



Projecdo

PROFESSORES:

JOÃO DE DEUS JR.
FAIXA PRETA 5º DAN
MESTRE EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA
PÓS-GRADUADO EM GESTÃO, ADMINISTRAÇÃO E MARKETING
EM ACADEMIA-UNIMATH
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA-UFRJ
CREF: 4337/G-RJ

JUCINEI COSTA
FAIXA PRETA 5º DAN
MESTRE EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE HUMANA
PÓS-GRADUADO EM TREINAMENTO DE JUDÔ-UFRJ
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA-UGF
CREF: 9347/G-RJ

RODRIGO MULATINHO
FAIXA PRETA 3º DAN
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA-UFRJ
CREF: 5447/G-RJ

COLABORADOR:
LEONARDO BARROS
FAIXA PRETA 2º DAN
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA-UFRJ
CREF: 15889/G-RJ

EXAME DE FAIXA CINZA - 7º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 6 anos.

Tempo mínimo como faixa branca: 03 meses

Projecdo

I - NORMAS DE PROCEDIMENTO

Todo Judoca deve:

- Manter seu Judogui limpo e nas condições exigidas pelas regras do Judô;
- Conservar seus cabelos, barba e unhas convenientemente aparados, bem como satisfazer as condições básicas de higiene corporal;
- Realizar a saudação:
 - ao entrar no dojô;
 - ao cumprimentar o(s) professor(es);
 - antes e depois de cada treino (uchi komi, handori, shiai, etc.)
- As posturas corretas no dojô são: manter o judogui arrumado, sentar sobre os calcanhares (seiza) ou com as pernas cruzadas (agura) e de pé.

II - ESPÍRITO DO JUDÔ

Alguns dogmas do Judô:

- Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar;
- Quem teme perder já está vencido;
- Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria, e sobretudo, com humildade;
- Quando verificar, com tristeza, que não sabe nada, terá feito seu primeiro progresso no aprendizado;
- Nunca se orgulhe de haver vencido um adversário, ao que venceu hoje, poderá derrotar você amanhã. A única vitória que perdura é a conquista sobre a própria ignorância;
- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar;
- O judoca é aquele que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam, paciência para ensinar o que aprende a seus semelhantes e fé para acreditar naquilo que não compreende;
- Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem. Esse é o caminho dos verdadeiros judocas;
- Praticar Judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo obedecer com destreza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende de como se usa a inteligência.

III - HISTÓRICO DO JUDÔ

A luta é um dos mais antigos desportos do mundo. A antigüidade era constituída simplesmente de atividades naturais ou guerreiras do homem.

Ao abordarmos os estudos das artes marciais, e particularmente do Judô, remontamos à Índia, berço das mais antigas civilizações e religiões. Com a necessidade de expandir as novas idéias do budismo por volta do século VI A.C., os monges eram obrigados a percorrer longas distâncias por caminhos perigosos onde assaltantes atuavam constantemente. Sendo o porte de arma atentatório à moral da religião, os monges criaram um tipo de luta com a finalidade de defesa pessoal.

Lançava-se então a semente de tantas artes marciais hoje conhecidas como Jiu-Jitsu.

Em sua evolução, o Jiu-Jitsu passa a ser formado de várias modalidades de projeções, golpes traumáticos, imobilizações, pressões e torções. O budismo e o Jiu-Jitsu são levados à região do Himalaia e sul da China, seguindo, daí em diante, trajetórias bastante controversas. Lenda e realidade se confundem devido à maneira oriental de deixarem seus legados oralmente.

Dentre tantas lendas, esta deve ser lembrada por nos trazer bem de perto uma concepção básica do Judô: A Lenda da Cerejeira e do Salgueiro.

A LENDA DA CEREJEIRA E DO SALGUEIRO

Perto de Nagasaki, vivia um médico filósofo chamado Shirobei-Akiama.

