adulto, Kano media 1,50 m e pesava por volta de 45 kg. Pouco antes de completar quinze anos, ouviu falar do Ju jutsu, todos diziam que era um esporte que fazia com que o fraco vencesse o mais forte.

Na época, o Ju jutsu público de Tóquio estava desmoralizado, sendo uma prática violenta e desonesta, inadequada à população. Isso fez com que Kano fosse obrigado a deixar de praticar o Ju jutsu até completar dezoito anos.

Ele conseguiu alugar um quarto, na casa de um monge num templo. Seus primeiros professores foram Hachinosuke Fukuda e algum tempo depois Masamoto Iso. Seus dois mestres depositaram suas esperanças nele, apostando na sua inteligência e honestidade.

Muito tempo depois, com a morte do segundo mestre, no caminho de Kano aparece Tsunetoshi Likubo, um general. Likubo era um especialista em kata (conjunto de movimentos de ataque e defesa), descendia de uma escola militar e praticava o Kito Ryu (escola tradicional japonesa) com extrema elegância. Ele não possuía local para ensinar, então Kano resolveu o problema de Likubo, alugou para ele um quarto do templo para poder estudar.

No Ju jutsu não havia padrão, não era considerado esporte e não havia regras tratadas pedagogicamente. Ao criar o Judô, Kano selecionou as melhores técnicas, impôs normas para o confronto direto e aprendizado, utilizando princípios biomecânicos e mudando o objetivo da arte marcial. As técnicas eram combinadas em dois tipos: randori (prática livre) e kata. Kano eliminou os golpes mais lesivos, como socos e pontapés, pois a finalidade não era formar guerreiros, mas cidadãos pacíficos, ao contrário do Ju jutsu, que visava o combate e podia ser usado em batalhas.

Aos 22 anos, Kano começou a ensinar e dar aulas particulares. As pessoas acabaram gostando dele, e seu número de alunos aumentou, o que fez com que ele se mudasse para um local maior, se separando de Likubo. Ao mesmo tempo, ele espalhou suas ideias sobre o Judô, em meio a autoridades, militares, políticos e civis.

O Judô cresceu e se tornou cada vez mais conhecido, porém, foi mal recebido pela concorrência em Tóquio, até emboscadas foram armadas para destruir o local de treinamento de Jigoro Kano. Só que a força do Judô era maior, Kano fundou vários segmentos de Judô, junto às forças policiais e à marinha.

Em 1922, Kano estabeleceu a fórmula completa do Judô, em uma festa dada em honra ao imperador, apresentou o novo gokyo (cinco grupos de técnicas), os oito kata fundamentais e declarou que o objetivo do Judô é a amizade e a prosperidade mútuas (ji ta kyo ei) conseguidas com uma melhor utilização da energia.

Em 1935, Midono Suke Kawashi e Gunji Koizumi chegaram à Europa, o primeiro na França e o outro na Inglaterra. Os dois são considerados os pais do Judô europeu. Por motivos de idade avançada, Jigoro Kano deixa a presidência da Kodokan nas mãos de seu sobrinho, Jiro Nango.

Em uma viagem no navio Hikawa Maru, para o Comitê Olímpico em Cairo, em 1938, Jigoro Kano ficou muito doente e faleceu a bordo de pneumonia. Muitos alunos do mestre já haviam se formado e continuaram a ensinar o Judô que até hoje é ensinado nas escolas, associações e clubes do mundo todo, imortalizando o “caminho suave”.

O Judô no Brasil

O Judô chegou ao Brasil através de Mitsuyo Maeda, também chamado Conde Koma, que veio como divulgador da arte marcial. Ele e outros judocas vieram como enviados especiais para divulgar a *arte da Kodokan* por demonstração e através de desafios por combate. Passaram pelos Estados Unidos, América Central, e chegaram ao Brasil em 14 de novembro de 1914, primeiramente para uma apresentação em Porto Alegre, depois viajaram pelo resto do país, até Maeda se radicar em Belém do Pará, em 1921.

A ida do Conde Koma para o estado do Pará, resultou em seu contato com Gastão Gracie, dono de um circo local. Este contato do mestre japonês com a família Gracie, originou o desenvolvimento do Jiu-jitsu brasileiro.

Com o sucesso dos espetáculos públicos de Judô, vários brasileiros acabaram entrando nesse esporte. Foi assim que o Judô se transformou em um dos esportes mais praticados no Brasil, nos dando até hoje várias medalhas olímpicas. É o esporte de combate individual que mais trouxe medalhas olímpicas ao país.

Existem poucas pessoas que foram capazes de obter um dos graus mais altos, a faixa vermelha. No Brasil, até 2017, apenas oito pessoas conseguiram, uma delas Masao Shinohara de 92 anos, único 10º dan do Brasil, outro dono da faixa vermelha conhecido é Tadao Nagai, 9º dan, que possui seu dojo em Recife.

Fundamentos para vida e treinamento

O mestre Jigoro Kano racionalizou a prática do Judô em torno de três princípios fundamentais:

– **Seiryoku zenyo**: o uso da energia para máxima eficiência;

Caracterizado como o uso mais eficaz do poder da mente e do corpo. No combate, este é o princípio sobre o qual o ataque e a defesa se baseiam. É exigido que os membros do corpo sejam usados em ordem e harmonia para que o rendimento se eleve. Eis um trecho presente no livro “Judô – A suave essência da transformação”:

“A ideia tratada por Jigoro Kano, seiryoku zenyo, é o direcionamento dessa energia, não apenas nas técnicas, mas na maneira de se viver. Se aplicado a todas as pessoas, o rendimento geral de toda a população mundial seria diferente, os resultados seriam melhores. Nas palavras de Kano sensei, seiryoku zenyo, você não deve passar a se dedicar demais a algo quando está exausto. Em contrapartida, também não se deve fazer as coisas de maneira desatenta ou a esmo. Precisa-se criar a ideia de seiryoku zenyo em sua mente, para depois escolher as coisas ao qual vai se dedicar.” (Deyvison Souza, 2016)

– **Ji ta kyo ei:** prosperidade e benefícios mútuos;

Para a maioria dos seres humanos, a interação social implica a possibilidade de que suas ações e pontos de vista às vezes entrem em conflito com as de outros. Isso pode provocar desentendimentos e desconfianças, o que muitas vezes resulta em desvantagem para ambas as partes. Para viver em paz com os semelhantes, portanto, é preferível uma relação que fomente ajuda mútua e cooperação. Isso significa que devemos estar dispostos para o entendimento. Isto é, devemos adotar a prática de procurar benefícios não só para nós mesmos, mas também para os outros.

Trabalhando juntos, todos são beneficiados. Este princípio preza pelo respeito de uns para com os outros, aos professores e a si mesmo. Isso também significa que o treinamento pode ser mais proveitoso quando se busca ajudar aos colegas, ensinando, praticando e aprendendo técnicas.

– **Ju:** suavidade.

Jigoro Kano explicou este terceiro princípio durante um discurso proferido na University of Southern California, durante as Olimpíadas de 1932:

“Deixem-me agora explicar o que significa realmente essa suavidade ou cedência.

Supondo que a força do homem se poderia avaliar em unidades, digamos que a força de um homem que está na minha frente é representada por dez unidades, enquanto que a minha força, menor que a dele, se apresenta por sete unidades.

Então se ele me empurrar com toda a sua energia, eu serei certamente impulsionado para trás ou atirado ao chão, ainda que empregue toda minha força contra ele.

Isso aconteceria porque eu tinha usado toda a minha força contra ele, opondo força contra força. Mas, se em vez de o enfrentar, eu cedesse a força recuando o meu corpo tanto quanto ele o havia empurrado mantendo, no entanto, o equilíbrio então ele se inclinaria naturalmente para frente perdendo assim o seu próprio equilíbrio.

Nesta posição ele poderia ter ficado tão fraco, não em capacidade física real, mas por causa da sua difícil posição, a ponto de a sua força ser representada, de momento, por digamos apenas três unidades, em vez das dez unidades normais.

Entretanto eu, mantendo o meu equilíbrio conservo toda a minha força tal como de início, representada por sete unidades.

Contudo, agora estou momentaneamente numa posição vantajosa e posso derrotar o meu adversário utilizando apenas metade da minha energia, isto é, metade das minhas sete unidades ou três unidades e meia da minha energia contra as três dele.

Isso deixa uma metade da minha energia disponível para qualquer outra finalidade. No caso de ter mais força do que o meu adversário poderia sem dúvida empurrá-lo também.

Mas mesmo neste caso, ou seja, se eu tivesse desejado empurrá-lo igualmente e pudesse fazê-lo, seria melhor para eu ter cedido primeiro, pois procedendo assim teria economizado minha energia.”

Código Moral

Visando fortalecer o caráter filosófico da prática do judô e fazer com que os praticantes do judô crescessem como pessoas, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos:

- Cortesia, para ser educado no trato com os outros;
- Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;
- Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;
- Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;
- Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;
- Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;
- Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;
- Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.

Primeiramente é preciso definir que traduzindo a palavra KIMONO em japonês, temos “coisa para vestir”. É muito fácil reconhecer um kimono japonês, que são parecidos com grandes roupões longos e utilizados por homens, mulheres e crianças. No caso das artes marciais esse kimono ganha um novo significado, muito além de que somente uma ‘coisa para vestir’.

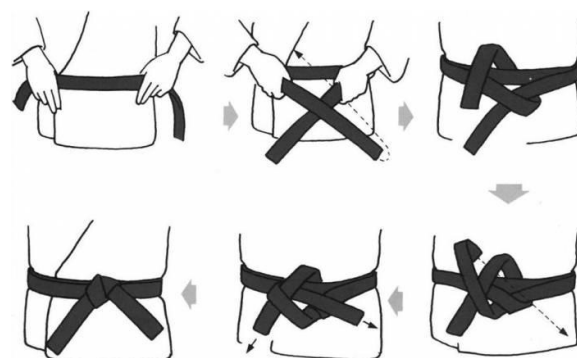
O kimono que é utilizado para a prática de artes marciais em japonês se chama DOGI sendo DO (caminho) e GI (vestimenta) ou seja, “vestimenta utilizada no caminho escolhido”. Por isso que a maioria das artes marciais japonesas tem os seus kimonos com DOGI ou GI no final, karategi, aikidogi e seguindo essa sequência, o kimono de judô é chamado de JUDOOGI (lê-se judogui), a contração de “JUDO + DOGI”, o que traduzindo livremente seria algo como “uniforme utilizado para a prática do caminho suave”.

Portanto o correto é chamar de judogi a vestimenta utilizada para a prática de Judô.

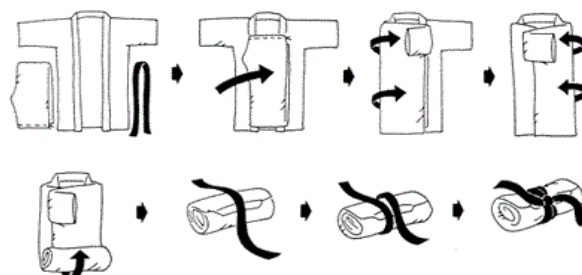
Composição do JUDOOGI



Como amarrar o OBI



Como dobrar o JUDOOGI



No judogi oficial, a **SODE (manga)** deve cobrir completamente os braços do judoca, incluindo o punho; quando vestido a **SODEGUCHI (abertura da manga)** deve ter uma abertura suficiente para a entrada do SOKUTEIKI (equipamento para medir judogi em competições), aproximadamente uma mão fechada; a **SHITA posterior (guarnição inferior do WAGI)** deve encobrir completamente a região das nádegas e a **SHITA anterior** ter uma largura suficiente para cobrir toda a largura das pernas além de ter pelo menos 10cm entre sua extremidade inferior e os joelhos; a **ERI (lapela)** precisa ter de 4cm a 5cm de largura e no máximo 1cm de espessura, a distância entre o esterno e o cruzamento das lapelas deve ser menor que 10cm; na **SHITABAKI (calça)** a distância entre a barra e o maléolo lateral (tornozelo) deve ser menor ou igual 5cm e deve existir uma distância de 10cm a 15cm do joelho até a SHITABAKI; a **OBI (faixa)** precisa ter de 4mm a 5mm de espessura, de 4cm a 5cm de largura e após o nó deve ter de 20cm a 30cm de comprimento em cada lado (fonte regulamento CBJ 2018).

Cada atleta competidor deverá ter no mínimo dois judogi sendo um azul e um branco, que são equipamentos de uso obrigatório em competições oficiais, sendo assim em cada combate o primeiro competidor a ser chamado veste o judogi branco e o segundo o judogi azul. Em competições não oficiais como copas ou torneios os atletas podem ser identificados por uma diacrítica (faixa vermelha, azul escura ou branca) dependendo da cor do judogi que estiver utilizando caso não tenha o branco e o azul.

No judô SHISEI (postura) é a posição base para todos os movimentos, por isso um SHISEI correto facilita a rapidez e a precisão na aplicação das técnicas. Deve-se adotar sempre o SHISEI para que a todo momento seja possível uma pronta mudança de posição. O peso do corpo é igualmente distribuído por ambos os pés, sobretudo sobre a ponta dos dedos.

No SHIZEI WAZA (técnicas de postura) existem seis posturas fundamentais:

SHIZEI WAZA

(técnicas de postura)



MIGI SHIZEN TAI
(postura natural à direita)



SHIZEN HON TAI
(postura natural)



HIDARI SHIZEN TAI
(postura natural à esquerda)



MIGI JIGO TAI
(postura defensiva à direita)



JIGO HON TAI
(postura defensiva)



HIDARI JIGO TAI
(postura defensiva à esquerda)

Outras formas de postura complementares do judô:



SEI ZA
(ajoelhado)



CHOKURITSU OU MOSUBI-DACHI
(posição de sentido, pés em V)



SHIZEN
(postura em pé)



ZA I
(sentado)



CHUGOSHI
(agachado)



RITSU I
(em pé)



KIHON GATA
(posição para rolamento)



AGURA
(sentado com pernas cruzadas)

KUSUSHI é um termo japonês para designar o desequilíbrio intencional de um oponente durante um combate.

É um substantivo derivado do verbo KUZUSU, que significa nivelar, rebaixar, destruir ou demolir, como tal, ele se refere não só ao desequilíbrio, mas também ao processo de levar o oponente a uma posição na qual sua estabilidade, e consequentemente sua habilidade de colocar-se em posições de ataque, é destruída.

No judô, **KUSUSHI** é considerado um princípio essencial e o primeiro de três estágios para o emprego com sucesso de uma técnica de projeção: **KUSUSHI** (desequilíbrio), **TSUKURI** (posicionamento ou preparação) e **KAKE** (execução ou finalização). **HAPPO KUZUSHI**, denomina-se oito formas (lados) de desequilíbrio.

MIGI USHIRO SUMI KUSUSHI

(desequilíbrio para trás a direita)



USHIRO KUSUSHI

(desequilíbrio para trás)



HIDARE USHIRO SUMI KUSUSHI

(desequilíbrio para trás a esquerda)



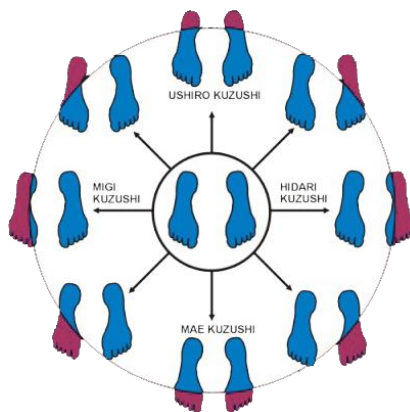
MIGI KUSUSHI

(desequilíbrio para direita)



HIDARE KUSUSHI

(desequilíbrio para esquerda)



MIGI MAE SUMI KUSUSHI

(desequilíbrio para frente a direita)



MAE KUSUSHI

(desequilíbrio para frente)



HIDARE MAE SUMI KUSUSHI

(desequilíbrio para frente a esquerda)



No Judô, quando o judoísta recebe um golpe, precisa saber se defender ou consequentemente será derrotado, a primeira forma de defesa é o TAI SABAKI (esquivas) que foram desenvolvidas para que o judoísta possa se esquivar dos golpes para tentar aplicar um contragolpe.

TAI SABAKI também é o termo utilizado para designar o controle do copo, envolvendo movimentos de rotação que devem ser rápidos e naturais. O corpo deve mover-se com suavidade, mantendo-se sempre o equilíbrio.

Para melhor ser identificado, o TAI SABAKI foi dividido em quatro esquivas básicas, elas são: YOKO SABAKI, MAE SABAKI, USHIRO SABAKI, MAWARI SABAKI.

As esquivas são a forma mais segura de não deixar que seu adversário te derrube, se não houvessem as esquivas e você tenta-se aplicar um contragolpe direto, consequentemente não funcionaria, pois você estaria em desequilíbrio para algum dos lados.

As esquivas podem ser executadas para ambos os lados e devem sempre partir de SHIZEN HONTAI, por ser uma postura natural que facilita a movimentação e velocidade nas esquivas, abaixo podemos verificar as formas de esquivar.

TAI SABAKI

(Formas de esquivar)

LEGENDA



Primeiro pé a movimentar



Segundo pé a movimentar

S.H. Shizen Hontai (postura natural)

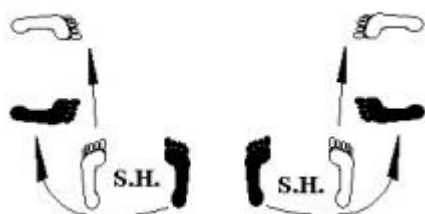
YOKO SABAKI

(esquiva para o lado)



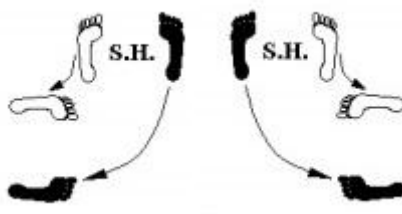
MAE SABAKI

(esquiva para frente)



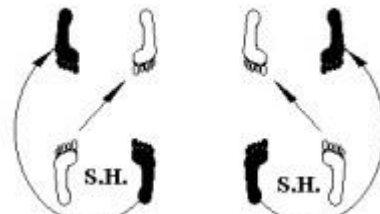
USHIRO SABAKI

(esquiva para trás)



MAWARI SABAKI

(esquiva em volta)



Deve-se sempre que aplicar uma esquivar, não deixar de aplicar um contragolpe, pois apenas esquivar-se, é dar a chance ao seu adversário de aplicar outro golpe e assim sucessivamente.

Além do TAI SABAKI (esquivas) também existe o SHINTAI (deslocamentos), é o mesmo que movimentar-se junto com o seu adversário forçando-o a lhe acompanhar ou apenas acompanhando-o, esses deslocamentos são divididos em MAE SHINTAI (deslocamento para frente), USHIRO SHINTAI (deslocamento para trás) e YOKO SHINTAI (deslocamento para os lados), todos os deslocamentos são realizados utilizando as passadas que veremos mais à frente em "Execução de técnicas".

As pegadas são a parte mais simples do judô, porém sem elas torna-se impossível a prática dessa arte marcial. Existem várias formas de pegada que em japonês se chama KUMI KATA, essas pegadas mudam de acordo com a técnica a ser utilizada ou facilidade que o judoísta tem para aplicá-las pela direita (MIGI KUMI) ou pela esquerda (HIDARI KUMI).

HIDARI KUMI



MIGI KUMI



Veja a seguir as formas de pegadas mais conhecidas e utilizadas, com descrição passo a passo de como pegar no judogi de seu adversário, “na visão de referência de quem executa”:

- MIGI KUMI (pegada básica na posição direita) = Pegando na ERI (lapela) direita com a mão direita e na SODE (manga) esquerda com a mão esquerda (utilizada na maioria das técnicas de direita).
- HIDARI KUMI (pegada básica na posição esquerda) = Pegando na ERI esquerda com a mão esquerda e na SODE direita com a mão direita (utilizada na maioria das técnicas de esquerda).
- Pegando por trás da OBI (faixa) do adversário com a mão direita e na SODE esquerda com a mão esquerda (utilizada para aplicar UTSURI GOSHI).
- Pegando na ERI esquerda com a mão esquerda e na ERI direita com a mão direita (utilizada para aplicar TOMOE NAGE).
- Pegando na SODE esquerda com a mão esquerda e na SODE direita com a mão direita (utilizada para aplicar SODE TSURI KOMI GOSHI).
- Pegando por trás do adversário, por baixo do braço esquerdo do mesmo e colocando a mão próxima a escápula esquerda e com a mão esquerda pegando na SODE esquerda (utilizada para aplicar HARAI GOSHI).
- Pegando por cima da ERI, próximo a nuca no adversário com a mão direita e na SODE com a mão esquerda (utilizada para aplicar TSURIKOMI GOSHI).
- Pegando na ERI esquerda com a mão direita e na SODE esquerda com a mão esquerda (utilizada para aplicar ERI SEOI NAGE OU YAMA ARASHI).
- Pegando na SODE direita com a mão esquerda e pelas costas do adversário pegando OBI com a mão direita (utilizada para aplicar HIKI KOMI GAESHI OU OBITORI GAESHI).
- Pegando apenas na ERI esquerda com a mão esquerda (utilizada para aplicar ERI IPPON SEOI NAGE).

Não é permitida nenhuma pegada no SHITA, SHITABAKI ou abaixo da OBI mesmo que para se defender, bloquear ou atacar, também não é permitido utilizar os braços tocando, apoiando, bloqueando abaixo da OBI em nenhum momento, sendo essas pegadas e bloqueios punidos com SHIDO (falta leve).

Qualquer pegada que não seja executada com a mão esquerda do lado esquerdo e mão direita do lado direito do adversário é considerada uma pegada não convencional, e caso sejam persistentes ou repetitivas e em nenhuma ação podem ser punidas com SHIDO (falta leve).

Por ser uma arte marcial originária do Japão, o treinamento de Judô possui tradições carregadas de significados, desde gestos simples até a maneira de se vestir, incluindo vocábulos de origem japonesa, como os nomes das técnicas.

VOCABULÁRIO BÁSICO

SENSEI: professor (faixa preta);

SHIHAN: professor (a partir da faixa coral), antes o título era atribuído unicamente ao criador do Judô;

SEMPAI: aluno mais velho;

KOHAI: aluno mais novo;

TATAME ou **TATAMI:** superfície destinada à prática do Judô;

HAJIME: começar;

MATTE: parar;

SOREMADE: terminar;

TORI ou **NAGE:** quem toma, a pessoa que arremessa;

UKE: quem recebe, a pessoa que é arremessada.

DOJO, LOCAL DE TREINAMENTO

O dojo é um lugar especial que deve ser considerado como um templo. A palavra significa *lugar de aprender e realizar*. Entretanto, não é simplesmente um local de treinamento, porque para o povo japonês se refere a algo mais sublime.

O nome foi adotado da religião budista, onde os monges buscavam a iluminação através da meditação, concentração e respiração. Por este motivo, deve-se guardar respeito, não se elevar à voz, utilizar-se de boas maneiras evitando piadas ou palavras de baixo calão.

Kamiza é o lugar de honra onde, além do professor e do assistente, estão os convidados de honra. Acima, no shomen, é onde está o retrato do mestre Jigoro Kano, reverenciado por todos, em memória de sua obra. Neste local, se faz a saudação de início e final de cada aula. O aluno deve se aproximar do kamiza somente quando for permitido.

Olhando para o kamiza, à esquerda estará o shimoseki e à direita o joseki. Os alunos se posicionam no shimoza em ordem de graduação, estando o mais graduado próximo ao joseki e o menos graduado mais próximo ao shimoseki.

Dependendo do dojo, a área de treinamento e concentração de praticantes será coberta com os tradicionais tatames japoneses, feitos de palha ou junco, cobertos por lona especial. Contudo, pela dificuldade em encontrar-se este tipo de tatame, atualmente as escolas de artes marciais têm optado pela utilização de pisos emborrachados, em formas de placas que se encaixam.

Ao adentrar o dojo, deve-se reverenciar para que se possa interceder pelo verdadeiro espírito humano e cordialidade, prometendo conservá-lo. E na saída, deve-se reverenciar o dojo, como sinal de agradecimento pelo que foi aprendido.

Procedimentos básicos do cerimonial do cumprimento inicial e final:

Seiza! (Sentar na posição seiza);

Ki o tsuke! (Sentido, atenção);

Mokuso (Iniciar a meditação, fechar os olhos);

Mokuso yame (Terminar a meditação, abrir os olhos);

Shomen ni... rei (Saudar a representação de Jigoro Kano);

Sensei ni... rei (Saudar ao(s) sensei);

Otagai ni... rei (Saudar todos).

Terminado o cumprimento final, em geral, as pessoas cumprimentam umas às outras, em seguida, arrumam o dojo, organizando o salão e guardando as peças de tatame, se este for desmontável.

Podemos agradecer pessoalmente ao sensei ou aos nossos colegas falando “arigato gozaimashita”, que carrega o significado de *muito obrigado pelo que foi feito*.