Convencido que a origem dos males humanos resultava da má utilização do corpo e do espírito, emigrou para a China, onde diziam que as técnicas terapêuticas faziam milagres. Estudou os princípios do budismo, da acupuntura e algumas técnicas do Wu-Chu, luta chinesa criada por um médico que a usava tanto para o restabelecimento rápido dos convalescentes como para o desenvolvimento harmonioso do corpo. Compreendera o princípio positivo da Filosofia Taoísta e suas aplicações práticas na medicina e na luta. Ao mal ele opunha o mal; à força, força. Contudo, ante uma doença de difícil diagnóstico ou demasiadamente grave (ou de um adversário muito mais forte), os princípios chineses falhavam. Seus discípulos desencorajados o abandonaram e Shirobei retirou-se para um templo onde impôs para si uma meditação de cem dias.

Passeava certa manhã pelo jardim do templo enquanto nevava abundantemente. Escutava os estalidos dos ramos das cerejeiras se quebrando sobre o peso da neve. Súbito, avistou um salgueiro nas margens de um riacho. O peso da neve curvava seus ramos, mas o tronco flexível e longo do salgueiro se desembaraçava do peso e retomava à posição.

A solução surgiu-lhe como um relâmpago: ao positivo devia opor-se o seu complemento; ao negativo, ante à força, devia reagir-se com flexibilidade.

O médico Shirobei-Akiama aperfeiçoou o ataque e a defesa e criou um vasto arsenal de golpes.

Os discípulos propagaram os ensinamentos fundamentais da "Escola do Coração do Salgueiro", ou Yoshin-Ryu.

Lenda ou realidade, as narrativas se difundiram transpassando os séculos e chegaram aos nossos dias como as únicas portadoras do espírito e origem das nossas "artes marciais" que tiveram entrada no Japão.

O professor Jigoro Kano, nascido em 28 de Outubro de 1860, desde pouca idade, interessou-se pelo Jiu-Jitsu. De corpo franzino, ficava estupefato ao ver os "milagres" que podia realizar sabendo como usá-lo.

Iniciou sua aprendizagem no ano de 1877 com o mestre Fukuda, da escola Tenjin-Shorin-Ryu (Coração de Salgueiro). Mestre Fukuda faleceu em 1879, deixando para Kano seus arquivos.

Procurando encontrar explicações científicas para os golpes, Jigoro Kano selecionou e classificou as melhores técnicas das mais variadas escolas de Jiu-Jitsu.

Estabeleceu normas a fim de tornar o aprendizado mais fácil e racional. Idealizou regras para o confronto esportivo baseado no Ippon-Shobu (luta pelo ponto completo). O espírito reinante era o Shi-Ken-Shobu (luta até a morte). Alterou o nome para Judô, composto de Ju (suave, ceder) e Dô (arte, princípio), literalmente a Arte de Ceder.

Em 1882 abre seu primeiro Dojô (sala própria para o estudo de Judô) onde passou a viver com alguns alunos, dedicando-se à elaboração de um novo método. Trouxe do Jiu-Jitsu os golpes mais eficazes, aperfeiçoou a maneira de cair, inventando o princípio do amortecimento de quedas (Ukemi) e criou uma vestimenta especial (Judogui).

Kodokan foi o nome dado a sua escola, que significa "Escola Para o Estudo da Vida". Por tudo isso, Jigoro Kano é considerado o fundador do Judô.

Como esporte e arte, o Judô atravessou as fronteiras do Japão, sendo hoje alvo de estudo e prática em todo o mundo.

TIPO DE SAUDAÇÕES UTILIZADAS NO DOJÔ (REI-HO)

REI HO

De pé - RITSU REI



TYOKURITSU



RITSU REI



RITSU REI (lateral)

Ajoelhado - ZA REI



SEI ZA



ZA REI



ZA REI (lateral)

KUMIKATA (PEGADAS)

são as formas de pegar no judogui do adversário.

- Mão direita na gola, mão esquerda na manga.
- Mão esquerda na gola, mão direita na manga.
- Duas mãos nas mangas.
- Duas mãos nas golas.

A mão que segura a gola o faz na altura da clavícula, a mão que segura a manga o faz logo abaixo do cotovelo.

A força da mão na pegada é feita com os dedos mínimo, anular e médio, o polegar e o indicador só dão apoio à pegada.