“Oss” é uma expressão fonética formada por dois caracteres, 押忍. O primeiro, “osu” significa literalmente *pressionar*, e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo, “shinobu” significando *suportar*. A expressão foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada no dia-a-dia como *sim, por favor, obrigado, entendi, desculpe-me*, ou para cumprimentar alguém.

No judô existem várias formas de saudação (REI), essas saudações são utilizadas em todas as artes marciais japonesas e até mesmo no dia a dia dos japoneses, são uma forma de respeito e boas maneiras na cultura oriental, devem ser iniciadas em posição CHOKURITSU (em pé) ou SEI ZA (ajoelhado).

REI HO (formas de cumprimento ou saudação)

ZA REI

(cumprimento ajoelhado)



OTAGAI NI REI

(cumprimento mútuo)



ONEGAI SHIMASU

(cumprimento de convite para treino)



RITSU REI

(cumprimento em pé)



SHOMEN NI REI

(cumprimento ao altar)



SENSEI NI REI

(cumprimento ao professor)



NYUJO NI REI

(cumprimento ao entrar no dojo)



TAIJO NI REI

(cumprimento ao sair do dojo)



SUMIMASEN

(pedido de desculpas, perdão)



USHIRO TSUKO

(passar por trás do professor)



DEVEM

MAE TSUKO

(passar pela frente do professor)



NÃO DEVEM

GOMEN KUDASAI

(pedido de “com licença”)



Reigi saho é normalmente traduzido como *forma de conduta* ou *etiqueta*. Trata-se da forma de se portar dentro de um dojo, o que muitas vezes parece estranho aos ocidentais, pois os orientais possuem grande disciplina e polidez na forma de realizar cada mínimo gesto do seu dia-a-dia. Dentro de um dojo de artes marciais não é diferente, desde a forma de se entrar até a forma de se comportar dentro desse espaço o praticante é orientado pelo sensei ou seu sempai, são ensinados sobre os gestos, os cumprimentos, a hierarquia, pois a etiqueta e a boa educação fazem parte do que é ser um bom judoca.

O aluno deve sempre:

- Usar o judogi limpo;
- Estar com os pés limpos;
- Estar com as unhas cortadas;
- Se tiver cabelos longos, mantê-los preso com prendedores de elásticos;
- Não estar portando objetos como pulseira, anel, colar etc.;
- Conservar o dojo limpo e em ordem;
- Nunca subir no tatame com qualquer tipo de calçado;
- Evitar levar alimentos e bebidas para dentro do tatame;
- Ser pontual;
- Ter disciplina;
- Respeitar o professor e os colegas;
- Manter o silêncio no dojo;
- Estar atento às instruções do sensei;
- Cumprimentar corretamente ao entrar e sair do dojo, o dojo e os senseis, ou o mais graduado que estiver treinando;
- Pedir autorização do professor para sair do dojo;
- Não treinar em outra academia sem a autorização do professor;
- Nunca utilizar as técnicas aprendidas em aula fora do dojo e sem a presença do sensei;

O único momento em que é justificável aplicar as técnicas do Judô fora do dojo, é quando existe um perigo físico imediato, sem que haja outra forma de resolver a situação.

KIAI, O GRITO

“Ki” pode ser traduzido por *espírito*, *sopro* ou mais comumente, *energia*. Seria a energia universal que permeia e toma parte em todas as coisas. “Ai” significa harmonia ou mais precisamente, ficar junto. Como se pode perceber, kiai significa *manter unida a energia*.

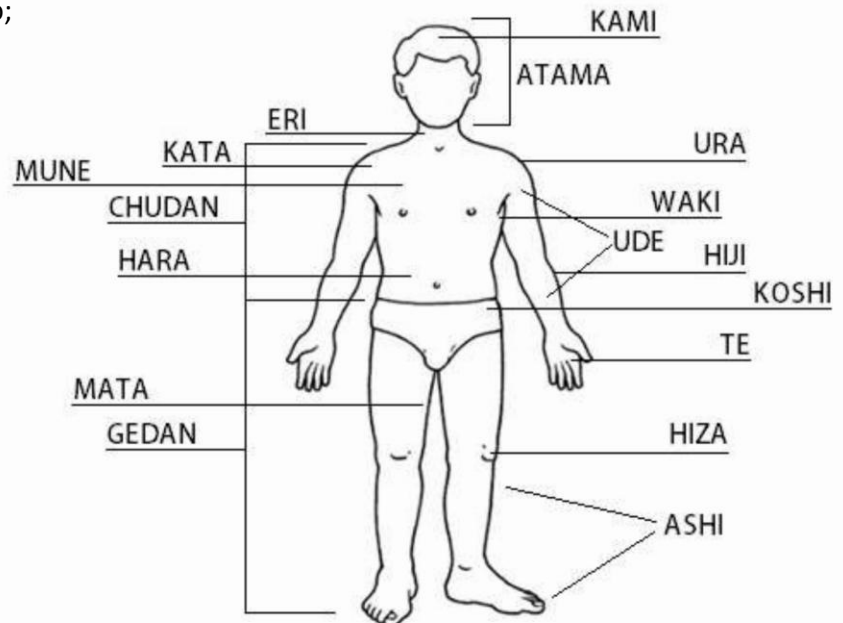
Pratique o kiai enquanto fizer algum esforço, grite quando necessário. É através da respiração que controlamos o fluxo de energia em nossos movimentos, como por exemplo, quando expiramos ao mesmo tempo em que desferimos um golpe. Sempre que fazemos um esforço muito grande, soltamos naturalmente um kiai, sendo que na maioria das vezes isso não passa de um grunhido, como quando levantamos um grande peso.



PARTES DO CORPO

Saber o vocabulário usado para denominar partes do corpo em japonês, ajudará a compreender a tradução do nome de algumas técnicas e seu funcionamento. Eis os nomes de partes importantes do corpo:

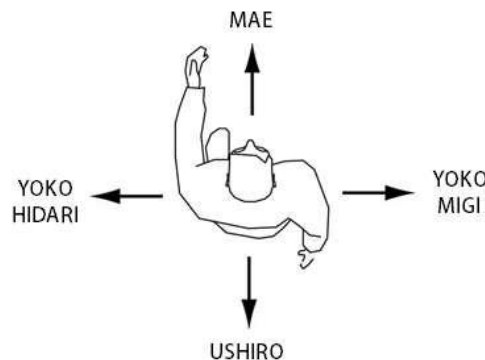
- **Kami:** cabelo, cabeça, parte superior, topo;
- **Atama:** cabeça;
- **Eri, kubi:** pescoço;
- **Ura:** costas;
- **Kata:** ombro;
- **Mune:** peito;
- **Chudan:** região do pescoço até a cintura;
- **Hara:** barriga;
- **Koshi:** quadril;
- **Te:** mão;
- **Mata:** parte interna da coxa;
- **Gedan:** região da cintura para baixo;
- **Hiza:** joelho;
- **Ashi:** pé, perna.



DIREÇÕES

Existem também técnicas que fazem referências às direções, são elas:

- **Mae:** frente;
- **Yoko:** lado;
- **Migi:** direita;
- **Hidari:** esquerda;
- **Ushiro:** trás.



Para formar as direções intermediárias, usa-se a composição das outras duas. Por exemplo, a direção entre trás e direita corresponde a ushiro migi.

Como no judô maior parte do combate é de pé e o objeto é derrubar o adversário com um golpe perfeito avaliado como IPPON, todos os praticantes tem que inicialmente aprender a cair corretamente. Para isso existe o UKEMI (formas de amortecimento de quedas). Existem duas formas de amortecimento de quedas, os rolamentos e as batidas.

Os rolamentos são usados no dia a dia, se um judoísta tem pleno conhecimento dos rolamentos, as chances de se machucar em escorregões e quedas, dentro ou fora do tatame são praticamente inexistentes, já que a intenção do UKEMI é fazer com que o judoísta proteja sua cabeça e não machuque o seu corpo durante tais eventos. Um exemplo de execução de rolamento na prática é se você estiver correndo e de repente tropeça em algo, ao cair seu corpo quase que automaticamente executa um rolamento, já que você é habituado a utiliza-los com frequência nos treinamentos.

As batidas são utilizadas unicamente para o judoísta aprender a amortecer o corpo na queda, treinando repetidamente absorção de impactos transferindo-os para o tatame, impactos esses provocados por arremessos como o IPPON, onde se o judoísta não estiver habituado a esses impactos consequentemente acabará por se machucar em treinamentos ou competições.

UKEMI (formas de amortecimento de quedas):

BATIDAS:

- **TE UCHI UKEMI** (1ª batida - posição deitado)

Deitado, com as pernas esticadas ou dobradas em posição de abdominal e com os braços esticados a uma altura de 90° (graus) do tatame, deve-se baixar os braços, com as palmas das mãos para baixo, com velocidade, batendo no tatame a uma distância de 45° do tronco, levantando simultaneamente a cabeça até encostar o queixo no esterno, contraindo o abdômen.

- **USHIRO UKEMI – ZA I** (2ª batida - para trás - posição sentado)

Sentado, em posição ZA I, ao deitar deve-se levantar as pernas a uma altura de 45° do tatame e bater os braços com a palma da mão virada para baixo, com velocidade a uma distância de 45° do tronco, simultaneamente encostando o queixo no esterno evitando que a cabeça encoste o tatame.



- **USHIRO UKEMI – CHU GOSHI** (3ª batida - para trás - posição agachado)

Agachado, em posição CHU GOSHI, ao deitar deve-se levantar as pernas a uma altura de 45° do tatame e bater os braços com a palma da mão virada para baixo, com velocidade a uma distância de 45° do tronco, simultaneamente encostando o queixo no esterno evitando que a cabeça encoste o tatame.



- **USHIRO UKEMI – RITSU I** (4ª batida – para trás - posição em pé)

Em pé, na posição RITSU I, deve-se agachar e deitar levantando as pernas a uma altura de 45° do tatame e bater os braços com a palma da mão virada para baixo, com velocidade a uma distância de 45° do tronco, simultaneamente encostando o queixo no esterno evitando que a cabeça encoste o tatame.



- **YOKO UKEMI** (5ª batida - para o lado - posição deitado)

Deitado, com uma das pernas e a outra estendida levemente flexionada, deve-se bater com a mão no tatame, do mesmo lado da perna estendida, esticando o braço a 45° do tronco e tirando a cabeça do tatame socando o queixo no esterno. O movimento deve ser repetido para o lado oposto.



- **YOKO UKEMI – CHU GOSHI** (6ª batida - para o lado - posição agachado)

Agachado, com um dos braços estendido para a lateral na altura do ombro, deve-se deitar de lado esticando a perna do lado que o braço estiver estendido, batendo a palma da mão no tatame a uma distância de 45° do tronco, encostando o queixo no esterno sem deixar a cabeça encostar no tatame e mantendo a outra perna dobrada.



- **YOKO UKEMI – RITSU I** (7ª batida - para o lado - posição em pé)

Em pé, com um dos braços estendido para a lateral na altura do ombro, deve-se deitar de lado esticando a perna do lado que o braço estiver estendido, batendo a palma da mão no tatame a uma distância de 45° do tronco, encostando o queixo no esterno sem deixar a cabeça encostar no tatame e mantendo a outra perna dobrada.



- **MAE UKEMI – CHU GOSHI** (8ª batida - para frente - posição agachado)

Agachado, com as palmas das mãos viradas para a frente na altura do rosto, deve-se projetar-se para frente caindo em posição de prancha, sem encostar os joelhos no tatame, batendo apenas os antebraços com a palma da mão voltada para o tatame e mantendo as pernas afastadas e esticadas, apoiando os dedos dos pés no tatame.



- **MAE UKEMI – RITSU I** (9ª batida - para frente - posição em pé)

Em pé, com as palmas das mãos viradas para a frente na altura do rosto, deve-se projetar-se para frente caindo em posição de prancha, sem encostar os joelhos no tatame, batendo apenas os antebraços com a palma da mão voltada para o tatame e mantendo as pernas afastadas e esticadas, apoiando os dedos dos pés no tatame.



ROLAMENTOS:

- **MAE ZEMPO KAITEN UKEMI – CHU GOSHI** (rolamento para frente - agachado)

Andando para frente, deve-se agachar e colocar as duas mãos no solo na largura dos ombros, fazendo uma “cambalhota” ao tempo que encosta o queixo no esterno, rolando por cima da cabeça sem tocar a nuca no tatame, girando e caindo com os dois pés paralelos e levantando novamente em posição SHIZEN HONTAI.

- **USHIRO ZEMPO KAITEN UKEMI – CHU GOSHI** (rolamento para trás - agachado)

Andando de costas, deve-se agachar em CHU GOSHI, e em seguida deitar-se girando por cima de um dos ombros, deixando a cabeça para o lado contrário ao que as pernas serão jogadas por cima dos ombros sem encostar a cabeça no tatame, e ao girar, deve-se levantar em posição de SHIZEN HONTAI.

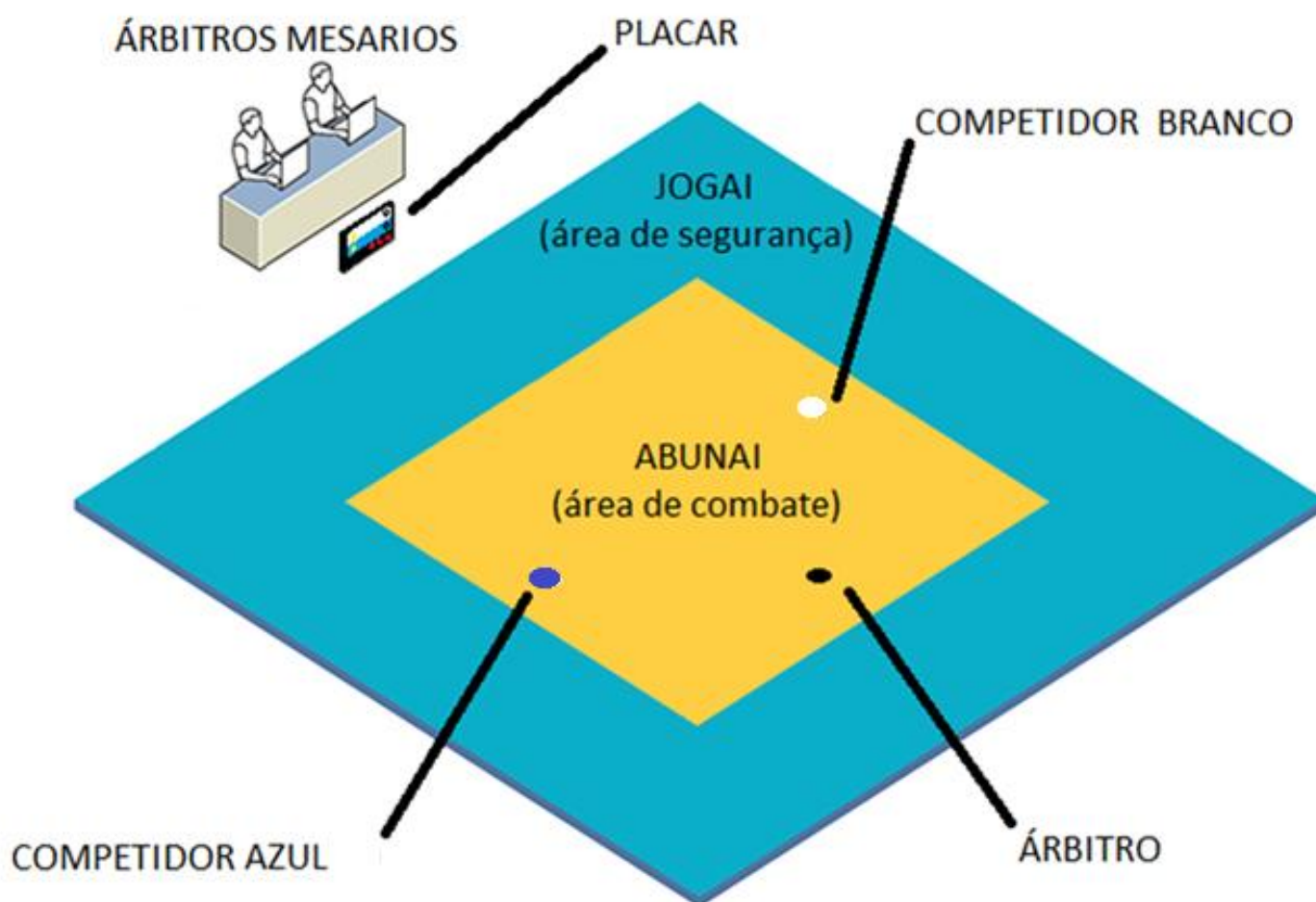
- **MAE MAWARI ZEMPO KAITEN UKEMI – KIHON GATA** (rolamento o lado)

Andando para frente, deve-se avançar o pé direito e colocar a mão direita à frente do mesmo, passar a mão esquerda em posição de arco por dentro das pernas, encostando a orelha no ombro direito e rolando para frente por cima do ombro esquerdo, caindo em posição de YOKO UKEMI, levantando-se rapidamente em posição de SHIZEN HONTAI (deve ser feito para os dois lados, invertendo todas as posições de braços pernas e cabeça para o lado oposto).



SHIAIJO (área ou local de competição) é toda a área em que é realizada uma competição, geralmente composta por tatames de competição, mesas de placares, mesa central, mesa de médicos, cadeiras de técnicos, mesas para controles de chaves ou judogi, cadeiras para árbitros em espera, podium, cordão, cerca ou alambrado de isolamento e arquibancadas.

SHIAI JO (área de competição)



Ao entrar no JOGAI (área de proteção) o competidor precisa cumprimenta-lo, entrar no ABUNAI (área de combate), dar um passo à frente e ao estar de frente com o adversário deve cumprimenta-lo e aguardar que o árbitro autorize o início do combate pelo comando HAJIME (início). Ao final do combate, ao sair é necessário repetir o mesmo processo ao contrário.

Formas de Combate:

- TACHI WAZA Combate em pé
- NE WAZA Combate no solo
- SHIAI Combate de competição
- HANDORI Combate de treino

Atleta:

Em qualquer situação de competição o atleta deve, quando permanecer no SHIAIJO, fora do tatame, manter-se calçado, geralmente com ZORI (chinelos), nuca ficar sem camisa ou WAGUI e portar-se de acordo com as regras do estabelecimento.

Público ou torcida:

O público nunca deve tentar interferir em qualquer fato ocorrido na competição, se necessário, recorrer ao técnico da academia de sua preferência.

Deve sempre tratar com respeito os atletas, árbitros, mesários e coordenadores de competição assim como ao próprio público presente.

É terminantemente proibido o consumo de cigarros e bebidas alcoólicas no SHIAIJO.

Médico:

Se houver médico presente e cadastrado para a competição, todo e qualquer atleta inscrito poderá receber atendimento se necessário.

Caso não haja médico na competição, os clubes e academias serão previamente avisados a providenciar o mesmo para sua equipe.

Caso o atleta necessite de atendimento durante o combate, o médico será convocado e prestará assistência necessária, se isso acontecer, o atleta que recebeu o “atendimento” será automaticamente desclassificado do combate por KIKEN GASHI (vitória por abandono), caso seja apenas “exame” sem “atendimento” o atleta poderá voltar ao combate.

A qualquer momento do combate o atleta pode solicitar o médico, porém se isso ocorrer o atleta será desclassificado do combate por KIKEN GASHI.

A qualquer momento do combate, quando achar necessário, o árbitro poderá solicitar o médico para o atleta, porém após exame, caso o médico indique que o atleta não poderá continuar, o mesmo será desclassificado automaticamente por KIKEN GASHI.

Quando uma lesão de sangramento ocorrer, o árbitro deverá chamar o médico para oferecer assistência ao competidor, ou seja, parar e isolar o sangramento, nesse caso o atleta não será desclassificado. Em casos de hemorragia, por razões de saúde, o árbitro deverá chamar o médico, não é permitido lutar enquanto estiver sangrando, no entanto, a mesma lesão de sangramento poderá ser tratada pelo médico em duas (2) ocasiões, a terceira (3) vez que a mesma lesão com sangramento ocorrer, o árbitro, após consulta prévia com os outros árbitros, deverá acabar a luta para a segurança do competidor e ele declarará o adversário vencedor através de KIKEN GASHI. No caso em que o sangramento não possa ser contido nem isolado, o adversário será o vencedor por KIKEN GASHI.

Sistema de competição:

As formas mais usadas de sistema de competição (chaves) são:

- **Chaves de quatro competidores** = os vencedores das primeiras lutas disputarão 1° e 2° e os perdedores disputarão 3° e 4° lugares.
- **Chaves simples** = é realizada por eliminatória simples com repescagem, se o competidor perder para um dos finalistas, disputará 3° lugar com os outros que perderam para o mesmo.
- **Chave Olímpica** = é realizada por eliminatória simples com repescagem cruzada entre os perdedores das quartas de final e semi-final, os finalistas disputarão 1° e 2° e os repescados disputarão dois 3° lugares.
- **Chave de rodízio** = os competidores lutarão com todos da sua categoria e ao final quem tiver mais vitórias ou pontos será campeão, no caso de empate, reinicia a chave.

A pontuação do judô, atualmente é dividida em três, YUKO (projeção mínima) WAZA ARI (projeção mediana) e IPPON (projeção completa) existindo também as punições SHIDO (falta leve) e HANSOKU MAKE (falta grave, desclassificação), no caso do SHIDO, não vale pontuação, servindo apenas de advertência, também não servirá como vantagem no Golden Score (tempo extra caso a luta termine em empate), porém o terceiro SHIDO será penalizado com HANSOKU MAKE.

Durante o TACHI WAZA (combate em pé) os competidores poderão passar ao NE WAZA (combate no chão), onde o objetivo será imobilizar o adversário, essa ação quando bem sucedida também vale pontuação que será alcançada gradualmente pelo tempo em que o adversário for imobilizado, considerando que ao alcançar 5s (segundos) de imobilização, o competidor que estiver imobilizando conquista um YUKO, aos 10s um WAZA ARI e aos 20s a luta é encerrada por IPPON. Em categorias mais altas (sub18 acima) também será válido o uso de chaves de braço e estrangulamento, onde o IPPON será alcançado quando o UKE (quem recebe a técnica) desistir da luta utilizando o gesto de “bater” (com a palma da mão no tatame ou em alguma parte do adversário, vivível ao árbitro) ou pronunciando a palavra MAITA.

PLACAR:

O placar utilizado atualmente é o eletrônico, em alguns casos, constará no placar o nome de cada competidor do combate atual, na tela do placar, haverá três faixas de cores distintas, sendo a primeira, de cima para baixo, na cor BRANCA, representando as pontuações e punições do competidor de judogi branco, a segunda de cor AZUL, representando as pontuações e punições do competidor de judogi azul e a terceira de cor VERDE ou PRETA, onde constará o cronometro, contando regressivamente o tempo de luta. O cronometro ficará na cor VERDE quando estiver no decorrer do tempo de luta e na cor VERMELHA quando estiver pausado o tempo de luta, durante o MATÊ, por exemplo.

Os SHIDO serão representados por cartões amarelos, sendo representado por um (1) ou dois (2) cartões de acordo com a quantidade de SHIDO recebido pelo competidor, ficará na área azul ou branca do placar, já o HANSOKU MAKE será representado por um cartão vermelho.

As pontuações YUKO, WAZA ARI ou IPPON serão representadas por números, no caso de YUKO os a numeração no placar poderá estar entre zero (0) ou (infinitos) já que pode ser somado inúmero YUKO em um combate sem que se torne um WAZA ARI, considerando que o WAZA ARI é meio IPPON, sempre constará apenas os números zero (0) ou um (1) no placar já que ao conseguir o segundo WAZA ARI ele se torna IPPON então já entrará no placar como um (1) IPPON. As pontuações e as punições serão marcadas na área da cor de quem as obteve, seja competidor azul ou branco. O tempo de imobilização também aparecerá no placar no momento que o árbitro indicar validando o início da imobilização.

O tempo de combate varia de acordo com a categoria de faixa etária, chegando até a 4min no sênior.

EXEMPLO DE PLACAR:

No exemplo abaixo o competidor branco está vencendo o combate por conseguir um (1) WAZA ARI e tendo ainda três (3) YUKO, apesar de ter recebido dois (2) SHIDO, enquanto o competidor azul recebeu apenas um (1) SHIDO, o tempo de luta restante é de dois minutos e cinquenta e um segundos (2:51s) e por estar em vermelho demonstra que o tempo está parado.



ELEMENTOS PARA AVALIAÇÃO DE PONTUAÇÃO:

Após utilização de uma técnica KODOKAN, a projeção do adversário deverá ser de costas, de lado ou sentado, com habilidade considerável e máxima eficiência. Deverá contar com as características de: IKIOI (momento com força e velocidade) e HAZUMI (habilidade com ímpeto, precisão e ritmo), ou seja, precisa constar em uma projeção, controle, força, velocidade, precisão e ritmo.

IPPON:

O árbitro central comandará IPPON quando em sua opinião a técnica aplicada corresponda a algum dos seguintes critérios:

- Quando um competidor, com controle, projeta seu adversário amplamente de costas com **velocidade e impacto consideráveis**. *(a projeção “rolada” pode ser considerada IPPON, caso não haja interrupção durante a queda e o UKE role sobre as costas)*.
- Quando um competidor, com controle, projeta seu adversário parcialmente de costas com **velocidade e impacto excepcionais**. *(é correta a marcação de IPPON quando, devido à velocidade e impacto excepcionais, não for possível identificar imediatamente se o adversário foi projetado parcialmente ou plenamente de costas)*.
- Quando um competidor, após o comando de OSAEKOMI, domina seu adversário por 20 segundos.
- Quando o adversário desiste, batendo duas ou mais vezes com sua mão ou pé, ou dizendo MAITTA, geralmente por resultado de um OSAEKOMI WAZA, SHIME WAZA OU KANSETSU WAZA.
- Quando o adversário é incapacitado pelo efeito de SHIME WAZA OU KANSETSU WAZA.

WAZA ARI:

O árbitro central comandará WAZA ARI quando em sua opinião a técnica aplicada corresponda aos seguintes critérios:

- Quando um competidor, com controle, projeta seu adversário sobre a lateral do tronco ou parte das costas com **velocidade e impacto consideráveis**.
- Quando um competidor, após o comando de OSAEKOMI, domina seu adversário por 10 a 19 segundos.
- Será concedido IPPON ao competidor que marcar um segundo WAZA ARI (WAZA ARI AWASETE IPPON).
- A projeção “rolada” pode ser considerada WAZA ARI, caso haja interrupção durante a queda, ou quando o UKE rolar sobre o lado ou quadris.
- Quando um competidor cair com um cotovelo, com um joelho ou sentado, e imediatamente cair com as costas no chão, o árbitro deverá marcar WAZA ARI.

YUKO:

O árbitro central comandará YUKO quando em sua o a técnica aplicada corresponda aos seguintes critérios:

- Quando um competidor, após o comando de OSAEKOMI, domina seu adversário por 5 a 9 segundos.
- Quando o competidor cai de lado aproximadamente a 90° da linha dos ombros com relação ao tatame, sentado com o tronco a 90° ou mais para as costas com relação ao tatame, ou com a parte superior dos combros, próximo a nuca.
- Quando um competidor cair sentado com ambos os cotovelos ou mãos, o árbitro deverá marcar YUKO.

NÃO SERÁ PONTUADO:

- Um OSAEKOMI de menos de 5 segundos somente será contado como um ataque.
- Projetar o adversário de frente, de frente/lado, de joelhos, será considerado o mesmo que qualquer outro ataque e não será pontuado, ao cair de lado deve se observar a posição das pernas, se o atleta tocar o joelho no tatame ficando com o estomago virado para o solo, não deverá ser pontuado Yuko.

PENALIDADES:

Os atos proibidos estão divididos em infrações leves e infrações graves. As infrações leves serão penalizadas com SHIDO. As infrações graves serão penalizadas com HANSOKUMAKE direto. Será atribuída penalidades de SHIDO ou HANSOKUMAKE dependendo da seriedade da infração e de acordo com a regra. Os SHIDO atribuídos serão registrados no placar, sem que afetem a pontuação técnica dos competidores. Cada competidor poderá receber até dois SHIDO, a terceira infração leve será anunciada como HANSOKUMAKE.

A atribuição de um HANSOKUMAKE (direto ou progressivo) significa que o competidor estará desclassificado do combate. Em competições oficiais, poderá ser excluído da competição o atleta que for penalizado com HANSOKUMAKE por motivo disciplinar.

Quando o árbitro central atribuir uma penalidade, ele demonstrará com um gesto simples seu motivo. Uma penalidade poderá ser atribuída após o comando de SOREMADE por qualquer ato proibido ocorrido durante o tempo de combate ou, em situações excepcionais, por atos graves acontecidos após o sinal de fim de combate, contanto que a decisão ainda não tenha sido anunciada.

Caso o árbitro central decida penalizar o(s) competidor(es), ele interromperá o combate temporariamente anunciando MATTE, e no local onde estiverem os competidores anunciará a penalidade, apontando ao competidor, que cometeu o ato proibido; exceto nos casos de saída irregular de área e ações proibidas em NE WAZA, em que retornará os competidores às suas posições iniciais (em SONOMAMA o árbitro atribuirá onde os competidores se encontrem).

Os árbitros estão autorizados a atribuir penalidades de acordo com a intenção ou situação e no melhor interesse do esporte. A aplicação de qualquer das penalidades de judô negativo deve ser feita respeitando-se (intuitivamente) o momento do combate e deve ser feita considerando-se a dinâmica (espírito) do combate.

SHIDO:

SHIDO é atribuído a qualquer competidor que tenha cometido uma das seguintes infrações leves:

- Não efetuar nenhum movimento ofensivo em pé (falta de combatividade), antes do KUMIKATA ter sido estabelecido; imediatamente após o KUMIKATA regulamentado ter sido estabelecido; 30 segundos após o KUMIKATA clássico ser estabelecido.
- Intencionalmente evitar fazer KUMIKATA ou impedir que o adversário o faça, com o intuito de evitar ação.
- Em pé, após KUMIKATA, adotar uma postura excessivamente defensiva.
- Realizar uma ação para dar impressão de um ataque, porém que demonstre claramente que não há intenção de projetar o oponente (falso ataque) deverá ser considerado de houve uma real chance de projeção.
- Em TACHI WAZA ou em NE WAZA, sair da área de combate intencionalmente com ou sem KUMIKATA.
- Adotar as seguintes pegadas em pé sem ataque imediato; pegada cruzada, pegada do mesmo lado, pegada na faixa; segurar a ponta da manga do oponente entre o polegar e os dedos (pegada de pistola); segurar a ponta da manga do oponente dobrando a borda para fora (pegada de bolso); segurar o pulso ou a mão do adversário, dedos dentro da abertura da manga. O competidor não será penalizado caso a pegada diversa da “normal” tenha sido causada pelo oponente ao passar sua cabeça por baixo do braço do oponente.
- Tomar as seguintes atitudes em pé sem ataque imediato: agarrar continuamente uma ou as duas mangas do adversário com propósito defensivo; manter continuamente entrelaçados os dedos de uma, ou ambas as mãos, de seu adversário; forçar o adversário a adotar uma postura curvada com a intenção de bloqueio
- Passar sua cabeça por baixo do braço do oponente sem ataque imediato.
- Enrolar com ambos os braços o tronco do UKE, em posição semelhante a um “abraço de urso” fechando um círculo pegando em suas próprias mão ou braços. Tentar projetá-lo sem fechar o círculo, é permitida a ação.
- Em pé, tocar, atacar (ou bloquear) com uma ou ambas as mãos/braços abaixo da linha parte interna da coxa do oponente sem que a mão esteja estabelecendo uma KUMIKATA válida.
- Puxar o adversário para o solo para começar um ataque em NE WAZA, salvo se em observância dos critérios para entrada em NE WAZA.
- Tirar a pegada do oponente: usando ambas as mãos em seu adversário; com o auxílio da perna; torcendo seu(s) dedo(s); golpeando seu braço; três vezes no período de KUMIKATA sem entrada (o período de KUMIKATA é o tempo após o comando de HAJIME em que os competidores normalmente trocam pegadas entre si).
- Cobrir a parte superior da lapela do casaco para evitar a pegada.
- Agarrar o judogi com a boca (tanto o seu quanto o do adversário).
- Colocar uma mão, braço ou pé diretamente sobre o rosto do adversário.
- Aplicar SHIME WAZA, usando a faixa, ou usando somente os dedos.
- Aplicar KANSETSU WAZA e SHIME WAZA com uma ou duas mãos, em TACHI WAZA, onde exista possibilidade do UKE escapar.
- Usar objeto duro ou metálico (encoberto, ou não) A exceção à proibição se faz a objetos duros ou metálicos presentes dentro da cavidade bucal que estejam seguramente afixados (piercings, aparelho ortodôntico fixo).

- Aplicar DOJIME (as pernas em tesoura ao tronco do adversário), diretamente ao pescoço ou à cabeça (cruzar os pés em tesoura enquanto estica as pernas).
- Chutar a perna ou tornozelo do adversário sem aplicar nenhuma técnica.
- Desarrumar intencionalmente seu próprio judogi, soltar ou arrumar a faixa ou a calça sem a permissão do árbitro por mais de uma vez por combate.
- Hiper estender o joelho do UKE ao aplicar SHIME WAZA ou KANSETSU WAZA.
- Aplicar SEOI NAGE invertido nas classes SUB18 abaixo.
- Apoiar a cabeça ao solo ao aplicar ou defender técnicas nas classes SUB18 abaixo.

HANSOKUMAKE:

HANSOKUMAKE é atribuído a qualquer competidor que tenha cometido três infrações leves ou uma das seguintes infrações graves:

- Aplicar KAWAZU GAKE (enrolar uma perna na perna do oponente, de costas para o oponente, e projetá-lo, caindo sobre ele), mesmo que o TORI gire durante a projeção.
- Aplicar KANSETSU WAZA em qualquer lugar que não seja na articulação do cotovelo ou ombro.
- Suspende do tatame o competidor que estiver deitado e projetá-lo de volta ao tatame (DAKI AGE).
- Ceifar a perna de apoio do oponente por dentro quando o competidor estiver aplicando técnicas como HARAI GOSHI, TAI OTOSHI (KUSABI GARI).
- Aplicar KANI BASAMI (tesoura).
- Desconsiderar as instruções do árbitro.
- Fazer comentários ou observações desnecessárias, ou gestos derogatórios ao oponente ou árbitro, durante o combate.
- Fazer qualquer ação que possa colocar em perigo ou lesionar o oponente, ou a si próprio, especialmente seu pescoço ou coluna vertebral, ou que possa ir de encontro ao espírito do judô.
- Aplicar KANSETSU WAZA e SHIME WAZA com uma ou duas mãos, em TACHI WAZA, onde não exista possibilidade do UKE escapar, ou tentando projetar o UKE.
- “Mergulhar” de cabeça no tatame ao aplicar técnicas como UCHI MATA ou HARAI GOSHI.
- Intencionalmente cair para trás quando o oponente estiver agarrado em suas costas e quando qualquer dos competidores estiver em controle do movimento do outro.
- Usar objeto duro ou metálico (encoberto, na tentativa de oculta-lo) ou recusar retirar o mesmo.
- Usar a cabeça com a intenção evitar uma queda: ao TORI será concedido IPPON, quando o UKE fizer uma “ponte”, ou posição similar, com a intenção evitar uma queda e cair em posição de YUKO, WAZA ARI ou IPPON; o UKE que intencionalmente utilizar a cabeça para evitar uma queda será penalizado com HANSOKUMAKE; quando houver contato da cabeça de maneira involuntária, a ação deverá continuar e nenhum atleta deverá ser penalizado.

COMANDOS DO ÁRBITRO:

Confira abaixo os comandos mais utilizados pelos árbitros.

- HAJIME: Inicia o combate ou reinicia quando houver parada.
- MATTE: Para o combate, só pode ser usado após o HAJIME.
- OSAEKOMI: Confirma que o competidor está imobilizado e inicia a contagem de imobilização.
- TOKETA: Confirma a interrupção da imobilização e para o tempo de contagem de imobilização.
- SONOMAMA: Interrompe temporariamente NEWAZA sem alterar as posições dos competidores.
- YOSHI: Reinicia o combate após o SONOMAMA, certificando-se que as posições foram mantidas.
- IPPON: informa que houve um golpe considerado perfeito e a luta será encerrada.
- WAZA ARI: Pontuação equivalente a meio IPPON.
- WAZA ARI AWASETE IPPON: Indica que o combate foi encerrado por dois WAZA ARI.
- YUKO: Pontuação mínima.
- SOREMADE: Indica o final do combate.
- KACHI: Indica quem venceu o combate. (arbitro não pronuncia)
- FUSEN GACHI: Indica que houve vitória por não comparecimento. (arbitro não pronuncia)
- KIKEN GACHI: Indica vitória por desistência, por exemplo em casos de lesão. (arbitro não pronuncia)
- HIKI WAKE: Indica que a luta foi empate. (apenas em competições por equipe)

A graduação do Judô segue o sistema KANO de graduação, sistema esse criado por Jigoro Kano e utilizado em todas as artes marciais japonesas, essa graduação é dividida em duas classificações, KYU (discípulo) que é alcançada em ordem decrescente (começando no 11º KYU e terminando em 1º KYU) e DAN (mestre), que é alcançada em ordem crescente (começando em 1º DAN e terminando em 10º DAN), que por sua vez são divididas em YUDANSHA (1º ao 5º DAN) e KODANSHA (acima de 6º DAN), nas faixas “pretas” a graduação de DAN é representada por listras vermelhas (pode-se usar listras brancas ou amarelas), já nas faixas “vermelha” e “vermelha e branca” a graduação é composta por um retângulo vermelho constituindo o acumulo de cinco (5) DAN e listras vermelhas representando o complemento da graduação. Considerando que as listras são vermelhas e tanto a ponta da faixa “vermelha e branca” como toda a faixa “vermelha” se confundiriam com essa cor vermelha, é utilizado um fundo branco onde são dispostas as listras e retângulo das graduações de KODANSHA.

Diz uma lenda que uma faixa de 11º DAN foi concedida ao Shihan Jigoro Kano (fundador do judô) faixa essa inalcançável, e à título póstumo lhe foi concedido o 12º DAN. A faixa de 12º DAN é de cor branca e duas vezes mais larga que as demais faixas. As faixas também são divididas por cores como demonstrado abaixo, existem muitas divergências quanto a essas últimas graduações, portanto deve se considerar apenas as graduações até 10 DAN.

GRADUAÇÕES

BRANCA		(MUKYU)
	PONTA CINZA	11º KYU (JUIKKYU)
	CINZA	10º KYU (JUKYU)
	PONTA AZUL	9º KYU (KYUKYU)
	AZUL	8º KYU (HACHIKYU)
	PONTA AMARELA	7º KYU (NANAKYU)
	AMARELA	6º KYU (ROKUKYU)
	PONTA LARANJA	5º KYU (GOKYU)
	LARANJA	4º KYU (YONKYU)
	VERDE	3º KYU (SANKYU)
	ROXA	2º KYU (NIKYU)
	MARROM	1º KYU (IKKYU)
	PRETA	1º DAN (SHODAN)
	PRETA	2º DAN (NIDAN)
	PRETA	3º DAN (SANDAN)
	PRETA	4º DAN (YONDAN)
	PRETA	5º DAN (GODAN)
	VERMELHA E BRANCA	6º DAN (ROKUDAN)
	VERMELHA E BRANCA	7º DAN (NANADAN OU SHICHIDAN)
	VERMELHA E BRANCA	8º DAN (HACHIDAN)
	VERMELHA	9º DAN (KYUUDAN OU KUDAN)
	VERMELHA	10º DAN (JUDAN)

Tempo para promoção de faixa:

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	TEMPO NA FAIXA ANTERIOR		
			Padrão	Reduzido	Mínimo
BRANCA	---	3 ANOS	---	---	---
BRANCA PONTA CINZA	11° KYU	4 ANOS	3 MESES	---	---
CINZA	10° KYU	5 ANOS	3 MESES	---	---
CINZA PONTA AZUL	9° KYU	6 ANOS	3 MESES	---	---
AZUL	8° KYU	7 ANOS	6 MESES	---	---
AZUL PONTA AMARELA	7° KYU	8 ANOS	6 MESES	---	---
AMARELA	6° KYU	9 ANOS	6 MESES	---	---
AMARELA PONTA LARANJA	5° KYU	10 ANOS	12 MESES	---	---
LARANJA	4° KYU	11 ANOS	12 MESES	---	---
VERDE	3° KYU	12 ANOS	12 MESES	---	---
ROXA	2° KYU	13 ANOS	12 MESES	---	---
MARROM	1° KYU	14 ANOS	12 MESES	---	---
PRETA	1° DAN	16 ANOS	2 ANOS	1	1
PRETA	2° DAN	18 ANOS	3 ANOS	2	2
PRETA	3° DAN	21 ANOS	4 ANOS	3	3
PRETA	4° DAN	25 ANOS	5 ANOS	4	3
PRETA	5° DAN	29 ANOS	5 ANOS	4	3
VERMELHA E BRANCA	6° DAN	41 ANOS	7 ANOS	6	5
VERMELHA E BRANCA	7° DAN	47 ANOS	8 ANOS	7	6
VERMELHA E BRANCA	8° DAN	55 ANOS	9 ANOS	8	7
VERMELHA	9° DAN	65 ANOS	12 ANOS	10	8
VERMELHA	10° DAN	75 ANOS	15 ANOS	12	10

Nas faixas básicas (ponta cinza a laranja), se for necessário, poderá ser colocado no máximo quatro tiras em uma de suas extremidades como forma de representação de méritos, graduação essa concedida exclusivamente pelo professor.

Para os praticantes acima de 16 anos não será exigido a sequência nem a carência nas faixas básicas.

É condição básica e fundamental ao judôista, para ter acesso ao exame de qualquer faixa ou grau, atender as condições abaixo:

I – Ter comprovada idoneidade moral - apresentar bom relacionamento interpessoal; respeitar os princípios éticos e moral do judô;

II – Demonstrar os conhecimentos teórico e prático sobre o Judô, pertinentes ao conteúdo da graduação da qual é portador.

III – Atender aos critérios recomendados acima.

IV – Ser membro ativo e praticante em alguma liga ou federação estadual reconhecida.

V – Estar em dia com suas obrigações financeiras perante sua liga ou federação.

VI – Ser brasileiro nato ou possuir cidadania brasileira e ser residente no Brasil por no mínimo um ano.

VII – Possuir registro valido perante a liga ou federação estadual por, no mínimo, dois anos para graduações superiores.

VIII – As carências de tempo de promoção acima de 1º Dan são reduzidas em 1 ano para Senseis que contribuem com a entidade a que pertencem, ou podem ser ainda mais reduzidas em casos específicos.

No Judô existe uma imensa variedade de WAZA (técnicas), que é dividido em dois, NAGE WAZA (técnicas de projeção) e KATAME WAZA (técnicas de controle), que por sua vez NAGE WAZA é subdividido em TE WAZA (técnicas de braço ou mão), KOSHI WAZA (técnicas de quadril), ASHI WAZA (técnicas de perna ou pé), KOSHI WAZA (técnicas de quadril) e SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício), essa última é novamente dividida em YOKO SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para o lado) e MA SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para trás), por sua vez, KATAME WAZA também é subdividida em OSAEKOMI WAZA (técnicas de imobilização), SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento) e KANSETSU WAZA (técnicas de chave de braço). Essa divisão pode ser observada abaixo.



Um exemplo perfeito de separação por tipos de técnicas é o NAGE NO KATA (Primeiro KATA (sequência de técnicas que demonstram a essência do judô)), veja abaixo as sequencias do NAGE NO KATA na ordem em que são aplicadas, tanto para direita quanto para a esquerda.

- **TE WAZA** = UKI OTOSHI, IPPON SEOI NAGE, KATA GURUMA.
- **KOSHI WAZA** = UKI GOSHI, HARAI GOSHI, TSURI KOMI GOSHI.
- **ASHI WAZA** = OKURI ASHI HARAI, SASAI TSURI KOMI ASHI, USHI MATA.
- **MA SUTEMI WAZA** = TOMOE NAGE, URA NAGE, SUMI GAESHI.
- **YOKO SUTEMI WAZA** = YOKO GAKE, YOKO GURUMA, UKI WAZA.

O NAGE NO KATA deve ser aplicado pelo TORI (aquele que aplica a técnica) em movimentos de AYUMI ASHI (passadas normais), SURI ASHI (passadas arrastadas) e SUGI ASHI (passadas arrastadas emendadas) empurrando ou puxando o UKE (aquele que recebe a técnica), passadas essas que serão vistas em no capítulo “Execução de técnicas”.

Para que as técnicas do judô, quando executadas, funcionem corretamente é preciso que sigam os fundamentos básicos das fases de execução das técnicas.

Existem três fases de execução de técnicas, denominadas, KUZUSHI (desequilíbrio), TSUKURI (preparação ou posicionamento) e KAKE (finalização ou arremesso), faltando uma dessas três fases, as chances de conseguir uma técnica efetiva ou perfeita serão muito reduzidas.

Além das três fases de execução também é essencial o TSURIASHI perfeito e uma boa movimentação utilizando os princípios já vistos anteriormente de SHISEN (posturas) e TAI SABAKI (esquivas).

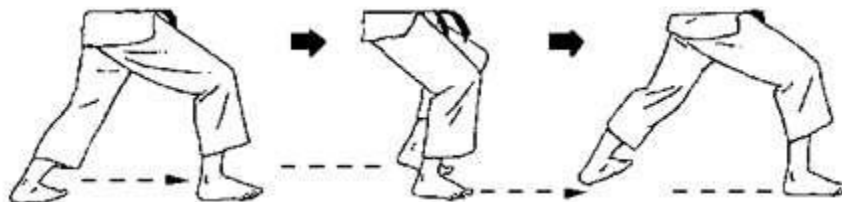
Em exames de faixas básicas até amarela ponta laranja 5° KYU, as técnicas são aplicadas geralmente com UKE parado em posição SHISEN HONTAI e não é cobrada a perfeição, já para exames de faixas graduadas acima de laranja 6° KYU, toda a perfeição possível é cobrada e as técnicas são demonstradas em movimento e demonstrando o arremesso.

Sempre que o UKE for arremessado, o TORI tem que segurar a SODE do mesmo e ficar em posição de JIGO HONTAI sem se desequilibrar, só depois disso o UKE se levanta para receber a próxima técnica.

Além das passadas já descritas anteriormente existem outras passadas que são essenciais para a execução de cada técnica.

As passadas arrastadas são executadas arrastando a parte da frente do solado do pé de forma que em nenhum momento perca o contato dos pés com o tatame.

- **MAE ou USHIRO AYUMI ASHI** = Passadas normais, é o andar natural, mantendo a postura ereta.
- **MAE ou USHIRO SURI ASHI** = passadas arrastadas para frente ou para trás.
- **YOKO SURI ASHI** = passadas arrastadas para os lados, pode ser feita em SHISEN TAI ou JIGO TAI.
- **MAE ou USHIRO SUGI ASHI** = passadas arrastadas emendadas para frente ou para trás, é o andar que se faz deslizando sobre o tatame, mas, nesse caso, avançando a perna direita e depois a esquerda, sem que o pé ultrapasse o direito. Deve-se inverter a movimentação das pernas para fazer o tsugi ashi de esquerda, como na imagem abaixo.



Obs: O Sentido da Movimentação (SHINTAI) não é pré-determinado durante a execução das técnicas em exames de faixas, onde qualquer shintai pode ser aceito em qualquer execução ou sequência de técnicas, sendo assim, é errado afirmar que uma técnica "X" deve ser executada com um Shintai "Y" (movimentação empurrando, puxando ou lateralizada).

O GOKYO É o estudo do conjunto das projeções clássicas do judô, sendo GO (cinco) e KYO (princípio de ensinamento). O GOKYO é ao mesmo tempo, a classificação e a chave do ensinamento da técnica de projeção.

O GOKYO, é assim, um grupo de cinco princípios de ensinamento, cinco grupos de oito projeções, classificadas segundo critérios pedagógicos. O avanço para graduações superiores exige o aprendizado destas técnicas, gradualmente.

Quando Jigoro Kano criou as suas primeiras técnicas, examinou cada uma delas profundamente. Foi assim que em 1895, codificou o seu primeiro GOKYO, a sua forma atual foi instituída em 1920 e não mais sofreu alterações.

FAIXA	GRADUAÇÃO	GOKYO
Branca ponta cinza	11° KYU	---
Cinza	10° KYU	---
Cinza ponta azul	9° KYU	---
Azul	8° KYU	---
Azul ponta amarela	7° KYU	---
Amarela	6° KYU	---
Amarela ponta laranja	5° KYU	---
Laranja	4° KYU	DAI IKKYO
Verde	3° KYU	DAI NIKKYO
Roxa	2° KYU	DAI SANKYO
Marrom	1° KYU	DAI YONKYO
Preta	1° DAN	DAI GOKYO

Dessa forma as sete primeiras ou as sete ultimas faixas ficariam sem técnicas, por isso o GOKYO geralmente é quebrado segundo critérios pedagógicos para ser dividido entre as faixas até 1º Kyu.

DAI IKKYO	DAI NIKKYO	DAI SANKYO	DAI YONKYO	DAI GOKYO
DE ASHI HARAI	KO SOTO GARI	KO SOTO GAKE	SUMI GAESHI	O SOTO GURUMA
HIZA GURUMA	KO UCHI GARI	TSURI GOSHI	TANI OTOSHI	UKI WAZA
SASAE TSURIKOMI ASHI	KOSHI GURUMA	YOKO OTOSHI	HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE
UKI GOSHI	TSURIKOMI GOSHI	ASHI GURUMA	SUKUI NAGE	YOKO GURUMA
O SOTO GARI	OKURI ASHI HARAI	HANE GOSHI	UTSURI GOSHI	USHIRO GOSHI
O GOSHI	TAI OTOSHI	HARAI TSURIKOMI ASHI	O GURUMA	URA NAGE
O UCHI GARI	HARAI GOSHI	TOMOE NAGE	SOTO MAKI KOMI	SUMI OTOSHI
SEOI NAGE	UCHI MATA	KATA GURUMA	UKI OTOSHI	YOKO GAKE

O programa de técnicas até a faixa marrom é padronizado pelo professor responsável de cada academia, o programa de técnicas para as faixas superiores é padronizado pela liga estadual.