KUMIKATA

UKEMIS (AMORTECIMENTO DE QUEDAS)

São os educativos de quedas que visam permitir praticar o Judô com segurança. A prática constante do UKEMI faz com que se automatizem os reflexos de cair, sem oferecer riscos as partes do corpo propensas a lesões (cabeça, cotovelo, ombro e joelho).

USHIRO UKEMI

Posição 1 - sentado



Posição 2 - agachado



Posição 3 - de pé



YOKO UKEMI

Posição 1 - deitado



MAE UKEMI

Posição 1 - ajoelhado



ZEMPO KAITEN UKEMI



NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpe de perna)

O SOTO GARI



KOSHI WAZA (golpe de quadril)

KOSHI GURUMA



TE WAZA (golpe de braço)

IPON SEOI NAGE



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)
HON KESA GATAME



SHIZEI (POSTURAS PARA EXECUÇÃO DE TÉCNICAS)

SHIZENTAI (postura natural)



SHIZEN HON TAI



MIGUI SHIZEN TAI



HIDARI SHIZEN TAI

JIGOTAI (postura de defesa)



JIGO HON TAI



HIDARI



MIGUI

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

KOSHI WAZA (golpes de quadril)

O GOSHI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)

YOKO SHIRO GATAME

**OBÍ (FAIXA)**

- 1- Coloca-se a parte central da faixa na frente da cintura;
- 2- Dá-se uma volta dupla, trazendo as pontas para frente;
- 3- A ponta direita B é passada por baixo da fixa dupla;



- 4- Puxa-se as pontas até a faixa ficar bem apertada;
- 5- Temos então a ponta B, dobrada pelo interior, e a ponta A, pelo exterior;
- 6- A ponta A passa por dentro da ponta B. Puxa-se novamente as duas pontas até ficar bem apertada; assim a faixa fica amarrada corretamente.



7- Certo



EXAME DE FAIXA AZUL - 6º KYU

Pré-requisitos:

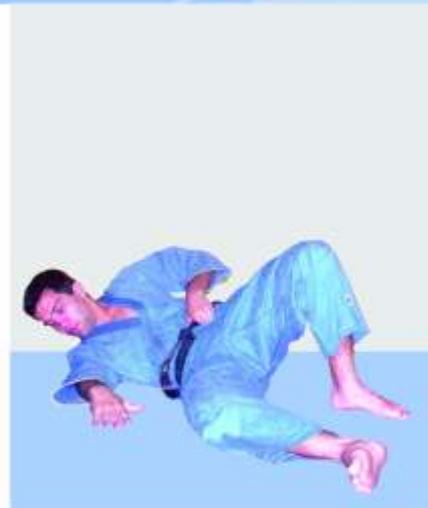
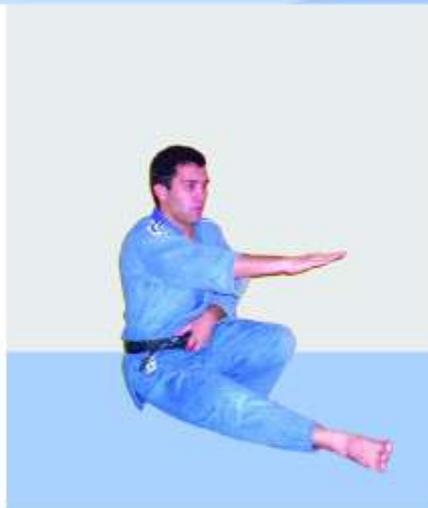
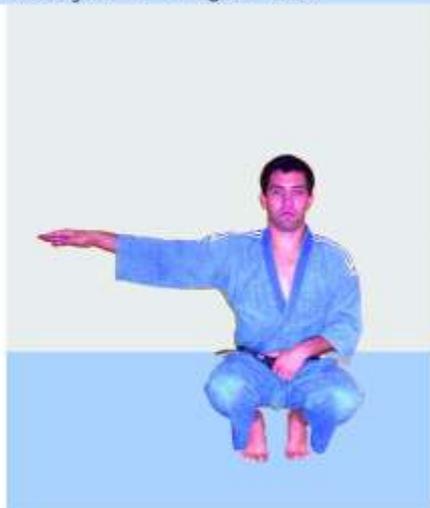
Idade mínima: 7 anos.