Existem técnicas que são **PROIBIDAS** em competições, na maioria por se tratar de kumikatas abaixo da parte interna da coxa do uke, porém não deixam de existir nos programas de técnicas e devem ser aprendidas para exames de faixas pretas.

DAI IKKYO (PRIMEIRA SÉRIE DO GOKYO)

20

1- DE ASHI HARAI



2- HIZA GURUMA



3- SASSAE TSURIKOMI ASHI



4- UKI GOSHI



5- O SOTO GARI



6- O GOSHI



7- O UCHI GARI



8- SEOI NAGE



DAI NIKKYO (SEGUNDA SÉRIE DO GOKYO)

21

1- KO SOTO GARI



2- KO UCHI GARI



3- KOSHI GURUMA



4- TSURIKOMI GOSHI



5- OKURI ASHI HARAI



6- TAI OTOSHI



7- HARAI GOSHI



8- UCHI MATA



DAI SANKYO (TERCEIRA SÉRIE DO GOKYO)

22

1- KO SOTO GAKE



2- TSURI GOSHI



3- YOKO OTOSHI



4- ASHI GURUMA



5- HANE GOSHI



6-HARAI TSURIKOMI ASHI



7- TOMOE NAGE



8- KATA GURUMA (PROIBIDA)



DAI YONKYO (QUARTA SÉRIE DO GOKYO)

23

1- SUMI GAESHI



2- TANI OTOSHI



3- HANE MAKIKOMI



4- SUKUI NAGE (PROIBIDA)



5- UTSURI GOHI



6- O GURUMA



7- SOTO MAKIKOMI



8- UKI OTOSHI



1- O SOTO GURUMA



2- UKI WAZA



3- YOKO WAKARI



4- YOKO GURUMA



5- USHIRO GOSHI



6- URA NAGE



7- SUMI OTOSHI



8- YOKO GAKE



EXTRA GOKYO

25

Na relação oficial da Kodokan, o ippon seoi nage é listado como extra gokyo, separadamente do seoi nage. Tradicionalmente, o seoi nage admite três principais variações: morote seoi nage, como no gokyo; eri seoi nage ou eri ippon seoi nage, aplicado na manga contrária; e ippon seoi nage, como no nage-no-kata (explicado mais a frente).

MOROTE SEOI NAGE



IPPON SEOI NAGE



Durante as alterações feitas no gokyo, algumas técnicas ficaram fora dos cinco grupos, mas ainda continuaram preservadas na listagem oficial da Kodokan. São chamadas de habukareta waza. Outras foram aceitas e introduzidas após 1920, classificadas como shinmeishono waza. Somando as 40 técnicas do gokyo, 8 do habukareta waza e 19 do shinmeishono waza, chega-se às 67 do nage waza oficial.

SEOI OTOSHI



OBI OTOSHI
(PROBIDA)



YAMA ARASHI



OBI TORI GAESHI
(PROBIDA)



MOROTE GARI
(PROBIDA)



KUCHIKI TAOSHI
(PROBIDA)



KIBISU GAESHI
(PROBIDA)



SODE TSURIKOMI GOSHI



UCHIMATA SUKASHI



O SOTO OTOSHI



KO UCHI GAESHI



TAWARA GAESHI



TSUBAMI GAESHI



HIKIKOMI GAESHI



O UCHI GAESHI



UCHI MAKIKOMI



HANE GOSHI GAESHI



DAKI WAKARI



HARAI GOSHI GAESHI



O SOTO MAKIKOMI



UCHI MATA GAESHI



UCHI MATA MAKIKOMI



O SOTO GAESHI



HARAI MAKIKOMI



KO UCHI MAKIKOMI



KAWAZU GAKE (BANIDA)



KANI BASAMI (BANIDA)



Anotações

KESA GATAME (CONTROLE COMO UMA GRAVATA/DIAGONAL)

KESA GATAME
(COMO UMA BANDOLEIRA)



KUZURE KESA GATAME
(VARIAÇÃO)



USHIRO KESA GATAME
(DE COSTAS)



KATA GATAME
(OMBRO)



SHIHO GATAME (CONTROLE EM QUATRO DIREÇÕES)

KAMI SHIHO GATAME
(PARTE SUPERIOR)



KUSURE KAMI SHIHO GATAME
(VARIAÇÃO PARTE SUPERIOR)



YOKO SHIHO GATAME
(PELA LATERAL)



TATE SHIHO GATAME
(VERTICAL)



UKI GATAME



URA GATAME



EXTRA KODOKAN (TÉCNICAS NÃO OFICIAIS)

MAKURA KESA GATAME (I) e (II)
(APOIO CABEÇA)



KUZURE YOKO SHIHO GATAME
(VARIAÇÃO PELA LATERAL)



TATE SHIHO GATAME (II)
(VARIAÇÃO VERTICAL PRINCIPAL)



KUSURE TATE SHIHO GATAME (I)
(VARIAÇÃO VERTICAL 1)



KUSURE TATE SHIHO GATAME (II)
(VARIAÇÃO VERTICAL 2)



KUZURE TATE SHIHO GATAME (III)
(VARIAÇÃO VERTICAL 3)



MUNE GATAME
(TÓRAX)



Anotações

SHIME WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO)

NAMI JUJI JIME
(EM BRAÇOS CRUZADOS)
(NORMAL)



GYAKU JUJI JIME
(EM BRAÇOS CRUZADOS)
(INVERTIDO)



KATA JUJI JIME
(EM BRAÇOS CRUZADOS)
(LADO OPOSTO)



HADAKA JIME
(DESPIDO)



OKURI ERI JIME
(COLARINHO RESTRITO)



KATAHA JIME
(EM UM LADO DA ASA)



KATATE JIME
(COM APENAS UMA MÃO)



RYOTE JIME
(AMBAS AS MÃOS)



SODE GURUMA JIME
(RODANDO AS MANGAS)



TSUKKOMI JIME



SANKAKU JIME
(TRIANGULO)



EXTRA KODOKAN (TÉCNICAS NÃO OFICIAIS)

HADAKA JIME (II)
(DESPIDO 2)



HADAKA JIME (III)
(DESPIDO 3)



JIGOKU JIME
(INFERNAL)



NIGIRI JIME
(DOIS DEDOS)



KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXAÇÃO)

UDE GARAMI
(ENROSCAR)



UDE HISHIGI JUJI GATAME
(CONTROLAR EM CRUZ)



UDE HISHIGI UDE GATAME
(CONTROLAR O BRAÇO)



UDE HISHIGI HIZA GATAME
(CONTROLAR PELO JOELHO)



UDE HISHIGI WAKI GATAME
(CONTROLAR POR AXILAS)



UDE HISHIGI HARA GATAME
(CONTROLAR PELO VENTRE)



UDE HISHIGI ASHI GATAME
(CONTROLAR COM AS PERNAS)



UDE HISHIGI TE GATAME
(CONTROLAR COM AS MÃOS)



UDE HISHIGI SANKAKU GATAME
(CONTROLAR EM TRIANGULO)



ASHI GARAMI (BANIDA)



EXTRA KODOKAN (TÉCNICAS NÃO OFICIAIS)

UDE GARAMI (II)
(ENROSCAR 2)

UDE GARAMI (III)
(ENROSCAR 3)

UDE HISHIGI UDE GATAME (II)
(CONTROLAR O BRAÇO 2)

UDE HISHIGI UDE GATAME (III)
(CONTROLAR O BRAÇO 3)



Anotações

RENRAKU HENKA WAZA (TÉCNICAS COMBINADAS)

Nem sempre é possível derrotar um oponente com a aplicação de uma única técnica. À combinação de técnicas, dá-se o nome de renraku henka waza. Renraku quer dizer *ligado, conectado*, que dá origem ou sequência à próxima. Renka/henka pode significar variações de técnicas em sequência, que se completam ou que possam ser continuadas através da mesma origem, fluindo naturalmente.

Em alguns casos, a técnica não será aplicada da maneira comum, será aplicada pelo lado contrário, com a pegada invertida ou até mesmo aplicada na outra perna (“nidan”, *segunda perna*). Cabe ao judoca explorar as possibilidades e saber em qual situação a técnica flui melhor.

A pegada do tori sempre deve ser a dominante. Se as pegadas forem contrárias, a do uke deve ficar por cima, pois a mais interna gera mais força e controle.

Diante da aplicação de uma técnica pelo tori, o uke deve esboçar uma reação imediata, seja por Tai sabaki (esquiva), Jigotai (postura defensiva), Tanden (bloqueio com a parte inferior do abdômen ou até mesmo por movimentações específicas como recuar ou avançar um dos pés, levantar uma das pernas, se abaixar, ou erguer o corpo, sempre vai depender da situação imposta pelas técnicas utilizadas.

Existem quase infinitas combinações possíveis, as mais usadas e ensinadas estão descritas na seguinte relação:

	Técnica inicial	Técnica final	Observação
1	O soto gari	O soto guruma	Uke reage com Ushiro sabaki com pé esquerdo
2	O soto gari	Tani otoshi	Uke reage com Ushiro sabaki com pé esquerdo
3	O soto gari	O soto otoshi	Uke defende com Jigotai
4	O soto gari	Harai goshi	Uke reage com Mae mawari sabaki
5	O soto gari	Ko soto gari (nidan)	Uke reage levantando o pé direito
6	O uchi gari	Ko uchi gari	Uke defende com Tanden
7	O uchi gari	Tai otoshi	Uke defende com Tanden
8	O uchi gari	De ashi harai	Uke reage com Ushiro sabaki
9	O uchi gari	Uki waza	Uke reage tirando a perna esquerda
10	De ashi harai	Tai otoshi	Técnica inicial com pegada invertida / Uke tira o pé
11	De ashi harai	Harai goshi	Técnica inicial com pegada invertida / Uke tira o pé
12	De ashi harai	O soto gari	Uke defende com Jigotai
13	De ashi harai	Seoi nage	Técnica inicial com pegada invertida / Uke tira o pé
14	Ipon seoi nage	Ko uchi gake	Uke defende com Jigotai
15	Ipon seoi nage	Uchi makikomi	Uke defende com Tanden
16	Ipon seoi nage	Sukui nage	Uke defende com Tai sabaki
17	Koshi guruma	Harai goshi	Uke defende com Tanden
18	Koshi guruma	Soto makikomi	Uke defende com Tanden levantando o corpo
19	Harai goshi	O soto gari	Uke defende com Jigotai
20	Harai goshi	Harai makikomi	Uke defende com Jigotai
21	Hane goshi	Hane makikomi	Uke defende com Jigotai
22	Hane goshi	O uchi gari	Uke defende com Mae sabaki
23	Hane goshi	Harai goshi	Uke reage avançando o pé esquerdo
24	Uchi mata	Ko uchi gari	Uke reage avançando o pé direito
25	Uchi mata	O uchi gari	Uke reage avançando o pé esquerdo
26	Uchi mata	Tai otoshi	Uke reage tirando a perna por cima
27	Hiza guruma	Ko soto gari	Técnica inicial com pegada invertida
28	Hiza guruma	O soto gari	FALSO (pegada normal e perna oposta)
29	Hiza guruma	De ashi harai	Técnica inicial com pegada invertida/Uke faz YokoSabaki
30	Ko soto gari	Ko soto gari (nidan)	Uke transfere o peso entre as pernas
31	Ko soto gari	Ashi guruma	Técnica inicial com pegada invertida

	Técnica inicial	Técnica final	Observação
32	Ko soto gari	Sukui nage	Uke defende com Jigotai
33	Ko uchi gari	Kuchiki taoshi	Uke defende com Jigotai
34	Ko uchi gari	O uchi gari	Uke defende com Jigotai
35	Sasae tsurikomi ashi	O soto gari	Técnica inicial com pegada invertida
36	Uki goshi	Harai goshi	Uke defende com Tanden
37	Tai otoshi	O uchi gari	Uke reage avançando o pé por cima da perna do tori
38	Kata guruma	Kibisu gaeshi	Uke defende com Jigotai
39	Uki goshi	Hane goshi	Uke defende com Tanden
40	Seoi nage	O uchi gari	Uke reage avançando o pé direito
41	Tsurikomi goshi	Ko uchi gari	Uke defende com Tanden
42	Tsuri goshi	Hane goshi	Uke defende com Jigotai
43	Tsuri goshi	Harai goshi	Uke defende com Jigotai
44	Yoko otoshi	Katame waza	Uke reage mudando para ne waza
45	Kuchiki taoshi	O uchi gari	Tori aplica O uchi gari em soltar a perna do uke

Anotações

KAESHI WAZA (CONTRAGOLPES)

A esse conjunto de técnicas, dá-se o nome kaeshi waza. Kaeshi vem do verbo *kaesu* que quer dizer *devolver, retornar, reconduzir*. Acontece quando há uma falha na aplicação e o oponente “retorna” a técnica.

Na descrição abaixo trataremos uke como o que aplica a primeira técnica e tori aquele que aplica o contragolpe, consideramos ainda todas as técnicas aplicadas por “destros”, facilitando assim o entendimento do candidato, no caso de aplicação por “canhotos” é necessário inverter as informações. Eis a lista dos principais contragolpes:

	Técnica inicial	Técnica final	Observação
1	O soto gari	Harai goshi	Tori recua o pé esquerdo aplicando Harai goshi
2	O soto gari	O soto sukashi	Não necessita a troca de kumikata (opcional)
3	O soto gari	O soto gaeshi	Tori aplica O soto gaeshi antes do uke baixar a perna
4	O soto gari	Sukui nage (te guruma)	Eleva o uke pela perna com uma das mãos
5	O uchi gari	O uchi gaeshi	Não necessita a troca de kumikata (opcional)
6	O uchi gari	Tomoe nage	Tori tira a perna e aplica Tomoe nage em seguida
7	O uchi gari	Uki waza	Tori tira a perna e aplica Uki waza imediatamente
8	De ashi harai	Tsubame gaeshi	Uke ataca com o pé trocado (inverso a kumikata)
9	De ashi harai	Fumi kae ashi	Uke ataca com o pé trocado (inverso a kumikata)
10	De ashi harai	Harai goshi	Tori deixa uke levar o pé direito e aplica Harai goshi
11	Seoi nage	De ashi harai	Tori reage com Mawari sabaki e aplica a técnica
12	Ipon seoi nage	Kata ha jime	Tori reage com Hidari jigotai e aplica Shime waza
13	Ipon seoi nage	Hadaka jime	Tori reage com Hidari jigotai e aplica Shime waza
14	Ipon seoi nage	Okuri eri jime	Tori reage com Hidari jigotai e aplica Shime waza
15	Tsurikomi goshi	Ko soto gari	Tori reage com Yoko sabaki e aplica a técnica
16	Koshi guruma	Ushiro goshi	Tori reage com Jigotai e aplica a técnica
17	Koshi guruma	Yoko guruma	Tori reage com Mawari sabaki e aplica a técnica
18	Koshi guruma	Utsuri goshi	Tori reage com Jigotai abraçando/aplicando a técnica
19	Koshi guruma	Tani otoshi	Tori reage aplicando a técnica
20	Harai goshi	Sukui nage (te guruma)	Tori reage pegando a perna do uke passando quadril
21	Harai goshi	Tani otoshi	Tori reage aplicando a técnica
22	Harai goshi	Harai goshi gaeshi	Tori reage aplicando a técnica imediatamente
23	Harai goshi	Ushiro goshi	Tori reage com Jigotai abraçando/aplicando a técnica
24	Hane goshi	Tani otoshi	Tori reage aplicando a técnica
25	Hane goshi	Utsuri goshi	Tori reage com Jigotai abraçando/aplicando a técnica
26	Hane goshi	Ushiro goshi	Tori reage com Jigotai abraçando/aplicando a técnica
27	Uchi mata	Uchi mata sukashi	Não necessita a troca de kumikata (opcional)
28	Uchi mata	Sukui nage (te guruma)	Tori reage pegando a perna do uke passando quadril
29	Uchi mata	Tai otoshi	Uke ataca com a perna trocada (inversa a kumikata)
30	Hiza guruma	Kuchiki taoshi	Tori reage com Jigotai e aplica a técnica
31	Ko uchi gari	Ko uchi gaeshi	Não necessita a troca de kumikata (opcional)
32	Ko uchi gari	Sasae tsurikomi ashi	Uke ataca com o pé trocado (inverso a kumikata)
33	Sasae tsurikomi ashi	Kuchiki taoshi	Tori reage com Jigotai e aplica a técnica
34	Sasae tsurikomi ashi	O uchi gari	Tori contra-ataca a perna de ataque do uke imediatamente
35	Uki goshi	Koshi guruma	Uke ataca para o lado inverso a kumikata
36	Uki goshi	Harai goshi	Uke ataca para o lado inverso a kumikata
37	Tai otoshi	O soto gari	Tori reage com Mawari sabaki aplicando a técnica
38	Tai otoshi	Yoko guruma	Tori reage com Mawari sabaki e aplica a técnica
39	Tai otoshi	Ko soto gake	Tori reage com Mawari sabaki e aplica a técnica
40	Kata guruma	Tawara gaeshi	Tori reage com Jigotai e aplica a técnica

	Técnica inicial	Técnica final	Observação
41	Morote gari	Tawara gaeshi	Tori reage com Jigotai e aplica a técnica
42	Ko soto gake	Uchi mata	Tori reage com Ushiro sabaki e aplica a técnica
43	Ko soto gake	O uchi gari	Tori contra-ataca a perna de ataque do uke imediatamente
44	Tomoe nage	Katame waza	Tori empurra a perna do uke para o lado
45	Uki otoshi	Tai otoshi	Uke plica Uki otoshi recuando a perna inversa

Anotações

KATA

Kata é traduzido como *forma*. É um conjunto de movimentos de ataque e defesa. Os kata foram criados para demonstrar o fundamento e a beleza das técnicas do Judô, como dizia Jigoro Kano. Tori e uke devem praticar os kata em perfeita harmonia, formando os dois uma só unidade. Atualmente, são solicitados para candidatos a faixa preta e graus superiores, e apresentados em campeonatos específicos para kata.



Ju no kata apresentado por Jigoro Kano em 1936 na Kodokan

Existem oito tipos oficiais, são eles:

- **Nage no kata:** formas de projeção;
- **Katame no kata:** formas de imobilização;
- **Kime no kata:** formas de decisão, ou formas de luta real;
- **Ju no kata:** formas de delicadeza;
- **Kodokan goshin jutsu:** defesa pessoal da Kodokan;
- **Itsutsu no kata:** cinco formas;
- **Koshiki no kata:** formas arcaicas, ou do estilo kito (kito ryu no kata);
- **Seirioku zen yo kokumin taiiku no kata:** formas de educação física popular com o uso benéfico da energia.

NAGE NO KATA

Criado por Jigoro Kano em 1887, o nage no kata é uma exposição da dinâmica das técnicas de arremesso. Ele trata dos movimentos que envolvem um ataque, do como, quando e onde um ataque deve ser realizado e, também de que maneira tori e uke utilizam a sua energia de maneira sinérgica (RIAI).

O uke irá atacar tori sucessivas vezes, tentando descobrir uma vulnerabilidade, aprendendo com os seus erros, e atacando sempre com mais eficiência.

O nage no kata é um importante exercício de defesa pessoal pois o uke realmente ataca, ou tenta atacar, o tori que reagirá e, para defender-se, utilizará uma técnica de arremesso.

Durante a execução das técnicas neste kata um dos objetivos perseguidos pelo tori é demonstrar claramente as três divisões (kuzushi tsukuri, kake) de cada técnica apresentada exibindo domínio, auto controle e economia de movimentos.

O uke, que empresta o seu corpo para que tori demonstre seu conhecimento, exercita uma das máximas do judô “amizade e prosperidade mútuas” pois sem ele seria impossível o progresso de tori nos estudos deste kata. Outra máxima praticada e demonstrada neste kata é “máximo de eficiência com o mínimo de esforço”, por isso a grande importância da prática deste kata e o porquê da sua obrigatoriedade nos exames para promoção a shodan.

A prática frequente deste kata desenvolve em tori habilidades que o levam dominar tanto a distância quanto o tempo adequados para cada uma das projeções o que a torna uma ferramenta complementar ao randori no desenvolvimento completo da compreensão das técnicas de arremesso.

A cor do judogi da dupla deve ser branca, obrigatoriamente. Recomenda-se o uso desta cor de judogi até para a prática durante os treinamentos. No caso do exame de graduação a experiência indica a necessidade mínima de dois judogi, um para o treinamento e outro para a demonstração.

DESCRIÇÃO

O nage no kata é composto por quinze técnicas, três técnicas representativas de cada um dos cinco grandes grupos do judô (te, koshi, ashi, ma sutemi, yoko sutemi). Cada técnica é realizada para os dois lados, perfazendo em todo o kata um total de trinta projeções.

Técnicas demonstradas no nage no kata:

- TE WAZA

- Uki otoshi
- Seoi nage (ippon seoi nage)
- Kata guruma

- KOSHI WAZA

- Uki goshi
- Harai goshi
- Tsurikomi goshi

- ASHI WAZA

- Okuri ashi harai
- Sasae tsurikomi ashi
- Uchi mata

- MA SUTEMI WAZA

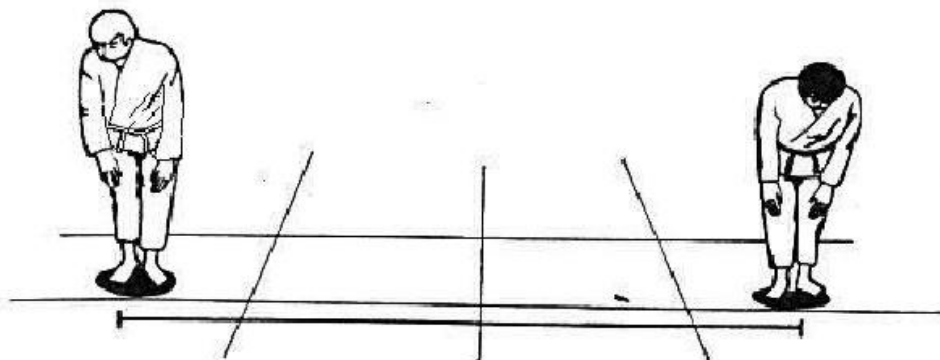
- Tomoe nage
- Ura nage
- Sumi gaeshi

- YOKO SUTEMI WAZA

- Yoko gake
- Yoko guruma
- Uki waza

SAUDAÇÃO INICIAL

Para iniciar o nage no kata, tori e o uke ficam frente a frente, em pé, distantes cerca de 5,50m um do outro. O tori deve estar à esquerda do kamiza. Eles devem virar na direção onde está posicionado o kamiza e realizar a saudação em pé, ritsu rei



Alguns detalhes devem ser observados durante a realização do ritsu rei:

- O ângulo de abertura dos pés deve estar em torno de 60° (**FIG. 1**).
- O ângulo de Inclinação do tronco deve estar por volta de 45° (**FIG. 2**).

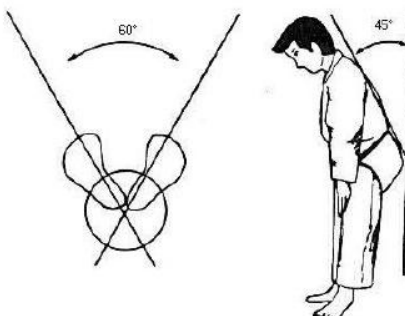
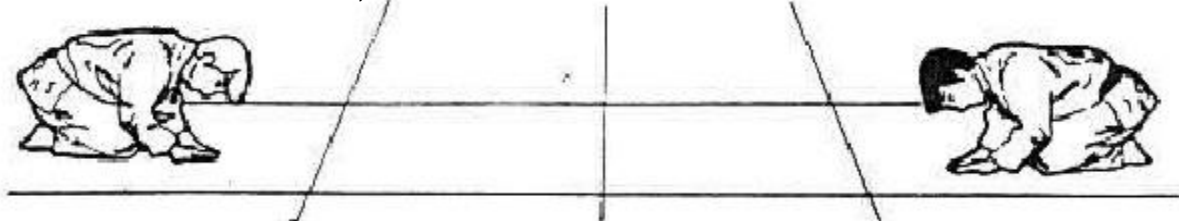


FIG. 1

FIG. 2

Após o ritsu rei, tori e uke devem virar, novamente, um para o outro e realizar a saudação ajoelhada, za rei, distantes um do outro cerca de 5,5 m.



Alguns detalhes serão observados no za rei, são eles:

- Para ajoelhar, ambos devem dobrar primeiro o joelho esquerdo, depois o direito; (**FIG. 3**);
- A cabeça deve ser inclinada junto com o tronco (**FIG. 4**);
- A distância da cabeça do solo deve ser cerca de 30cm;
- O tronco não deve estar arqueado;
- As mãos devem estar separadas, formando um triângulo;
- Os joelhos devem estar ligeiramente afastados;
- As mãos devem estar ligeiramente afastadas dos joelhos.