Tempo mínimo como faixa cinza: 06 meses

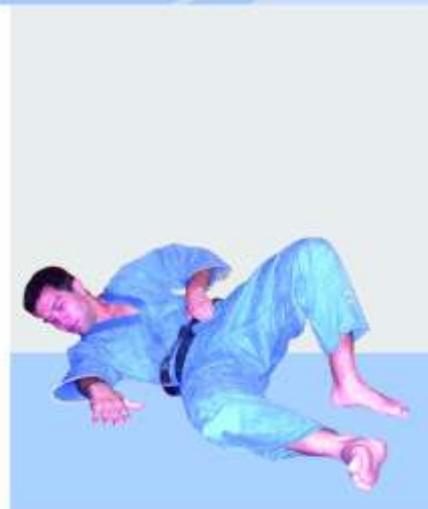
Projecdo

CONHECIMENTO DE NOMENCLATURAS BÁSICAS E DOMÍNIO DE COLOCAR OBI
UKEMIS (ROLAMENTOS)

YOKO UKEMI
Posição 2 - agachado



YOKO UKEMI
Posição 3 - de pé



MAE UKEMI
Posição 2 - agachado



MAE UKEMI

Posição 3 - de pé

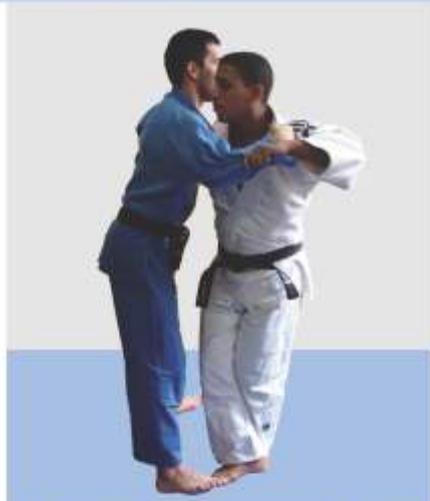


NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

O UCHI GARI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)

KAMI SHIRO GATAME



TRABALHO DE GUARDA
RASPAGEM



PASSAGEM DE GUARDA ALTA



PASSAGEM DE GUARDA BAIXA



TERMINOLOGIA APLICADA AO JUDÔ

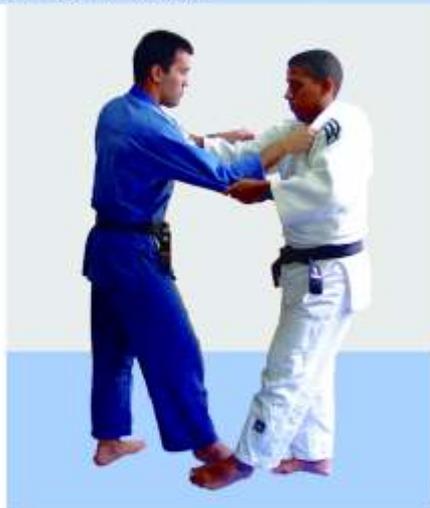
| | |
|---------------|---------------------------------------|
| SHI-HAN | MESTRE (faixa preta 6° DAN em diante) |
| SENSEI | PROFESSOR (faixa preta até 5° DAN) |
| DOJÔ | ÁREA DE TREINAMENTO |
| SHIAI-JÔ | ÁREA DE COMPETIÇÃO |
| JUDOGUI | VESTIMENTA (quimono) |
| OBI | FAIXA |
| HAJIME | COMEÇAR |
| MATE | PARE |
| UCHI KOMI | ENTRADA DE GOLPE |
| OSSAE WAZA | TÉCNICAS DE APRISIONAMENTO |
| SHIME WAZA | TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO |
| KANSETSU WAZA | TÉCNICAS DE LUXAR |

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

DE ASHI HARAI



KOSHI WAZA (golpes de quadril)

UKI GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)

MOROTE SEOI NAGE



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)
TATE SHIRO GATAME



EXAME DE FAIXA AMARELA - 5º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 08 anos.