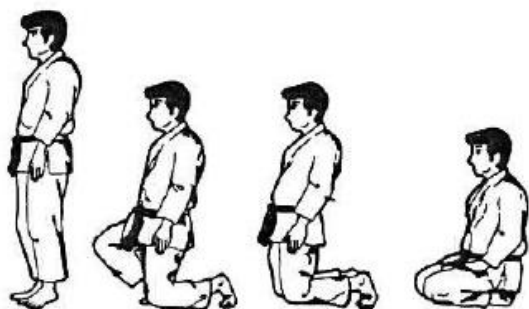


FIG. 3

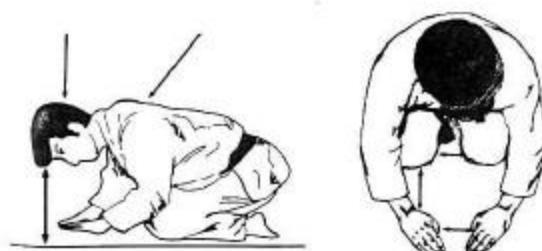


FIG. 4

TE WAZA (primeira série)

- UKI OTOSHI

Após a saudação tori e uke dão um passo para frente com o pé esquerdo, tori desloca-se até a posição de uke, para frente, em ayumi ashi, até estarem separados por cerca de 60cm (**FIG. 1**).

Depois de uma breve pausa, uke avança seu pé direito enquanto tori recua o seu pé esquerdo, ambos assumindo a posição miyoshi shizentai (**FIG. 2**). Cada um toma o judogi do outro na pegada básica (**FIG. 3**).

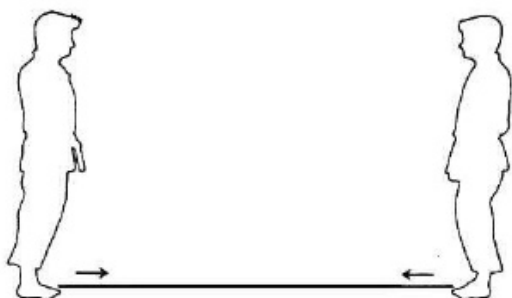


FIG. 1

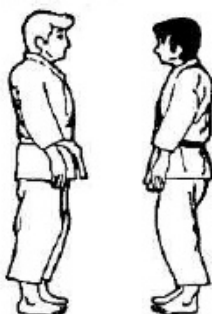


FIG. 2

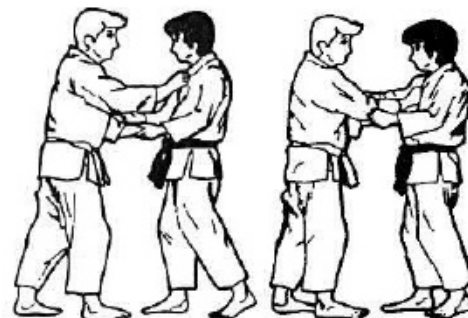


FIG. 3

Tori deve puxar uke para desequilibrá-lo para frente.

Quando uke avança para recuperar o seu equilíbrio tori recua e puxa novamente uke. Neste movimento, ambos utilizam o tsugi ashi.

No terceiro passo, quando uke avançar o pé direito, tori deve recuar o pé esquerdo subitamente, para quebrar a postura de uke para a frente, abaixando sobre o joelho esquerdo, arremessando o uke através de um forte puxão com as duas mãos (**FIG. 4**).

O tori deve observar quando ajoelhar-se que o pé de trás deve permanecer "vivo", ou seja, com a planta dos dedos apoiada no solo (**FIG. 4**), a mão direita deve estar repousada sobre a perna direita, e o ângulo da perna direita com a coxa deve estar próximo dos 90° (**FIG. 5**).

Alguns outros detalhes são observados após a conclusão da técnica:

- O pé esquerdo deve estar posicionado atrás do pé direito, a perna esquerda dobrada com o joelho esquerdo no solo (**FIG. 6**);
- O corpo do uke deve estar paralelo à linha formada pelo pé direito e a cabeça de tori (**FIG. 6**);
- O ângulo formado entre esta linha e uma outra linha, que inicia no joelho esquerdo até o pé esquerdo, deve ser de aproximadamente 45° (**FIG. 6**).



FIG. 4



FIG. 5

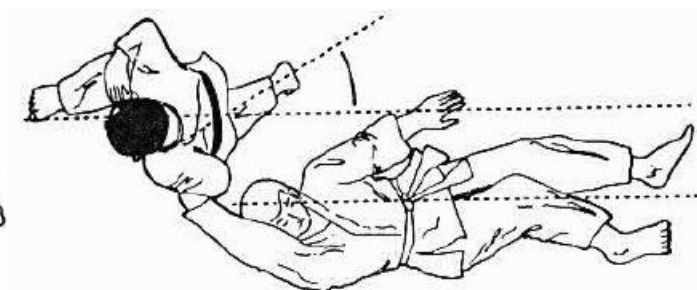


FIG. 6

- SEOI NAGE (ippon seoi nage)

Após o retorno às respectivas posições originais, uke e tori se aproximam um do outro até ficarem separados por 1,8m de distância (**FIG. 1**).

Sem pausa, uke ataca tori avançando o pé esquerdo e erguendo o punho direito sobre a cabeça (**FIG. 2**).

Uke executa um passo largo com o pé direito, desferindo um soco baixo com o punho em direção ao alto da cabeça de tori (**FIG. 3**).

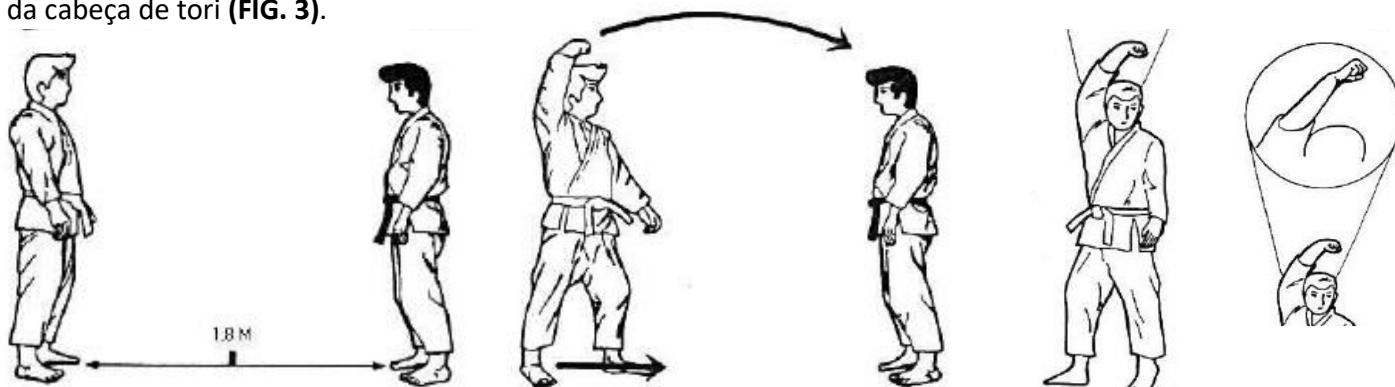


FIG. 1

FIG. 2

FIG. 3

Tori reagirá avançando o pé direito, com a perna flexionada, posicionando o pé por dentro do direito de uke, enquanto efetuará um bloqueio ao soco desferido por uke elevando o braço esquerdo, utilizando o lado externo lateral do braço contra o de uke (**FIG. 4**).

Tori, então, pega a manga mediana interna direita de uke com a mão esquerda (**FIG. 5**), para quebrar a postura de uke, e gira (em pivô) para o lado esquerdo, sobre os dedos do pé direito, posicionando, no mesmo movimento, o seu braço direito sob a axila direita de uke (**FIG. 6**).

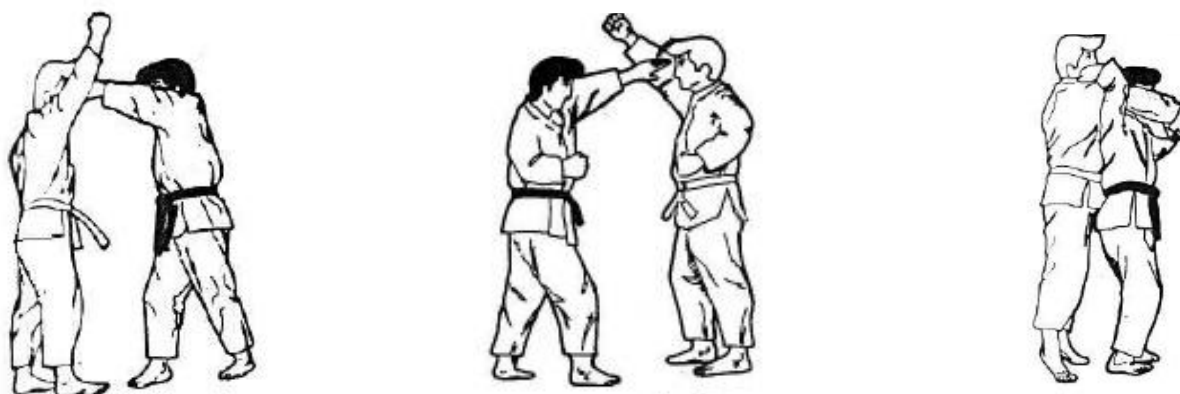


FIG. 4

FIG. 5

FIG. 6

Tori arremessa uke estendendo as pernas (até então flexionadas) e curvando-se para a frente, abaixando as mãos em direção ao solo (**FIG. 7**).

Após o arremesso, tori deve permanecer em jigotai, retendo nas mãos o braço de uke, demonstrando, com isso o total domínio da situação (**FIG. 8**).



FIG. 7

FIG. 8

- KATA GURUMA

Após realizar o ukemi do seoi nage, uke retorna a sua posição inicial, seguido de perto por tori até a distância de cerca de 60cm (**FIG. 1**).

Uke toma a iniciativa e tenta estabelecer a pegada, sua mão direita indo na direção da gola esquerda de tori, que defende-se com um passo para trás, estabelecendo a pegada básica à direita (**FIG. 2**).

Este primeiro movimento de tori, é executado em Postura natural (shinzentai), quebra o equilíbrio de uke para a frente, obrigando-o a avançar o pé direito (**FIG. 3**).

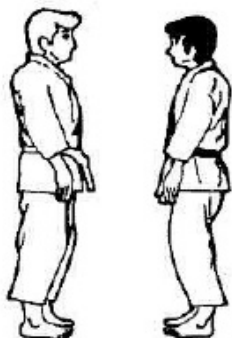


FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Tori desloca-se novamente para trás em um rápido tsugi ashi, enquanto troca a posição da sua mão esquerda que, inicialmente está segurando a manga direita de uke na altura do cotovelo, para o lado interno do mesmo braço esquerdo, na altura do bíceps (**FIG. 4**), puxando para ampliar o desequilíbrio conquistado de uke, obrigando-o a avançar novamente o pé direito.

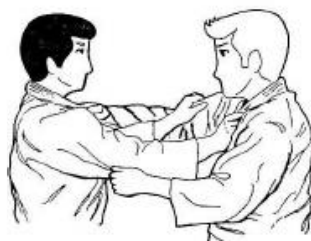


FIG. 4

Tori, então, executa um largo passo para trás com o pé esquerdo, puxando uke para frente e para cima com a mão esquerda, enquanto abaixa a sua postura para jigotai (**FIG. 5**).

O tsukuri é executado por tori que pressiona o ombro direito e o pescoço contra o quadril esquerdo de uke e, simultaneamente, envolve com o braço direito a coxa esquerda de uke pelo lado de dentro (**FIG. 5**).

Enquanto tori continua o puxão iniciado na reação ao ataque de uke, com a sua mão esquerda, traz de volta o seu pé esquerdo, para junto do seu pé direito, mudando novamente para a postura natural em um único movimento que erguerá uke nas costas de tori (**FIG. 6**).



FIG. 5

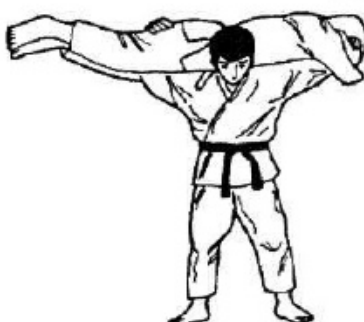
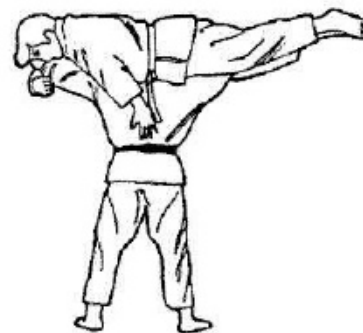


FIG. 6



VISÃO OPOSTA

Após uma pausa momentânea, tori arremessará uke, inclinando levemente o corpo para a frente, enquanto muda a sua postura para jigotai. uke será arremessado para a diagonal à frente e à esquerda de tori, que manterá as duas mãos no braço direito de uke, para mostrar total domínio da situação (**FIG. 7**).

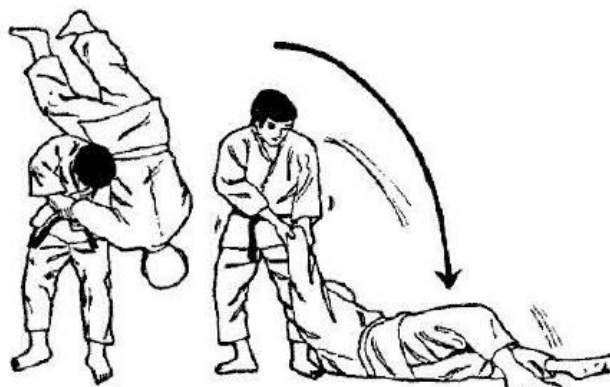


FIG. 7

Após a execução do Kata Guruma para o lado esquerdo, uke e tori devem retornar às respectivas posições iniciais e, rapidamente, de costas um para o outro, ajustar o judogi.

KOSHI WAZA (segunda série)

- UKI GOSHI

Após um breve intervalo de tempo, necessário apenas para realizar os ajustes, e que deve ser previamente combinado entre os parceiros, tori e uke voltam-se um para o outro, tomando o cuidado de não virar as costas ao KAMIZA (JOSEKI) (**FIG. 1**).

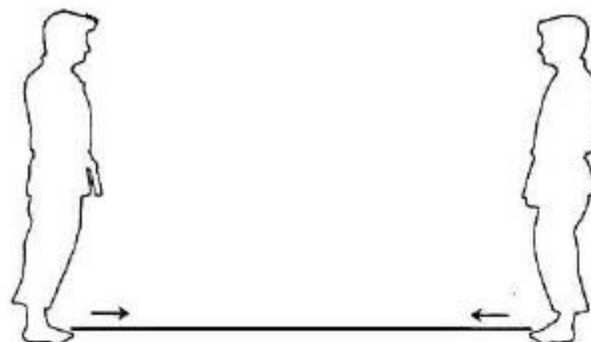


FIG. 1

O Uki Goshi é a primeira das técnicas de quadril, era a técnica favorita de Jigoro Kano, Sensei Goshima chamava esta técnica de encontro das águas, tori deve encontrar uke, bloqueando com a lateral do quadril o seu avanço. O centro de gravidade de tori deve estar ligeiramente mais baixo que o de uke para quando for recolocado o pé que ficou atrás em paralelo ao pé adiantado (que bloqueia junto com o quadril o avanço de uke) uke seja arremessado por sobre o lado de tori. O corpo de tori deve estar colado ao corpo de uke, a mão esquerda de tori deve estar envolvendo completamente a cintura de uke, trazendo-o de encontro ao quadril de tori.

Tori e uke aproximam-se um do outro até cerca de 2 metros (**FIG. 2**), uke, então dá um passo para frente com o seu pé esquerdo e ergue o punho direito fechado sobre a cabeça como no Seoi Nage.

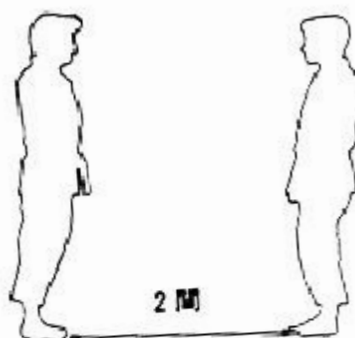


FIG. 2

Uke tentará atingir tori em cima da cabeça usando a base de seu punho fechado, como se fosse um martelo, o movimento deve ser apoiado pelo simultâneo avanço do pé direito (**FIG. 3**).



FIG. 3

Antes de ser atingido, tori avança o pé esquerdo para a frente do pé direito em diagonal, colocando-o entre os pés de uke, virando o quadril para a esquerda, voltando a lateral do quadril para o centro do corpo de uke, indo de encontro a ele. tori abaixa ligeiramente o seu ombro esquerdo para poder colocar o braço esquerdo ao redor da cintura de uke, pelo lado direito (**FIG. 4**).

tori puxa uke contra o corpo, desequilibrando-o para a frente. Com a mão direita, tori agarra o meio da manga de uke pelo lado externo, na altura do cotovelo (**FIG. 5**), e gira o corpo em parafuso, sobre o seu próprio eixo para a direita (**FIG. 6**), para concluir o arremesso (**FIG. 7**).



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6



FIG. 7

Pontos a observar durante a execução da técnica:

- tori usa apenas “meio quadril”.
- tori não utiliza a extensão das pernas para arremessar uke (isto seria caracterizar outra técnica: O goshi)
- tori deve agarrar a manga esquerda de uke, na altura da dobra do cotovelo, com a mão direita, no mesmo movimento em que coloca a sua mão esquerda ao redor da cintura de uke.

- HARAI GOSHI

Após o término do Uki Goshi para a direita, uke retorna a sua posição inicial, seguido de perto por tori. Uke volta-se então para tori, com o cuidado de não virar de costas para o KAMIZA(JOSEKI).

Distantes um do outro cerca de 60cm (**FIG. 1**). tori e uke realizam uma breve pausa. Uke, tenta agarrar tori com a kumikata do lado direito, avançando o pé direito no movimento (**FIG. 2**).

Tori reage, recuando o pé esquerdo estabelecendo a kumikata direita.

Tori recua o pé direito puxando uke suavemente, desequilibrando-o trazendo-o, consigo, obrigando-o a adiantar o pé direito (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Tori retrocede mais um passo com o pé esquerdo, em um segundo passo. A mão direita de tori, originalmente posicionada na gola de uke, próximo a clavícula esquerda, deve deslizar por sob a axila esquerda de uke, posicionando-se, espalmada, com os dedos fechados, contra a omoplata esquerda de uke, puxando-o mais uma vez para a frente acentuando o desequilíbrio anteriormente conquistado (**FIG. 4**).

Tori gira sobre o seu eixo, para o lado esquerdo, trazendo o seu pé esquerdo em diagonal, para trás do pé direito. tori acentua ainda mais o desequilíbrio de uke, para a frente e à direita, com as duas mãos, no terceiro passo, puxando-o para frente com a mão direita e empurrando-o com a mão esquerda, forçando uke a dar um pequeno passo para frente com o pé direito (**FIG. 5**).

Tori deve pressionar firmemente o lado direito externo do quadril contra o abdome baixo de uke. Tori então, varre a perna direita de uke com o seu quadril e perna direita, em movimento ascendente, para trás, enquanto acentua o desequilíbrio de uke, conduzindo-o para baixo com as mãos (**FIG. 6**).



FIG. 4



FIG. 5



VISÃO OPOSTA



FIG. 6

O pé esquerdo de tori no momento do arremesso deve estar posicionado com o calcanhar na altura do centro do pé de uke. A participação de uke nesta técnica é de fundamental importância pois uke, deve contrair a sua musculatura ao mesmo tempo em que "se protege" de um possível Uki Goshi.

- TSURIKOMI GOSHI

Após a execução do harai goshi de esquerda uke levanta-se do solo e dirige-se à sua posição inicial seguido de perto por tori, ao chegar em sua posição ele vira-se e fica frente a frente com tori.

Uke e tori se posicionam a cerca de 60cm um do outro e assim permanecem por cerca de dois segundos (**FIG. 1**). Uke toma a iniciativa, avançando seu pé direito e agarrando a gola na altura média do lado esquerdo de tori com a mão direita (**FIG. 2**), tori recua seu pé esquerdo, segura com sua mão esquerda a manga direita de uke ao lado do cotovelo enquanto com sua mão direita segura firmemente na gola de uke o mais alto que conseguir sem ir para trás do pescoço (**FIG. 3**).

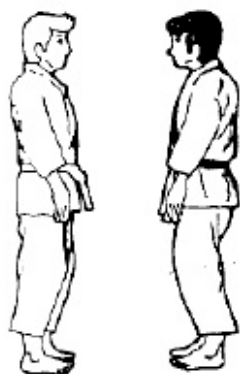


FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Estabelecida a pegada, tori puxa uke para a frente, enquanto recua, para romper o seu equilíbrio. Em tsugi ashi, tori recua mais um passo com o pé esquerdo obrigando uke a acompanhá-lo, mantendo-o em desequilíbrio (**FIG. 4**).

Para preservar seu equilíbrio uke avança seu pé direito, tori desliza seu pé direito na frente de uke e o puxa, para frente, com sua mão direita. uke avança o pé esquerdo e assume uma postura natural, erguendo-se para conservar o seu equilíbrio. tori puxa uke para frente, com suas mãos e gira o corpo para a sua esquerda, mantendo seu pé esquerdo próximo ao pé esquerdo de uke, por dentro (**FIG. 5**).

Tori abaixa o quadril e o pressiona contra a parte interna das coxas de uke. Para realizar o arremesso, tori estende as suas pernas erguendo uke do solo pelo quadril, enquanto o puxa para baixo com as duas mãos (**FIG. 6, 7 e 8**). Nesta técnica é fundamental o auxílio de uke que deve manter sua musculatura contraída, adiantando levemente o quadril como que para se proteger de um novo harai goshi.



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6



FIG. 7

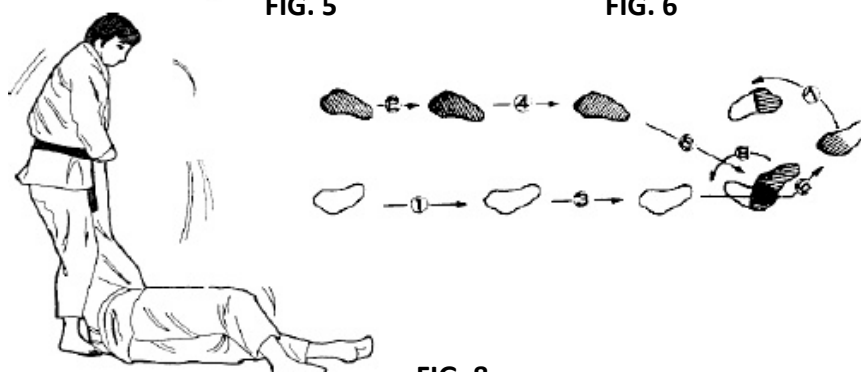


FIG. 8

ASHI WAZA (terceira série)

- OKURI ASHI HARAI

Após uma breve pausa para o ajuste do judogi, uke e tori viram-se um para o outro e caminham em ayumi ashi diminuindo o espaço que os separa até chegarem a cerca de 30cm um do outro (**FIG. 1**), onde então, simultaneamente farão a pegada básica a direita (**FIG. 2**).



FIG. 1



FIG. 2

Estabelecida a pegada, tori toma a iniciativa e move o seu pé direito, lateralmente, para a sua direita, em ayumi ashi forçando, com suas mãos, uke a acompanhá-lo, enquanto se afasta do kamiza. uke, para conservar seu equilíbrio, segue tori em ayumi ashi.



(ESQUEMA DA MOVIMENTAÇÃO)



(DETALHE DO DESEQUILIBRIO)

Tori repete o movimento, levantando uke com suas mãos (**FIG. 3**).

No terceiro passo, tori dá um grande passo para a direita enquanto ergue uke com as mãos. Ao mesmo tempo, tori concentra a sua força no lado de fora do pé esquerdo que acompanhará e varrerá o pé direito de uke, conduzindo-o na direção do outro pé de uke que também será varrido durante a execução do movimento (**FIG. 4**).

A varrida dos pés de uke é feita na direção do movimento (**FIG. 5**).

A execução da técnica para o lado direito, na primeira execução, afastará a dupla do KAMIZA, enquanto que a execução da técnica para o lado esquerdo, a segunda execução, recolocará a dupla no centro do DOJO.



FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5

- SASSAE TSURIKOMI ASHI

Logo após a execução do Okuri ashi harai para a esquerda, tori e uke ficam no centro do DOJÔ. Em sua posição inicial, frente a frente com tori, onde permanecem por dois segundos distantes um do outro cerca de 60cm (**FIG. 1**).

Uke toma a iniciativa e, avançando o pé direito, agarra tori na gola esquerda na altura média. tori recua com seu pé esquerdo em ayumi ashi, enquanto estabelece sua pegada básica direita (**FIG. 2**). Durante o movimento tori puxa uke para frente, para quebrar seu equilíbrio (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Avançando o pé direito, para conservar seu equilíbrio. tori continua puxando uke, enquanto recua outro passo, forçando novo avanço de uke.

Tori recua com seu pé esquerdo e imediatamente movimenta seu pé direito para trás e para a direita, enquanto gira o seu corpo para a esquerda, apoiado no pé direito (**FIG. 4**).

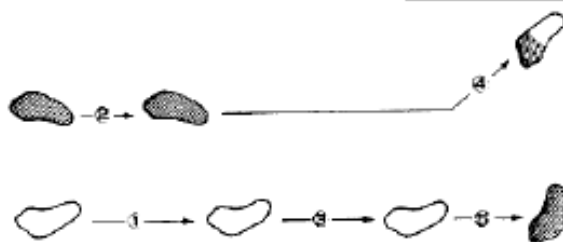


FIG. 4

Para reagir ao puxão de tori, uke tenta recuperar seu equilíbrio avançando o seu pé direito para um terceiro passo (**FIG. 5**). tori o impede, bloqueando o avanço de seu pé direito com a ponta da sola do pé esquerdo que deve posicionar-se na altura do tornozelo do pé direito de uke. Tori aumenta a puxada de sua mão esquerda, enquanto empurra uke com sua mão direita forçando uke a acompanhá-lo (**FIG. 6**).

Tori não interrompe nem o giro e nem a tração exercida sobre uke, que cairá a sua frente no final do giro de 180° (**FIG. 7**).



FIG. 5



FIG. 6

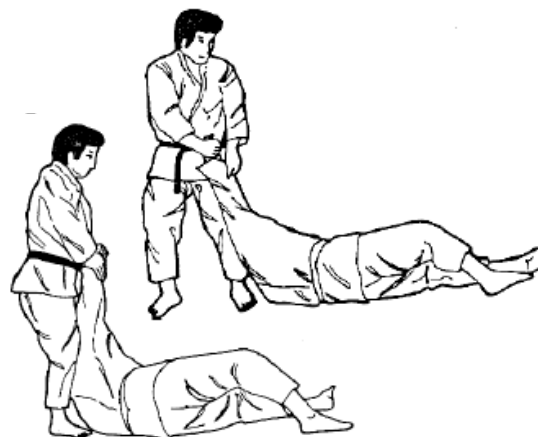


FIG. 7

- UCHI MATA

Ao final do sasae tsurikomi ashi de esquerda, uke deve levantar-se e posicionar-se ao centro frente a frente com tori, distante dele cerca de 30cm, simultaneamente os dois estabelecerão a pegada básica a direita avançando o pé direito (**FIG. 1**).

Tori avança o pé esquerdo e recua o pé direito em semicírculo para trás de mais ou menos 90° (**FIG. 2**), uke acompanha o movimento, avançando em arco primeiro o pé esquerdo depois o pé direito (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Tori movimentar-se mais uma vez, da mesma forma conduzindo uke em outro movimento circular.

No último passo, tori transfere o peso de seu corpo para o pé esquerdo, introduz sua perna direita entre as pernas de uke enquanto inclina o tronco para a frente e eleva a perna direita contra o lado interno da coxa esquerda de uke, tori, permanece puxando uke para frente com a mão esquerda e empurra-o para baixo com a mão direita (**FIG. 4 e 5**).

Tori deve conservar seu equilíbrio e permanecer em jigotai após a execução da técnica (**FIG. 6**).



FIG. 4

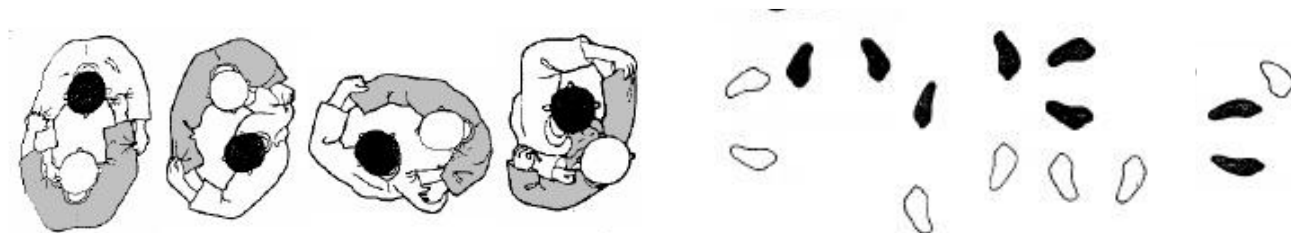


FIG. 5



FIG. 6

Após dois ou três segundos, tori e uke devem dirigir-se as suas posições iniciais e, realizarem o procedimento de ajuste do judogi.



(ESQUEMNA DE MOVIMENTAÇÃO)

MA SUTEMI WAZA (quarta série)

- TOMOE NAGE

Após uma breve pausa para o ajuste do judogi, uke e tori viram-se um para o outro e caminham em ayumi ashi diminuindo o espaço que os separa até chegarem a cerca de 60cm entre os dois e no centro do tatame. Simultaneamente, eles tomam a postura natural à direita e a kumikata direita básica (**FIG. 1**).

Tori avança três passos, iniciando com o pé direito e tenta quebrar o equilíbrio de uke para trás (**FIG. 2**). Após três passos, uke resiste empurrando de volta (**FIG. 3**). Neste momento, tori coloca o seu pé esquerdo junto com o direito, por dentro das pernas do uke, troca a pegada da mão esquerda, antes posicionada por fora do braço de uke, na altura do cotovelo para a lapela do lado direito e, erguendo uke, quebra o seu equilíbrio para frente.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Uke traz seu pé esquerdo para frente, deixando-o paralelo ao direito com a perna esquerda no mesmo ângulo da direita. tori coloca levemente seu pé direito no abdome de uke sob o nó da faixa (**FIG. 4**).

Tori senta-se tão perto do calcanhar quanto possível e arremessa uke sobre sua cabeça estendendo sua perna direita e puxando em arco para baixo com ambas as mãos (**FIG. 5**).



FIG. 4



FIG. 5

- URA NAGE

Tori e uke aproximam-se um do outro no centro do tatame até cerca de 1,8m. uke então desfere um soco contra o topo da cabeça do tori com a base do seu punho direito fechado (**FIG. 1**).

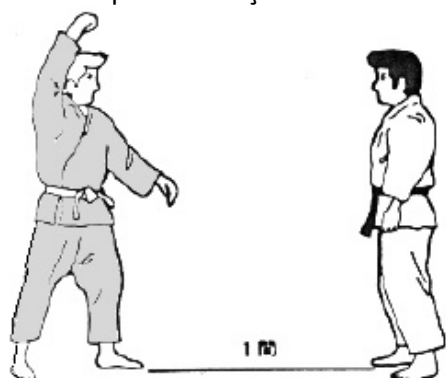


FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Tori esquiva-se do soco adiantando seu pé esquerdo à sua frente, abaixa o quadril e posiciona seu braço esquerdo ao redor da cintura de uke (**FIG. 2**), simultaneamente, traz seu pé direito com o joelho semiflexionado para dentro enquanto coloca a palma da mão direita, com os dedos para cima, no abdome de uke sobre o nó da faixa (**FIG. 3**). Conservando uma pegada justa em uke, tori sacrifica seu equilíbrio arqueando seu corpo para trás e arremessa uke por sobre o seu ombro esquerdo com a ação dos braços e do quadril.



(DETALHE DO JOELHO FLEXIONADO)



(DETALHE DA MÃO SOBRE O NÓ DA FAIXA)

Ao final desta técnica tori e uke permanecem deitados ao solo por alguns segundos (**FIG. 4**).



FIG. 4

- SUMI GAESHI

Tori desloca-se em ayumi ashi em direção a posição inicial de uke onde uke o aguarda.

Tori para em frente a uke, distante dele cerca de 90cm. tori e uke, após uma breve pausa avançam simultaneamente o pé direito e assumem a postura defensiva migi jigotai estabelecendo a pegada defensiva a direita deslizando a mão direita sob a axila esquerda de seu parceiro tori posiciona a palma da mão direita, dedos unidos voltados para cima, separados do polegar, a mão esquerda é colocada de forma a envolver o lado externo do braço do parceiro na altura do cotovelo de uke **(FIG. 1)**.

Tori puxa uke fortemente para a frente enquanto recua em um grande passo para trás com o pé direito, forçando uke a avançar o pé esquerdo **(FIG. 2)**.

Uke tenta então endireitar o corpo, tori reage levantando uke com as mãos. Para tentar conservar seu equilíbrio uke adianta o pé direito em diagonal para a frente **(FIG. 3)**.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Quando os pés de uke estiverem paralelos um ao outro tori desliza seu pé esquerdo para perto do pé direito (largura dos ombros) e desequilibra uke para a frente.

Tori sacrifica seu equilíbrio jogando-se para trás, no mesmo movimento introduz o dorso do pé direito atrás do joelho esquerdo de uke **(FIG. 4)** e o arremessa sobre a sua cabeça com a ação combinada de seus braços e sua perna direita **(FIG. 5)**.



FIG. 4

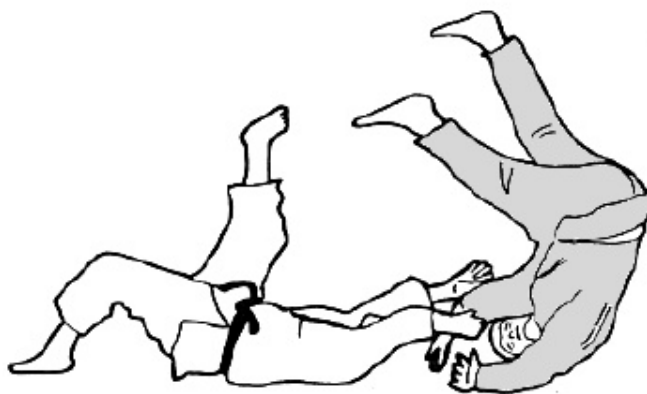


FIG. 5

Após a execução do Sumi gaeshi para o lado esquerdo, uke e tori devem retornar às respectivas posições iniciais e, rapidamente, de costas um para o outro, ajustar o judogi.

YOKO SUTEMI WAZA (quinta série)

- YOKO GAKE

Após arrumar o seu judogi, tori e uke viram-se um para o outro em suas posições iniciais.

Tori, então, desloca-se em ayumi ashi em direção a posição inicial de uke, onde uke o aguarda.

Tori Para, frente a frente, distante de uke cerca de 60cm, uke avança seu pé direito e toma a iniciativa de estabelecer a pegada básica a direita (**FIG. 1**).

Tori recua com o pé esquerdo e ataca o equilíbrio de uke, puxando-o para frente obrigando uke a avançar o pé direito. tori recua outro passo com seu pé direito em tsugi ashi desequilibrando uke para a frente a direita inclinando o corpo de uke para a direita (**FIG. 2**).

uke avança novamente o pé direito tori recua outro pequeno passo em tsugi ashi com seu pé direito, e como uke inicia a avançar novamente com seu pé direito em tsugi ashi, tori aproxima o pé direito do esquerdo e novamente desequilibra uke puxando-o fortemente para o centro direito e frontal com as mãos. Ao mesmo tempo, tori coloca a sola de seu pé esquerdo contra o tornozelo direito de uke e joga seu corpo para a esquerda varrendo os tornozelos de uke em sua queda. tori puxa uke com o braço esquerdo e empurra-o com o direito (**FIG. 3 e 4**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

- YOKO GURUMA

Tori e uke aproximam-se um do outro, frente a frente no centro do tatame. A cerca de 1,8m, uke tenta socar o topo da cabeça de tori com a base do punho direito fechado (**FIG. 1**). Reagindo ao soco de uke, tori tenta aplicar o yoko guruma, uke se defende inclinando o corpo e agarrando o pescoço de tori (**FIG. 2**). tori se aproveita da posição tirando o equilíbrio de uke puxando-o para a frente e introduzindo sua perna direita profundamente entre as pernas de uke (**FIG. 3**). Ao mesmo tempo, tori projeta-se sobre seu lado direito levando uke consigo.

Tori puxa-o para baixo com a mão esquerda e empurra-o para o lado com a mão direita arremessando uke sobre seu ombro esquerdo (**FIG. 4**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

UKI WAZA

Após a execução do yoko guruma para o lado esquerdo, tori levanta-se no centro do DOJÔ e desloca-se em ayumi ashi na direção da posição inicial de uke enquanto que uke, que terminou a técnica em pé, de costas para o kamiza, vira-se em direção de sua posição inicial e desloca-se também em ayumi-ashi para assumir sua postura inicial.

Tori para a cerca de 90 cm de uke, que o aguarda em sua posição inicial. Juntos eles fazem uma breve pausa de três segundos de frente um para o outro.

Em um ato sincronizado e simultâneo, tori e uke avançam o pé direito enquanto assumem a postura defensiva migi jigotai (**FIG. 1**).

Tori levanta uke com a sua mão direita e recua em um grande passo com o pé direito, forçando uke a avançar o pé esquerdo para manter seu equilíbrio (**FIG. 2**).

Tori, então levanta uke com as duas mãos, forçando-o a adiantar o pé esquerdo para em diagonal para a direita e para a frente (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Reagindo ao movimento de uke, tori estica e recua sua perna esquerda em semicírculo para trás e para o lado esquerdo, com o objetivo de bloquear um novo avanço da perna direita de uke, tori projeta-se sobre seu lado esquerdo arrastando uke em direção ao solo com sua mão esquerda enquanto gira seu corpo para o lado esquerdo, empurrando uke com a mão direita, arremessando-o sobre o ombro direito forçando-o a executar uma técnica de amortecimento.

Tori finaliza o movimento deitado ao centro do DOJÔ, deitado sobre seu lado esquerdo, com o joelho direito flexionado e o pé direito sobre o solo, a perna esquerda estendida e os braços estendidos na direção de uke (**FIG.4**).



FIG. 4

Uke finaliza o movimento após a técnica de amortecimento em pé de frente para o kamiza. Uke e tori devem retornar às respectivas posições iniciais e, rapidamente, de costas um para o outro, ajustar o judogi.

Após arrumar o seu judogi, tori e uke viram-se um para o outro em suas posições iniciais. E repetem o procedimento de saudação de forma inversa até a saída da área.

KATAME NO KATA

O katame no kata foi desenvolvido pela Kodokan entre 1884 e 1887 após a criação do nage no kata. É composto por três grupos de técnicas: osaekomi waza, shime waza e kansetsu waza; cada um com cinco técnicas representativas. Seu objetivo é adquirir os métodos de controle do oponente.

DESCRIÇÃO

Este kata é uma demonstração de luta no chão, composto pelas seguintes técnicas:

- OSAEKOMI WAZA

- Kesa gatame (prisão em bandoleira)
- Kata gatame (prisão de ombro)
- Kami shiho gatame (prisão em 4 cantos)
- Yoko shiho gatame (prisão lateral em 4 cantos)
- Kuzure kami shiho gatame (prisão em 4 cantos, variação)

- SHIME WAZA

- Kata juji jime (prisão em cruz)
- Hadaka jime (estrangulamento nu)
- Okuri eri jime (prisão de gola deslizante)
- Kata ha jime (prisão de uma asa)
- Gyaku juji jime (prisão em cruz - invertida)

- KANSETSU WAZA

- Ude garami (chave enroscada)
- Ude hishigi juji gatame (chave cruzada)
- Ude hishigi ude gatame (chave de cotovelo)
- Ude hishigi hiza gatame (chave com o joelho)
- Ashi garami (chave de perna)

PONTOS ESPECIAIS

Este Kata Inclui dois pontos especiais, que devem ser aprendidos antes que seja iniciada sua prática. Estes pontos são:

1-KURAI DORI (ASSUMIR DIGNIDADE)

Após ter ajoelhado o joelho esquerdo no solo, abrir o joelho direito de forma que a perna forme um ângulo reto com o corpo , e colocar a mão direita na coxa direita, dedos unidos e voltados para frente, olhar direto para frente. Deve permanecer na posição pelo tempo de uma respiração profunda.

Outro nome da Kurai dori é Kata Kyoshi no Kamae, que significa, posição de joelho alto. Ambos são exatamente a mesma coisa.

2-SHIKKO (ANDAR AJOELHADO)

Após ter se ajoelhado e assumido kurai dori, tori desfaz o kurai dori, avança o pé direito, deslizando-o pelo tatame, sem tirar a mão da coxa, e puxa o joelho esquerdo para a frente, sem inclinar o corpo para a frente nem tirar a mão esquerda do lado do corpo. Para facilitar o movimento, deve levantar ligeiramente o joelho do solo, deslizando somente os dedos do pé.

Tori deve tomar cuidado para não balançar a mão esquerda, e para não inclinar o corpo para a frente, pois estes são pontos importantes que, se feitos, tornam o movimento bastante desagradável aos olhos do espectador.

ENTRADA

Tori e Uke Entram na área da mesma forma que no Nage No Kata.

Após a saudação ajoelhada, ambos dão um passo largo para a frente, com o pé esquerdo, parando com os pés separados, porém o passo de uke é bastante amplo, para aproximá-lo mais do centro da área.

Juntos ajoelham-se e assumem Kurai Dori (**FIG. 1**). Tori fica nesta posição, e uke deita-se, da seguinte forma: Coloca a mão direita no solo, dedos unidos e apontados para seu joelho esquerdo (**FIG. 2**).

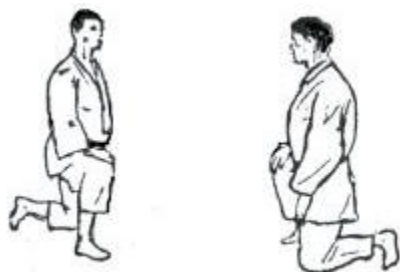


FIG. 1

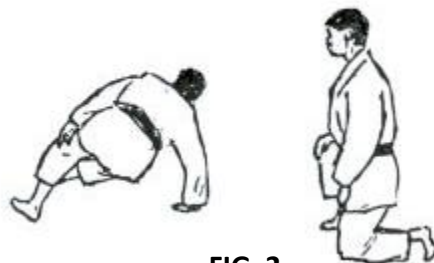


FIG. 2

Fazendo apoio na mão direita e no pé esquerdo, gira o corpo, levantando o joelho esquerdo e passando a perna direita entre a sua perna e seu braço direito, que está no solo (**FIGS. 3 e 4**)

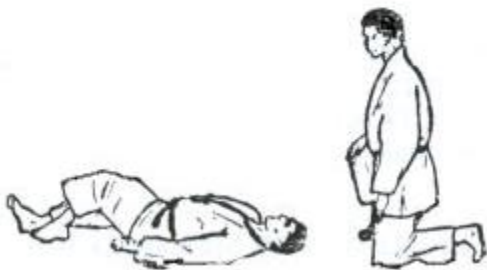


FIG. 3

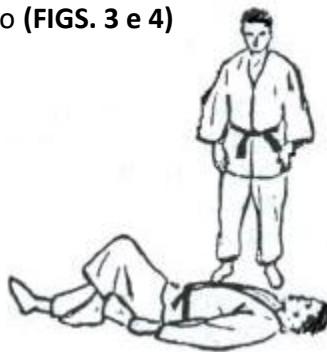


FIG. 4

Deita-se ao comprido, com os pés na direção de sua posição inicial, mantendo a perna direita esticada e o joelho esquerdo levantado. Seu tronco deve estar no centro da área.

OSAEKOMI WAZA (imobilizações)

- KESA GATAME (Prisão de bandoleira)

Em seguida, tori ajoelha, assume kurai dori (**FIG. 1**) para na posição por uma respiração, desfaz kurai dori (**FIG. 2**), dá 3 passos ajoelhados na direção do uke, para junto dele, assume kurai dori, e para na posição por uma respiração.

Em seguida, desfaz kurai dori, aproxima-se do uke até encostar no lado dele (**FIG. 3**), e com as duas mãos pega o braço direito do uke, na posição de Kesa Gatame (**FIG. 4**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Encosta o tronco no tronco dele (**FIG. 5**), e prendendo firmemente o braço direito dele sob seu braço esquerdo, passa a perna direita para a frente, abre a esquerda para trás, e passando o braço direito sob o esquerdo dele, coloca a mão direita no ombro esquerdo do uke. Dá um tranco para indicar que a posição está firme (**FIG. 6**).



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6

Uke gira o corpo para a direita e tenta tirar seu braço direito da axila do tori, pega seu pulso direito com sua mão esquerda, sobre as costas do tori, e tenta aplicar ude garami. Tori baixa bem a cabeça na direção da cabeça de uke, e leva sua perna esquerda, em arco, para perto da cabeça do uke.

Em seguida, uke tenta levar seu joelho direito para uma posição entre o lado direito de seu corpo e o quadril direito de tori, e tenta colocar tori dentro de sua guarda. tori senta sobre seu lado direito, perna esquerda para trás, e evita o intento de uke.

Uke tenta fazer ponte, com a parte traseira da cabeça e os pés, e levar o corpo do tori com as duas mãos, direção de seu ombro esquerdo. Tori volta para a posição inicial, e faz camarão, apoiando a cabeça no tronco do uke e erguendo o quadril.

Uke bate nas costas do tori, desistindo, e este o solta, recoloca seu braço direito no lugar, arruma seu judogi, afasta-se ligeiramente, e assume kurai dori, parando na posição por uma respiração.

- KATA GATAME (prisão de ombro)

Tori desfaz o kurai dori (**FIG. 1**), aproxima-se de uke , pega o braço direito dele com as duas mãos, e o coloca sobre a orelha esquerda dele, esticado (**FIG. 2**). encosta o joelho direito nas costelas de uke, do lado direito de seu tronco , e passa a mão direita por fora e por baixo de sua cabeça (**FIG. 3**), segurando uma das mãos com a outra, sendo a esquerda por baixo, palma voltada para cima, e a direita por cima, palma contra palma.

Tori desfaz o kurai dori (**FIG. 1**), aproxima-se de uke , pega o braço direito dele com as duas mãos, e o coloca sobre a orelha esquerda dele, esticado (**FIG. 2**). encosta o joelho direito nas costelas de uke, do lado direito de seu tronco , e passa a mão direita por fora e por baixo de sua cabeça (**FIG. 3**), segurando uma das mãos com a outra, sendo a esquerda por baixo, palma voltada para cima, e a direita por cima, palma contra palma.



FIG. 1



FIG. 2

Tori baixa a cabeça, esticando a perna esquerda, mantém o quadril alto fazendo pressão no braço de uke (**FIG. 4**).



FIG. 3



FIG. 4

Tori dá um tranco para indicar que a posição está firme.

- 1- Uke tenta sair, tentando empurrar a cabeça de tori com seu cotovelo, mas este baixa a cabeça e evita.
- 2- Uke tenta girar para a direita, e colocar seu joelho sob o corpo de tori. Tori leva a perna esquerda em arco, para a frente, até à altura da cabeça de uke.
- 3- Uke tenta rodar tori pela faixa, mas este baixa o quadril, esticando a perna, e baixando seu centro de gravidade, ou troca a posição das pernas, passando a direita para a frente.

Uke bate nas costas de tori, desistindo.

Tori solta uke, arruma seu braço no lugar, acerta seu judogi, afasta-se ligeiramente dele e assume kurai dori, parando na posição por uma respiração.

- KAMI SHIHO GATAME (prisão em 4 cantos)

Tori desfaz o kurai dori, recua 3 passos ajoelhado, para a 1 tatami de uke, assume kurai dori, para na posição por um momento, levanta-se, gira 45 graus para sua esquerda, e caminha na direção diagonal, até ficar a 1 tatami da cabeça de uke (**FIG. 1**).

Tori Joelha-se, assume kurai dori, parando na posição por uma respiração, desfaz o kurai dori, dá 3 passos ajoelhado, assume kurai dori, parando na posição por uma respiração, desfaz o kurai dori e aproxima-se da cabeça de uke (**FIG. 2**).



FIG. 1

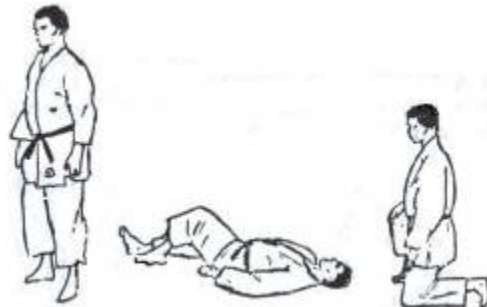


FIG. 2

Com as duas mãos, gira a cabeça de uke para o lado esquerdo, passa os dois braços sob os braços de uke (**FIG. 3**), pegando sua faixa. aproxima os joelhos dos ombros de uke, mantendo-os no solo, firma os dois pés virando os para fora e dá um tranco, para indicar que a pegada está firme (**FIG. 4**).



FIG. 3



FIG. 4

- 1- Uke tenta girar o corpo para a direita, mas tori levanta o joelho direito do solo e estica a perna, evitando.
- 2- Uke tenta girar para outro lado, mas tori defende ao contrário.
- 3- Uke tenta sair fazendo ponte, mas tori firma a cabeça na barriga dele e levanta o quadril, esticando as pernas. Uke bate nas costas de tori, desistindo.

Tori solta uke, arruma seus braços no lugar, recoloca sua cabeça na posição certa e arruma seu judogi. afasta-se ligeiramente dele, assume kurai dori, ficando na posição por um momento. desfaz o kurai dori, recua 3 passos ajoelhado, para e de novo assume kurai dori, parando na posição pelo tempo de uma respiração.

- YOKO SHIHO GATAME (prisão lateral - 4 cantos)

Tori levanta-se, gira 45 graus para a direita, e caminha da direção do lado de uke, como no kesa gatame. Lá chegando, para, assume kurai dori, ajoelha, assume kurai dori para pelo tempo de uma respiração, desfaz o kurai dori, e avança 3 passos ajoelhado, parando ao lado de uke, onde novamente assume kurai dori, e fica na posição por um momento.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Tori desfaz o kurai dori, aproxima-se de uke, pega o braço direito dele com o puxa para cima (FIG. 1), e coloca o joelho esquerdo sob este ombro, colocando o braço dele perpendicular a seu corpo (FIG. 2). Pega a faixa dele com sua mão esquerda, passando o braço direito por entre as pernas de uke (FIG. 3), segura sua faixa, que foi preparada pela mão esquerda. passa a mão esquerda sob o pescoço de uke e sob seu braço esquerdo (FIG. 4), indo segurar seu judogi (FIG.5). uke pode esticar as pernas, ou mantê-las dobradas, joelhos junto ao tronco de uke. dá um tranco para indicar que está firme.



FIG. 4



FIG. 5

- 1- Uke tenta escapar, tentando laçar a cabeça de tori com a perna, para aplicar sankaku jime, mas este a encosta firmemente no peito dele.
- 2- Uke tenta entrar por baixo do tronco de tori com a perna direita, mas este gira o corpo, sentando sobre a coxa direita.
- 3- Uke tenta girar tori por cima de seu corpo, segurando-o pela faixa, mas este baixa o quadril, esticando as pernas e baixando desta forma seu centro de gravidade, ou invertendo a posição, sentando sobre a coxa esquerda.

Uke bate nas costas de tori, desistindo.

Tori solta uke, recoloca seu braço direito no lugar e arruma seu judogi. afasta-se ligeiramente dele, assume kurai dori, para por um momento na posição, desfaz o kurai dori, recua 3 passos ajoelhado, assume novamente kurai dori, para por um momento na posição, desfaz o kurai dori, levanta-se, gira 45 graus para sua esquerda, e caminha na diagonal na direção da cabeça de uke indo para o mesmo local do kami shiho gatame.

- KUZURE KAMI SHIHO GATAME (prisão em 4 cantos, variação)

Tori ajoelha, assume kurai dori, para por um momento na posição, desfaz o kurai dori, avança 3 passos ajoelhado, para, assume kurai dori, para na posição por um momento, desfaz o kurai dori, e aproxima-se de uke, pelo lado do ombro direito dele.

Tori, com as duas mãos, pega o braço direito de uke e o enlaça sob seu braço direito (**FIGS. 1 e 2**), pegando a gola dele com os dedos por dentro. erguendo este ombro de uke, coloca seu joelho direito sob o ombro dele, e passa a mão esquerda por fora do braço esquerdo dele, segurando sua faixa (**FIG. 3**). coloca a cabeça no peito de uke (**FIG. 4**), e dá um tranco para indicar que a pegada está firme (**FIG. 5**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5

- 1- Uke tenta girar para a esquerda, e tori levanta o quadril e estica a perna esquerda.
- 2- Uke tenta para o outro lado, e tori faz o mesmo para o outro lado.
- 3- Uke tenta escapar fazendo ponte, e tori ergue o quadril, esticando as pernas e firmando uke com a cabeça no peito dele.

Uke desiste, batendo nas costas de tori.

Tori solta uke, arruma seus braços e seu judogi, assume kurai dori, para na posição, desfaz kurai dori, recua 3 passos ajoelhado, assume kurai dori, e fica na posição.

Uke, ao notar que tori afastou-se dele, ajoelha-se apoiando a mão direita no solo e trazendo a perna direita, num movimento contrário ao que fez para deitar. uma vez ajoelhado, de frente para tori, assume kurai dori e os dois se encaram por um momento.

Ambos arrumam o judogi, e encaram-se pelo tempo de uma respiração profunda.

SHIME WAZA (estrangulamentos)

- KATA JUJI JIME (prisão em cruz)

Uke deita-se novamente, como descrito no início do kata. Quando ele está deitado, tori levanta-se, gira 45 graus para sua direita, e caminha para a mesma posição em que estava para o kesa gatame.

Lá chegando, ajoelha-se, assume kurai dori, para um momento na posição, desfaz o kurai dori, avança 3 passos ajoelhado, assume novamente kurai dori, ficando na posição por um momento, desfaz o kurai dori e aproxima-se do lado de uke.



FIG. 1



FIG. 2

Tori pega o braço direito de uke com as duas mãos, e o coloca perpendicularmente ao corpo dele (fig. 1). coloca a mão esquerda na gola esquerda de uke, com o polegar por fora e os dedos por dentro, palma para baixo (fig. 2). passa a perna por cima de uke, ao mesmo tempo em que segura a gola direita de uke com a mão direita, polegar por fora, palma para cima (fig. 3), acima da pegada da mão esquerda. completa a montada, e aperta o estrangulamento, puxando a mão esquerda para trás e empurrando a direita contra o pescoço de uke. baixa a cabeça até o solo (fig. 4) para aumentar a pressão.

Uke, para facilitar a montada de tori, pode baixar o joelho esquerdo, retornando-o após a montada ter sido completada.



FIG. 3



FIG. 4

Uke tenta defender empurrando os dois cotovelos de tori para cima, e bate desistindo.

Tori desfaz a montada, passando para o lado de uke, recoloca seu braço no lugar e arruma seu judogi.

Em seguida, tori afasta-se ligeiramente de uke, assume kurai dori, permanece na posição por um momento, desfaz o kurai dori e recua 3 passos ajoelhado, para, assume kurai dori, fica na posição por um momento, desfaz o kurai dori e levanta-se.

Uke, ao notar que tori levantou, senta-se de frente para sua posição inicial, mantendo a perna direita mais avançada que a esquerda, mão direita no joelho direito e esquerda na coxa esquerda.

- HADAKA JIME (estrangulamento nu)

Tori vira-se 45 graus para sua esquerda, e caminha na diagonal até chegar na mesma posição em que estava para o kami shiho gatame. Lá chegando, ajoelha, assume kurai dori, para na posição por um momento, desfaz o kurai dori, e avança 3 passos ajoelhado.

Tori para, assume kurai dori, fica na posição por um momento, desfaz o kurai dori e aproxima-se das costas de uke (FIG. 1).



FIG. 1



FIG. 2

Tori coloca a mão esquerda espalmada, palma voltada para cima, sobre o ombro esquerdo de uke. passa o braço direito pela frente do pescoço de uke, mão espalmada e virada para baixo (FIG. 2), e segura a mão esquerda, dedos espalmados, sem entre cruzá-los (FIG. 3).



FIG. 3



FIG. 4

Tori encosta o joelho direito nas costas de uke, afasta um pouco o joelho esquerdo, baixa a cabeça até encostá-la no ouvido esquerdo de uke, e faz pressão em seu pescoço (FIG. 4).

Uke tenta defender, segurando o antebraço direito de tori com a mão esquerda, e seu ombro direito com a direita, puxando para baixo (FIG. 4), mas não conseguindo, bate com o pé no tatami, desistindo.

Tori solta uke, e afasta-se ligeiramente dele, assumindo kurai dori por um momento.

Uke se recompõe, e fica sentado na mesma posição.

- OKURI ERI JIME (prisão de gola deslizante)

Tori desfaz o kurai dori e aproxima-se novamente das costas de uke . passa o braço esquerdo sob o braço esquerdo de uke (**FIG. 1**), e abre sua gola esquerda. passa a mão direita sobre o ombro direito dele e segura sua gola esquerda, bem junto ao pescoço, polegar por dentro (**FIG. 1**). Com a mão esquerda, pega a gola direita de uke com o polegar por dentro, abaixo da pegada da mão direita (**FIG. 2**).

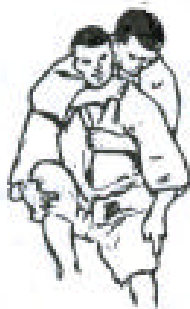


FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

Tori puxa a mão direita para sua direita e a esquerda para baixo, ao mesmo tempo em que encosta a cabeça no ombro esquerdo de uke, e recua um pouco o joelho esquerdo, estrangulando uke (**FIG. 3**).

Uke tenta defender-se, segurando os braços de tori com as duas mãos, mas não conseguindo, bate, desistindo (**FIG. 4**).

Tori solta uke, e afasta-se ligeiramente dele, assumindo kurai dori, e ficando na posição por um momento. Uke permanece sentado, e arruma seu judogi.

- KATA HA JIME (prisão de uma asa)

Tori desfaz o kurai dori, e aproxima-se das costas de uke passa o braço direito sobre o ombro direito de uke (**FIG. 1**), e segura sua gola esquerda , dedos por fora . ao mesmo tempo , passa o braço esquerdo sob o braço esquerdo de uke (**FIG. 2**), levantando-o (**FIG. 3**), e coloca a mão esquerda espalmada por trás de seu pescoço (**FIG.4**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

Em seguida, tori abre um pouco o joelho direito, pendurando uke pelo pescoço, e estrangulando-o

Uke tenta defender, segurando seu braço esquerdo com sua mão direita, e forçando para baixo. não conseguindo, bate com o pé no solo, desistindo.

Tori solta uke, que continua sentado, e arruma seu judogi.

Tori afasta-se um pouco de uke, assume kurai dori, fica na posição por um momento, desfaz o kurai dori e recua 3 passos ajoelhado, quando para novamente, assumindo de novo kurai dori, e fica na posição por um momento. Em seguida, levanta-se e neste momento, uke torna a deitar-se, mantendo o joelho esquerdo levantado.

- GYAKU JUJI JIME (prisão em cruz - invertida)

Tori levanta-se. gira 45 graus para sua direita, e caminha para a posição do kata juji jime, onde ajoelha e assume kurai dori, parando na posição por um momento.

Desfaz o kurai dori, e avança 3 passos ajoelhado, para e assume kurai dori, ficando na posição por um momento. em seguida, desfaz o kurai dori, e aproxima-se de uke.

Tori segura o braço direito dele com as duas mãos e o coloca perpendicularmente a seu corpo (**FIG.1**). inclina-se sobre ele, e segura sua gola esquerda com a mão esquerda, palma para cima e polegar por fora (**FIG.1**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Passando a perna direita sobre o corpo de uke, tori completa a montada ao mesmo tempo em que segura a gola direita dele com a mão direita, por cima da esquerda, palma para cima e polegar por fora (**FIG. 2**). Uke pode baixar o joelho esquerdo, para facilitar a montada de tori, retornando à posição logo que a montada for completada.

Tori baixa a cabeça e puxa as golas de uke, estrangulando-o este tenta defender, segurando os cotovelos de tori, mas tori, além de fazer a puxada do judogi, completa um giro sobre seu ombro esquerdo (**FIGS. 3, 4 e 5**).



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6

Uke bate desistindo.

Tori desfaz o giro, ficando novamente montado em uke, solta suas golas, desfaz a montada e recoloca o braço dele ao longo de seu corpo, arrumando seu judogi. afasta-se ligeiramente dele, assume kurai dori, permanece na posição por um momento, desfaz o kurai dori, e recua 3 passos ajoelhado. Para assume kurai dori, permanece na posição por um momento, desfaz o kurai dori e levanta-se. gira 45 graus para sua esquerda, e caminha para sua posição inicial, onde ajoelha e assume kurai dori.

Uke, quando sente que tori vai indo para sua posição inicial, ajoelha, de modo inverso ao usado para deitar, e assume também kurai dori.

Ambos arrumam o judogi, e permanecem na posição pelo tempo de uma respiração profunda, encarando-se.

KANSETSU WAZA (chaves de articulação)

- UDE GARAMI (chave enroscada)

Ambos desfazem o kurai dori. Tori levanta-se, gira 45 graus para sua direita, e caminha na diagonal até à posição do kesa gatame. uke deita-se novamente, como descrito no início do kata.

Tori ajoelha-se, assume kurai dori, parando na posição por um momento, desfaz o kurai dori, e avança 3 passos ajoelhado. em seguida assume kurai dori, fica na posição por um momento, desfaz o kurai dori e aproxima-se de uke.

Com as duas mãos, pega o braço direito de uke e o coloca perpendicularmente a seu corpo. endireita seu corpo, colocando o tronco na vertical. uke levanta o braço esquerdo, tentando pegar a gola direita de tori (**FIG.1**).

Tori pega o pulso esquerdo de uke, com sua mão esquerda, palma voltada para fora (**FIG. 2**), deita-se sobre o tronco dele, enquanto passa seu braço direito sob o braço dele, pegando seu próprio pulso, dedos por cima, e completa o ude garami (**FIG. 3**). encosta o braço esquerdo de uke no solo, e puxa a chave.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Uke demonstra que sentiu a pegada, e bate desistindo.

Tori solta o braço de uke, e o recoloca ao longo do corpo dele. endireita seu corpo e recoloca o braço direito de uke também ao longo do corpo dele. afasta-se ligeiramente de uke, assume kurai dori, e para na posição por um momento.

- UDE HISHIGI JUJI GATAME (chave cruzada)

Tori desfaz o kurai dori, e aproxima-se novamente de uke, inclinando o tronco um pouco para a frente.

Uke, aproveitando a oportunidade, levanta o braço direito e pega a gola esquerda de tori com a mão direita, polegar por fora (**FIG. 1**).

Tori pega o pulso de uke com as duas mãos, esquerda mais alta que a direita, dedos por cima, e puxa este braço para cima (fig. 1). coloca seu pé esquerdo sob o ombro direito de uke (**FIG. 2**), e deixando-se cair para trás (**FIG. 3**), passa a perna direita sobre o tronco de uke, tentando colocar seu pé direito no solo (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Durante o movimento, tori procura girar o braço direito de uke para que fique com o polegar para cima (**FIG. 3**), e mantendo o pulso dele preso por suas duas mãos, levanta a barriga, forçando o cotovelo de uke para cima, e força os joelhos um contra o outro.

Uke demonstra que sentiu a chave, e bate desistindo.

Tori, solta o braço de uke, e o recoloca ao lado do corpo dele, afasta-se ligeiramente dele, e assume kurai dori por um momento.

- UDE HISHIGI UDE GATAME (chave de cotovelo)

Tori desfaz o kurai dori e aproxima-se de uke, e com as duas mãos retira seu braço direito, colocando-o perpendicularmente a seu corpo. Inclina um pouco o tronco para a frente (**FIG. 1**).

Uke, aproveitando a oportunidade, ergue o braço esquerdo e pega a gola direita de tori, dedos por fora (**FIG. 1**).

Tori prende a mão de uke contra seu peito com o queixo (**FIG. 2**), coloca as duas mãos sobre o cotovelo de uke, firma seu corpo colocando o joelho direito no peito dele, e gira seu tronco para a esquerda, forçando o cotovelo de uke (**FIG. 3**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Uke demonstra que sentiu, e bate desistindo.

Tori solta o braço de uke e o recoloca ao longo de seu corpo. Recoloca o braço direito dele no lugar, afasta-se ligeiramente dele, e assume kurai dori por um momento.

- UDE HISHIGI HIZA GATAME (chave com o joelho)

Tori desfaz o kurai dori, recua 3 passos ajoelhado, assume kurai dori por um momento, desfaz o kurai dori, gira 45 graus para sua esquerda, e caminha na diagonal, indo para a posição do kami shiho gatame. Lá chegando, para, assume kurai dori por um momento, desfaz a posição, avança 3 passos ajoelhado, assume kurai dori e fica na posição.

Uke, ao notar que tori ajoelhou-se e assumiu kurai dori, ajoelha-se num movimento inverso ao descrito para deitar, e assume também kurai dori (**FIG. 1**).



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Ambos desfazem o kurai dori, e avançando o pé direito, fazem a pegada normal de direita (**FIG. 2**).

Tori solta a mão esquerda da manga de uke, e girando-a no sentido anti-horário, enlaça o braço direito de uke, colocando a mão sobre seu cotovelo, por fora (**FIG. 3**), e mantém o braço direito de uke preso sob sua axila (**FIG. 4**). este detalhe da mão no cotovelo é importante, pois sua mão indicará a posição certa do cotovelo de uke, para o completamento da chave.



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6

Tori coloca seu pé direito no joelho esquerdo de uke, e empurra para trás (**FIG. 5**), ao mesmo tempo em que puxa uke para o solo, caindo para a direita. depois de caídos, tori coloca seu pé esquerdo na faixa de uke, e seu joelho esquerdo sobre sua mão esquerda, que por sua vez está sobre o cotovelo direito de uke, e faz pressão para baixo, mantendo a pegada na gola de uke com a mão direita (**FIG. 5**). o pé esquerdo de tori permanece na cintura de uke (**FIG. 6**).

Uke demonstra que sentiu, e bate, desistindo.

Tori solta uke, ambos ajoelham-se juntos, e assumem kurai dori por um momento.

- ASHI GARAMI (chave de perna)

Ambos desfazem o kurai dori, e levantam-se, ficando na posição normal (**FIG. 1**). avançando o pé direito, fazem a pegada normal do judogi.

Tori avança o pé esquerdo para o meio dos pés de uke (**FIG. 2**), e colocando o direito em sua barriga, tenta aplicar tomoe nage (**FIG. 3**)



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3

Uke defende o tomoe nage avançando a perna direita para a altura do tronco de tori (**FIG. 4**).

Tori passa o pé direito da barriga de uke para sua coxa, e o empurra para trás, levando-o para o solo, e ao mesmo tempo, enlaça sua perna esquerda na perna direita de uke (**FIG. 5**), e enquanto caídos, faz pressão em seu joelho esticando esta perna (**FIG. 6**), mantendo a pegada do judogi de uke.

Uke demonstra que sentiu, e bate desistindo.



FIG. 4



FIG. 5



FIG. 6

FINAL

Tori solta uke, ambos ajoelham-se juntos, assumindo kurai dori, e ficam na posição por um momento. juntos desfazem o kurai dori, e recuam um passo ajoelhado, param, assumem kurai dori, ficam na posição por um momento, e levantam-se parando com os pés separados.

Como no início do kata, ambos recuam um passo com o pé direito, porém o passo de uke é mais amplo, para levá-lo de volta à sua posição inicial.

Ajoelham-se e se saúdam, depois do que levantam-se, voltam-se para o joza, e o saúdam em pé.

Inclinados, e iniciando com o pé direito, recuam 3 passos, saindo da área.

ITSUTSU NO KATA

DESCRIÇÃO

O itsutsu no kata foi o último kata de judo, idealizado pelo prof. Jigoro kano, que o teria deixado incompleto, com somente 5 técnicas, devido a seu falecimento.

Suas técnicas não têm nomes específicos, e uma tradução livre dos termos japoneses pode ser:

- 1 - **IPPON ME** – (primeira visão)
- 2 - **NIHON ME** – (segunda visão)
- 3 - **SANBON ME** – (terceira visão)
- 4 - **YONHON ME** – (quarta visão)
- 5 - **GOHON ME** – (quinta visão)

Todavia alguns nomes foram atribuídos às técnicas, nomes estes ligados à ideia que deu origem a cada uma delas, e que são os seguintes:

- 1 - **JIZO DAOSHI** (derrubar o ídolo de pedra)
- 2 - **HIKI OTOSHI** (derrubar puxando)
- 3 - **TO BI** (forças centrífuga e centrípeta) ou miku daki (moinho d'água)
- 4 - **NAMI** (onda)
- 5 - **IWA** (rocha ou evitar o choque)

Este kata deve ser executado em ritmo lento, ambos inteiramente concentrados nas ações e no significado de cada técnica.

SIGNIFICADO (significado das cinco formas tradicionais do judo)

IPPON ME (jizo daoshi)

Em alguns templos japoneses, existe na entrada um ídolo de pedra, representando uma figura humana em pé, mão direita aberta e esticada como se estivesse pedindo uma esmola, e na mão esquerda um báculo. JIZO DAOSHBI significa “derrubar o ídolo” A pessoa, na frente do ídolo coloca a mão direita espalmada em seu peito, e começa a empurrá-lo para trás, para derruba-lo. O ídolo cambaleia lateralmente e para trás, e a pessoa, por isto, muda a posição da mão, e insiste até que o ídolo caia de costas. O ídolo resistindo ao impulso, acaba caindo.

NIHON ME (hiki otoshi hiki otoshi)

Significa “evitar a força”. A pessoa é tacada por alguém que, com um punhal, tenta estoca-la na barriga. Quando o atacante estica a mão, o atacado sai da frente, ajoelhando o joelho esquerdo no solo, pega o braço direito do atacante, pelo pulso e na altura do cotovelo, e aproveitando seu impulso e evitando sua fôca, o desloca lateralmente até que ele caia no solo. O atacado, não resistindo à força do atacante, acaba por derruba-lo.

SANBON ME (to bi to bi)

Significa “forças centrífuga e centrípeta”. Os dois começam a girar, um em torno do outro, como se fossem planetas. Por ação da força centrípeta, dois vão se aproximando, até que se tocam, pelos punhos. Continuando a girar, um deles deixa-se cair na frente do outro que por ação da força centrífuga, passa por cima dele, indo cair na sua frente. Se um deles não ceder, para ganhar, os dois continuarão a girar indefinidamente, numa velocidade cada vez maior

YONBON ME (nami nami)

Significa “onda”. Um fica em pé, de costas para o outro, representando uma rocha. O outro, representando o mar, fica de lado para o primeiro e fazendo movimentos de círculo com as mãos, imitando o movimento das ondas, aproxima-se dele, levantando as mãos à medida em anda. Com as mãos, imita o movimento de uma onda que, aproximando-se de uma rocha, vai varre-la com seu impulso. A onda ultrapassa a rocha e depois, lentamente reflui, levando tudo que encontra pela frente, inclusive a rocha. A onda, tentando resistir a força da onda, acaba sendo levada para dentro do mar.

GOHON ME (iwa iwa)

Significa “rocha”, e a técnica tem por finalidade demonstrar a eficiência de ser evitado um choque. Os dois ficam afastados, com um lado voltado para o outro, e subitamente correm um contra o outro. Quando estão perto, e o choque vai se dar, com os dois sofrendo as consequências, um deles deixasse cair no solo e o outro, por ação de seu impulso, passa por cima dele. Desta forma, nenhum dos dois fica prejudicado. Como não houve o choque, ambos saíram ganhando.

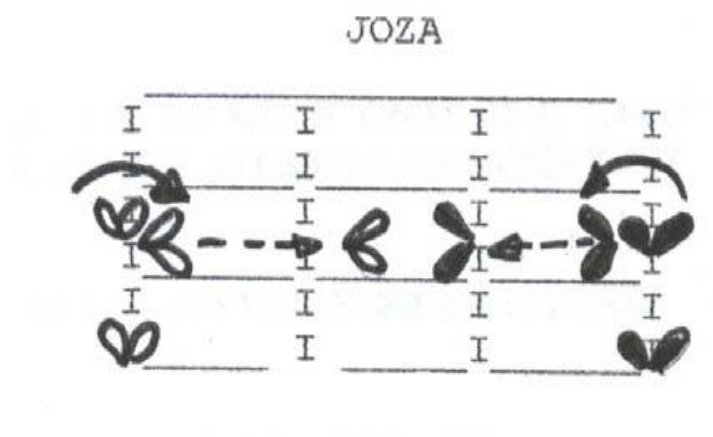
ENTRADA

Tori e uke entram de frente para o joza, tori à esquerda em relação ao joza, tendo uke à sua direita. Entram separados por 6 metros (3 tatamis ao comprimento).

Caminham lentamente até a linha central da área, param e saúdam o joza em pé (ritsu rei).

Voltam-se de frente um para o outro, e se saúdam em pé.

Juntos dão um passo largo para a frente, com o pé esquerdo, e param com os pés separados.



TÉCNICAS

- JIZO DAOSHI - IPPON ME (Derrubar o Ídolo)

EXPLICAÇÃO

Jizo é a representação em pedra do deus protetor de um templo. Representa uma figura humana, em pé, tendo um bácoro na mão direita, mão esquerda aberta na horizontal, como que pedindo uma esmola. A técnica procura imitar o ato de derrubar um jizo, empurrando-o para trás.

Uke, iniciando com o pé esquerdo, caminha lentamente até o centro da área, onde para (**FIG. 1**).

Tori, iniciando com o pé direito avança e para a cerca de 50cm dele (**FIG. 2**). Em seguida, avança o pé direito, e chega perto de uke, parando a 30 centímetros dele (**FIG. 2**).

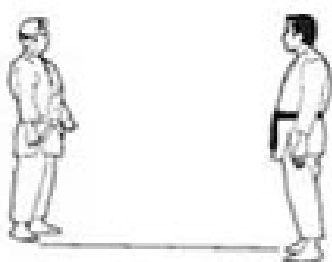


FIG. 1



FIG. 2

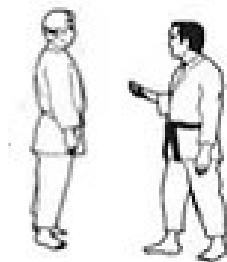


FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5

Tori avança o pé direito (**FIG. 3**) e levanta o braço direito até à altura dos ombros (**FIG. 4**), mão aberta ligeiramente em concha, dedos para cima, e a apoia no peito de uke (**FIG. 5**). O dedo mínimo apoia-se no lado esquerdo do peito de uke, e o polegar no lado direito.

Tori começa a empurrar uke para trás. Para isto, dá 4 passos para a frente, sendo pé direito, pé esquerdo, pé direito e pé esquerdo, mudando a zona de pressão da mão a cada passo, isto é, passando a pressão do dedo mínimo para o polegar, e vice-versa. Isto dá o efeito como se o ídolo de pedra estivesse recuando e balançando.

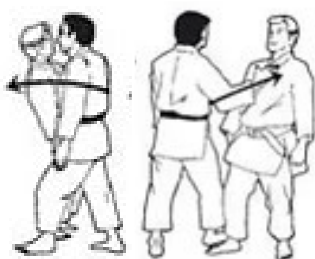


FIG. 6



FIG. 7

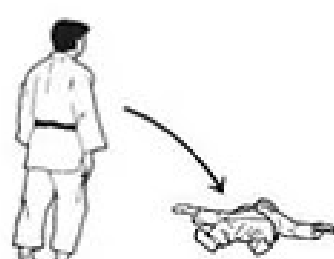


FIG. 8

Uke, ao sentir a pressão da mão de tori, recua 4 passos, sendo pé esquerdo, pé direito, pé esquerdo e pé direito, que desta vez para paralelo ao esquerdo, separado dele.

Após o quarto passo, tori avança o pé direito (**FIG. 6**) num passo largo, estica o braço direito (**FIG. 7**), espalma a mão no peito de uke e o empurra para trás (**FIG. 8**).

Ao se sentir empurrado, uke apoia-se nos calcanhares, levantando os dedos dos pés do solo, e deixa-se cair para trás, como se fosse de pedra. Para isto, deve levantar a barriga durante a queda e procurar cair sem dobrar os joelhos, de sorte que somente seus ombros batam no solo. Alivia a queda abrindo os braços e batendo com as mãos abertas no solo. Fica apoiado nos calcanhares e nos ombros, barriga ligeiramente alta.

Tori para por um momento na posição. Em seguida, recua até o centro da área, onde para de frente para uke.

Uke levanta-se e se aproxima lentamente de tori.

- HIKI OTOSHI - NIHON ME (Evitar a Força)

EXPLICAÇÃO

Tori vai derrubar uke usando somente um giro e empurrando o cotovelo dele para baixo, fazendo pressão em seu punho e cotovelo. Este por sua vez, faz ukemi. É semelhante ao uki otoshi do nage no kata, dele diferindo na forma de tori desequilibrar uke, e na forma deste cair. Esta técnica é hiki otoshi.

Outra escola manda derrubar com uki otoshi.

Uke o se levantar da projeção anterior, levanta-se rapidamente em direção ao tori (**FIG. 1**). Uke avança o como se estivesse sacando uma arma da cintura com a mão direita em direção ao Abdômen do tori (**FIG. 2**).

Tori com as duas mãos puxa o uke aplicando Hiki otoshi (**FIG. 3**).



FIG. 1

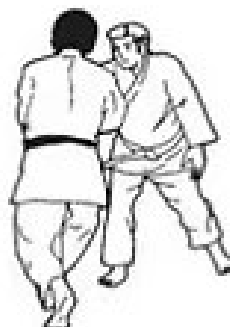


FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

Puxa uke em semicírculo, forçando-o para o solo (**FIG. 3**).

Uke cai sem fazer ukemi completo, terminando sentado, mãos nos joelhos, e gira para ficar com o lado esquerdo voltado para tori. Este termina em kurai dori , de frente para o joza (**FIG. 4**).

Param por um momento na posição.

-TO BI - SANBON ME (Forças Centrífuga e Centrípeta) ou MIKU DAKI (Moinho d'Água)

EXPLICAÇÃO

Ambos se levantam e, girando como se fosse um moinho d'água, vão se aproximam-se, como que atraídos pela força centrípeta, para em seguida se separarem, como que por efeito da força centrífuga, que é o resultado do giro que estavam dando e da súbita interrupção do movimento pela projeção de uke.

Esta técnica também é conhecida por miku daki (moinho d'água), pelo movimento giratório que os dois fazem durante sua apresentação.

Ambos abrem os braços horizontalmente, mãos abertas, levantam-se, e começam a girar no sentido anti-horário (**FIG. 1**).

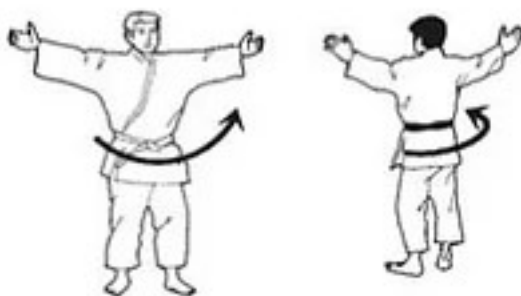


FIG. 1

Completam uma volta em torno um do outro, e se encontram no centro da área, entrelaçando os braços, sendo o esquerdo sobre o direito (**FIG. 2**), e iniciam uma segunda volta, sempre lentamente. Quando estão novamente no centro, iniciam uma terceira volta, desta vez em passos mais rápidos e mais curtos, e balançam os braços num movimento ondulatório.

Quando estão de novo no centro da área, e uke está com seu lado direito voltado para o joza, tori avança um pouco o pé esquerdo, e lança o pé direito pela frente de uke, ao mesmo tempo em que o desequilibra para a frente fazendo pressão em seu pulso direito com seu pulso esquerdo, projetando-o na diagonal (**FIG. 3**).

Uke faz um ukemi de direita, sobre tori (**FIG. 4**), terminando em pé, no canto avançado direito da área, perto do joza.

Tori termina deitado, em posição de finalização de Yoko guruma.



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4

Tori levanta-se, dirigindo-se a diagonal oposta do uke, vira-se de frente.

-NAMI - YONHON ME (Onda)

EXPLICAÇÃO

Esta técnica procura reproduzir o movimento de uma onda do mar, que avança sobre uma rocha, arrebatando além dela, e que no retorno carrega tudo para dentro do mar.

Uke está no canto direito avançado da área, perto do joza, e tori vai para o canto esquerdo recuado. Uke fica de costas para tori, na diagonal da área.

Tori, fica de lado para uke, e com sua frente voltada para o joza, e a direita voltada para uke, assume jigo hontai, e leva os braços, meio esticados, para sua esquerda (**FIG. 1**).

Transferindo o peso de uma perna para outra, e esticando a que está sem peso, faz um giro completo com os dois braços, no sentido anti-horário. Não deve esquecer a transferência de peso de uma perna para outra durante o giro.

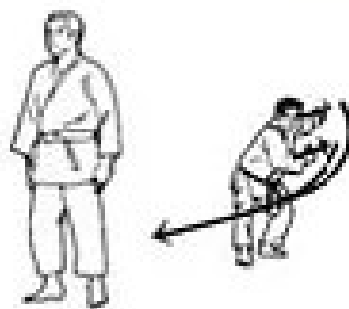


FIG. 1

Ao completar o último giro, com as mãos em baixo, palmas para baixo e pulsos dobrados, tori mantém as duas mãos em baixo, volta-se para uke, e em passos curtos e rápidos aproxima-se dele, e vai levantando os braços à medida em que chega perto, sempre com os pulsos dobrados.

Ultrapassa uke em pelo menos 1 metro (**FIG. 2**), com as mãos já totalmente levantadas, podendo ir mais além se existir espaço.

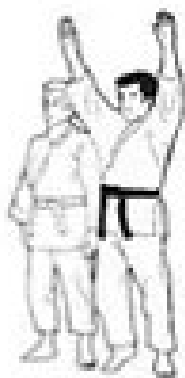


FIG. 2

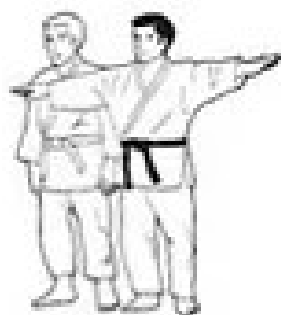


FIG. 3

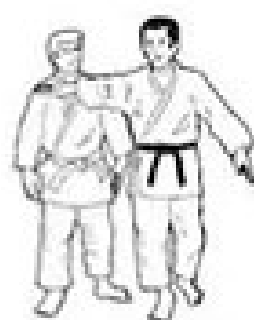


FIG. 4

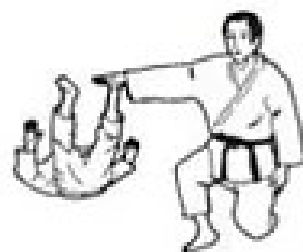


FIG. 5

Para por um momento, abre os braços na horizontal e recua, em passos curtos e lentos (**FIG. 3**), até que seu braço direito encontre uke na altura dos ombros (**FIG. 4**). Depois que encontra uke, tori acelera um pouco os passos.

Uke cede ao impulso de tori, e recua, apoiando o corpo nos calcanhares, dedos dos pés levantados, acompanhando o movimento de tori.

No terceiro passo depois que seu braço encontrou uke, tori coloca o joelho esquerdo no solo, direito alto, e projeta uke para trás e para baixo. Este deixa-se cair de costas (**FIG. 5**).

Terminam, tori em kurai dori, e uke deitado, braços e pernas abertos.

- IWA - GOHON ME (Rocha)

EXPLICAÇÃO

Esta técnica procura mostrar que, se ambos se chocarem, os dois cairão. Evitando o choque, ambos continuam ilesos e na área.

Tori levanta-se lentamente e vai para o canto direito avançado da área, onde se coloca na diagonal, lado esquerdo voltado para uke, braços estendidos horizontalmente, de costas para o joza (**FIG. 1**).



FIG. 1

Uke vai para o canto esquerdo recuado da área, onde se coloca também na diagonal, lado esquerdo voltado para tori, braços abertos horizontalmente, de frente para o joza (**FIG. 1**).

Lentamente voltam-se de frente um para o outro (**FIG. 2**), e caminham, acelerando as passadas à medida em que se aproximam.

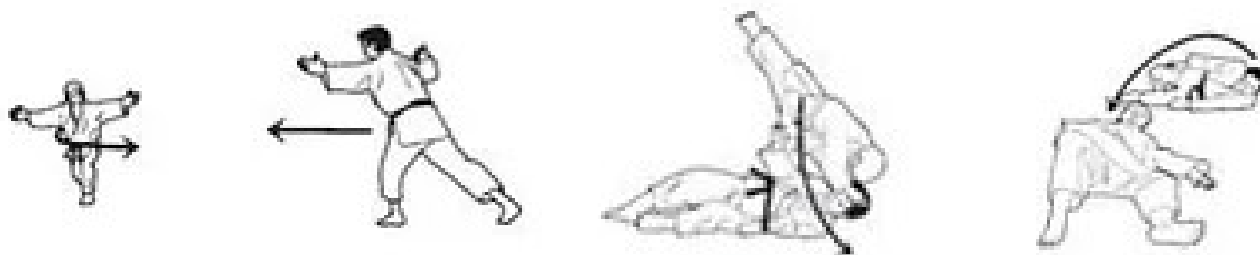


FIG. 2

FIG. 3

FIG. 4

Quando estiverem a ponto de se chocarem, tori, que deve ter seu pé esquerdo avançado, desliza o pé direito pela frente de uke, e deixa-se cair na frente dele (**FIG. 3**).

Uke faz ukemi de direita, sobre tori (**FIG. 4**), terminando em pé.

Tori termina deitado, braços cruzados sobre o peito, punhos fechados, esquerdo sobre o direito, pernas juntas.

FINAL

Tori levanta-se lentamente, e vai para sua posição de início do kata, onde para, com a esquerda voltada para o joza, pés separados.

Uke, já em pé, dirige-se para sua posição inicial, onde para com a direita voltada para o joza e pés separados.

Juntos recuam um passo largo com o pé direito, parando com os pés juntos.

Juntos saúdam-se em pé, voltam-se para o joza, e o saúdam também em pé.

Arigato – obrigado

Arigato Gozaimashita – muito obrigado

Ashi Garami – Pernas trançados

Ashi Waza – técnicas de perna ou pé

Atemi Waza – técnicas de ataque

Ayumi Ashi – passos normais

Ayumi Kata – maneira de andar

Batsugun – Decisão do juiz

Bujutsu – artes marciais

Butsukari – método de treinar as projeções até o ponto de desfazer a posição do adversário sem o atirar realmente ao chão

Chugaeri – cambalhota para frente usada para amortecer as quedas

Chui – advertência (**não mais utilizado em competições**)

Dan – titular de um grau de faixa preta, coral ou vermelha

Dojo – academia (salão de concentração);

Doryoku: Esforço (empenho)

Eri – gola

Fusegi – defesa

Fusen Gachi – vitória por ausência do adversário

Gaehi – Contrário

Gari – Varrida;

Genki – Vigor, energia, vitalidade

Gokio – Grupo de 5 princípios de 8 projeções

Gomen: perdão, desculpe-me

Gonosen No Kata – Demonstração preestabelecida de projeções e contra projeções

Goshi – Quadril; anca ou rim

Guruma – Roda

Gyaku – Invertido, aplicado aos métodos de estrangulamento e imobilizações

Hajime – Começar, quando se inicia a luta

Handori – São as lutas, porém em treinamento.

Hane – Saltar

Han Soku Make – Desclassificação do atleta como penalização.

Hantei – Em julgamento

Hara – Ventre

Harai – Varrer;

Hidari – Esquerda;

Hiki Wake – Empate

Hiji – Cotovelo

Hiza – Joelho;

Ippon – ponto completo, o nocaute do judô, finaliza o combate no momento deste golpe. Um Ippon realiza-se quando o oponente cai com as costas no chão, ao término de um movimento perfeito, quando é finalizado por um estrangulamento, chave de articulação, ou quando é imobilizado por 20 segundos. Ou quando falta desequilíbrio e velocidade

Jigotai – Posição defensiva ou de defesa;

Jikan – Tempo

Jime – Estrangulamento;

Jogai – Área de proteção, Fora da Área

Jonai – Área de combate, dentro da área

Joza – Local oferecido aos mais graduados

Joseki – Lugar onde se sentam as autoridades;

Judô – O significado é caminho suave, a arte suave. O judô compreende imobilizações, chaves de braço, estrangulamentos e golpes de quedas; e o seu objetivo é criar pessoas honestas e pacíficas.

Judoca – Participante de judô ou judóista

Judogi – Roupa para a prática do judô. Casaco de pano espesso, calça do mesmo material reforçado;

Juji – Cruzado

Ju jutsu – Arte marcial anterior ao judô o significado desse nome é a arte da leveza, e o seu objetivo é criar guerreiros prontos para se defender e matar.

Ju No Kata – Demonstração dos princípios básicos executados em movimento lento

Kaeshi Waza – Técnica de contra ataque

Kakari Gueiko – Treinamento defensivo. Nesse tipo de treinamento um dos componentes da dupla é designado a defender e o outro a atacar.

Kake – Projeção

Kami – Superior

Kami Shiho Gatame – Imobilização dos quatro apoios;

Kangueiko – Treino de Inverno

kansetsu – Articulação

Kansetsu Waza – Técnicas de Chaves de Braço;

Kata – Sistema formal de exercícios preestabelecidos de ataque e defesa.

Kata Gatame – Imobilização pelo ombro;

Katame No Kata – Demonstração do trabalho de solo

Katame Waza – Técnicas de Solo;

Kachi – vencedor

Katsu– Técnica de reanimação

Keiko – O treino, em oposição a competição

Keikoku – Repreensão (**não mais utilizado em competições**)

Kiai – Força vinda do espírito, em forma de grito, utilizado pelo judoca no momento que ele necessita para uma força extra para executar uma projeção ou sair de uma imobilização;

Kiken – abandono

Kiken Gachi: Vitória por abandono

Kime No Kata: Métodos preestabelecidos de defesa e ataque

Kimono – É uma roupa usada no judô. Kimono no Japão é vestuário doméstico;

Ko – Pequeno;

Kodokan – Primeira escola de judô, fundada por Dr. Jigoro Kano;

Ko Hai – Inferiores

Koka – menor pontuação do judô. Vale um quarto de ponto. (**não mais utilizado em competições**)

Kon Bom Wa – Boa noite

Kon Niti Wa – Boa tarde

Koshi Waza – Técnicas de quadril

Koshi – Quadril

Kube – Pescoço

Kumikata – Pegadas, formas de pegar

Kuzure – Variação

Kuzushi – Desequilíbrio.

Kyu – Grau de estudante

Kyusho – Ponto vital

Mae -Frente
Ma Sutemi Waza – técnicas de sacrifício para frente
Maita – Bater, desistir, pedir água
Make – Derrota
Maki – Enrolar
Mate – Pare
Migi – Direita;
Mintai – Perseverança (paciência)
Mokuso – Meditação, reflexão sobre o treino;
Montei – Discípulo ou aluno
Morote – Duas mãos
Mudansha – Qualquer aluno de judô abaixo do grau de cinturão negro
Nage – Projeção
Nage Waza – Técnicas de Projeção;
Nague Ai – Projeções alternadas. Treinamento em duplas, alternadamente cada um projeta (derruba) o companheiro de treino.
Ne Waza – Técnicas de solo
O – Grande;
Obi – Faixa
Ohayo Gozaimasu – bom dia
Okuri – Deslizar
Omote – para frente
Onegai Shimasu – por favor COM LICENSA PEDIDO FORMAL PARA TREINAR
Osaekomi – imobilização
Osaekomi Toketá – imobilização desfeita
Osaekomi Waza – técnica de imobilização / arte de imobilizações
Randori – treino livre: o randori é o treinamento livre para testar a técnica dos golpes
Rei – cumprimento: O Judô inicia-se e termina com REI.
Rei ho – saudação (maneira de cumprimento);
Renraku Henka Waza – (ATAQUE COMBINADO)
Ryugei – uma escola ou um sistema
Saika Tanden – Baixa Abdômen
Sayonara – Até Logo
Seito – Aluno
Sempai – Superiores, aluno mais graduado ou mais antigo.
Sensei – Professor;
Shi significa prova de conhecimento e **Ai** é uma reunião, uma “reunião para prova de conhecimentos”
Shihan: Mestre, portadores de graus superiores a 6º Dan
Shiai Gueiko – treinamento de disputa ne waza
Shiai Jo – Area de Competição
Shiai – Competição; são as lutas de competições; é a competição entre os atletas que procuram executar as técnicas para vencer.
Shido – Penalização; observação
Shime Waza – Técnicas de estrangulamento;
Shimosa – Local oferecido aos menos graduados
Shinken – Luta a sério
Shinpan – Árbitro;
Shintai – Técnicas de movimentação sobre o tatame

Shisei – Postura, posição ou atitude

Shizen Hontai – postura natural

Shizen Tai – postura fundamental

Shobu – Competição

Sode – Manga;

Sogo Gachi – Vitória com combinação

Sonomama – Não se movam

Soremade – Terminou, encerrou o combate.

Soto – Exterior, externo

Suriashi – Passos arrastados

Sutemi – sacrifício

Sutemi Waza – Técnicas de sacrifício

Tachi Waza- técnicas em pé

Tai Sabaki – Técnicas de esquiva Giros do corpo

Taiso– Exercício de aquecimento, visa aquecer e tornar o corpo mais flexível, desenvolvendo também a musculatura o aquecimento é essencial na prática do Judô, porque evita contusões.

Tanden – Abdômen, Centro de gravidade do judoca

Tatame – Placas que formam a área onde o atleta irá treinar projetando ou sendo projetado.

Tatami – É o piso onde se treina e compete no judô;

Tate – Em pé, levantam-se

Te: Braço ou mão

Te Waza – Técnicas de mão;

Toketa – Saiu da imobilização, imobilização desfeita.

Tokui Waza- Técnica favorita

Tomoe – Circular

Tori – Judoca que derruba, o atacante, parceiro que faz a projeção.

Tsugui ashi – Passos emendados método de se caminhar no judô.

Tsukuri – Preparo para desequilibrar o adversário antes da projeção

Tsuri – movimento de puxar e levar

Tsuri Komi: – Puxão para cima na gola e na manga do adversário

Uchi Komi – Treinamentos de Entradas

Uchi – interno

Ude – braço

Uke – judoca que cai;

Ukemi – queda amortecida, amortecimento de quedas: Praticar ukemi é indispensável para proteger o corpo.

Ura – para traz

Uchikomi – aperfeiçoamento de técnicas

Ushiro – atrás;

Wakare – afastar abrir

Waza Ari – meio ponto, dois waza ari valem um ippon e termina o combate logo após o segundo waza ari. Um Waza ari é um “Ippon” que não foi realizado com perfeição, também ganha waza ari, se conseguir imobilizar o oponente por 10 à 19 segundos.

Waza Ari Awasete Ippon – dois waza ari que totalizam um ippon

Yakusoku – treino combinado

Yaku Soku Gueiko– Projeções livres com movimentação. Treinamento com muita movimentação e projeção sem defesa ou disputa de pegada.

Yoko – lado

Yoko Sutemi Waza técnicas de sacrifício para o lado)

Yoshi – continuem

Yudansha – titular de um grau Dan (faixa preta)

Yuko – um terço de um ponto. **(não mais utilizado em competições)**

Yusei Gachi – vitória por superioridade

Za Rei – cumprimento ajoelhado

Zempo Kaiten Ukemi – rolamento

Zori – Chinelo

Esta apostila foi compilada por *Pedro Igor Machado D. Torres*, Faixa Preta 5º Dan, Arbitro Internacional, Diretor de Graduação da LIPEJU (2023-2024), Presidente da LIPEJU (2025-2028), Diretor Regional de Arbitragem LNJ (2021-2025), tendo base em:

- Manual de judô LIPEJU 2018
- Uruwashi - O espírito do judô - Massao Shinohara (10º DAN)
- Manual prático de Judô – Minami Keizi (1995)
- Kodokan Judô Institute homepage <http://kodokanjudoinstitute.org> (01/2023)
- Regulamento para exame e outorga de faixas e graus da LNJ (2018/2023)
- Manual de arbitragem LNJ (2022/2024)
- Judô Terazaki homepage <http://terazakisuzano.blogspot.com> (01/2023)
- Wikipedia homepage <https://pt.wikipedia.org> (01/2023)
- Basic Judo homepage <http://basicjudo.net> (01/2023)
- Judô Kenshin homepage <http://www.judokenshin-osasco.com.br> (01/2023)
- Apostila Instituto Yamarashi <http://www.def.ufla.br/.../Apostila-Yamarashi.pdf> (01/2023)
- História do Judô CBJ https://cbj.com.br/historia_do_judo/ (01/2023)
- SportRegras homepage <https://sportsregras.com/judo-combate-historia-regras/> (01/2023)
- Senseineto homepage <https://senseineto.wordpress.com> (01/2023)
- Conhecimentos próprios, adquiridos em mais de 30 anos de prática de judô.
- Regras de competição IJF/LNJ 2025
- (Katas) Textos e figuras do livro “OS OITO KATAS DE JUDO”, de J. C. Mafræ /Nelson B. Cujstsodio

10ª revisão, reformulada e atualizada em abril de 2025, para o Curso de Formação e Aperfeiçoamento de Faixas Pretas e Graus Superiores da Liga Pernambucana de Judô e de acordo com o Seminário estadual de arbitragem e padronização de técnicas atual.

Pensamentos;

“Aquele não sabe e pensa que sabe, é um tolo: Fuja dele.

Aquele que sabe e pensa que não sabe, está dormindo: Acorde-o.

Aquele que não sabe e sabe que não sabe, é humilde: Guie-o.

Aquele que sabe e sabe que sabe, é um mestre: Siga-o.”

***“Vitorioso não é aquele que vence seus adversários,
e sim o que vence a si mesmo,
dominando seus vícios e superando seus defeitos.”***

Agradecimentos especiais a todos os que participaram da revisão atual e anteriores e que contribuíram com o caminho de elaboração dessa apostila desde a primeira edição em 1996: Klaus Ribeiro Cavalcanti, Fabiano Silva Oliveira (1ºKyu), Luiz Eduardo Rossiter (1ºKyu), Iuri Machado (1ºKyu), Eric Branquinho (1ºKyu), Kaic Albuquerque (1ºKyu), Igor Sales (1ºDan), Marton Paulo (1ºDan), Cynthia Albuquerque (2ºDan), Deyvison Souza (5ºDan), Fabio Ranyer (5ºDan), Haroldo Bezerra (5ºDan), Eduardo Valença (5ºDan), Erivaldo Moraes Jr. (5ºDan), Sergio Carvalho (6ºDan) e Carlson Moraes (6ºDan).