Tempo mínimo como faixa azul: 06 meses

Projeção

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

SASSAE TSURI KOMI ASHI



KOSHI WAZA (golpes de quadril)

TSURI KOMI GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)

TAI OTOSHI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)

USHIRO KESA GATAME



NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

KO UCHI GARI



HIZA GURUMA



KOSHI WAZA (golpes de quadril)

SODE TSURI KOMI GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)
ERI SEOI NAGE



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)
MAKURA KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME



EXAME DE FAIXA LARANJA - 4º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 10 anos.

Tempo mínimo como faixa amarela: 06 meses

Projeção

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

OKURI ASHI HARAI



KO SOTO GARI



KOSHI WAZA (golpes de quadril)

HARAI GOSHI



SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício)
 YOKO SUTEMI WAZA (golpes de sacrifício lateral)
 TANI OTOSHI



RENRAKU RENKA WAZA (ENCADEAMENTO DE TÉCNICAS EM DIREÇÕES OPOSTAS)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 - O SOTO GARI KOSHI GURUMA | 3 - SASSAE TSURI KOMI ASHI O SOTO GARI |
| 2 - KO UCHI GARI IPPON SEOI NAGE | |

RENSOKU RENKA WAZA (ENCADEAMENTO DE TÉCNICAS NA MESMA DIREÇÃO)

- | |
|---------------------------------|
| 1 - O SOTO GARI O UCHI GARI |
| 2 - O UCHI GARI KO UCHI GARI |

KAESHI WAZA (CONTRA ATAQUE)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 - O SOTO GARI O SOTO GARI | 3 - SASSAE TSURI KOMI ASHI OUCHI GARI |
| 2 - IPPON SEOI NAGE TANI OTOSHI | 4 - KOSHI GURUMA O GOSHI |

KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)
 KATA GATAME



OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)
KUZURE KAMI SHIRO GATAME



KANSETSU WAZA (técnicas de luxar)
JUJI GATAME (na guarda)



JUJI GATAME (partindo da posição de tate shiro gatame)



SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento)
NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



GYAKU JUJI JIME



HAPPÔ NO KUZUSHI

São as formas de desequilibrar o oponente. E o primeiro tempo na execução de qualquer técnica de projeção. Pode ser feito em 8 (oito) direções principais:



HIDARI USHIRO (esquerda p/ trás)



HIDARI YOKO (esquerda)



HIDARI MAE (esquerda p/ frente)



USHIRO (p/ trás)



SHIZEN HON TAI (posição natural)



MAE (p/ frente)



MIGUI USHIRO (direita p/ trás)



MIGUI YOKO (direita)



MIGUI MAE (direita p/ frente)



NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

KOSHI WAZA (golpes de quadril)

HANE GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)

SEOI OTOSHI



MOROTE GARI



KIBIZU GAESHI



KUSHIKI TAOSHI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (técnicas de imobilização)

SODE KESA GATAME



DESENVOLVIMENTO EM NE WAZA COM SHIME WAZA E KANSETSU WAZA
RENRAKU RENKA WAZA / RENSOKU RENKA WAZA
KAESHI WAZA

EXAME DE FAIXA VERDE - 3º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 12 anos.

Tempo mínimo como faixa laranja: 12 meses

Projecdo

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

KO SOTO GAKE



UCHI MATA



O SOTO GURUMA



KOSHI WAZA (golpes de quadril)
USHIRO GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)
SUKUI NAGE (primeira forma)



SUKUI NAGE (segunda forma)



KATA GURUMA



SUTEMI WAZA (técnicas de sacrificio)
MA SUTEMI WAZA (golpes de sacrificio para frente)
TAWARA GAESHI



TOMOE NAGE



YOKO SUTEMI WAZA (golpes de sacrifício para o lado)
KOUCHI MAKIKOMI



O SOTO MAKIKOMI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

KANSETSU WAZA (técnicas de luxar)
UDE GARAMI



SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento)
HADAKA JIME



KOSHI JIME



RENRAKU RENKA WAZA / RENSOKU RENKA WAZA (OITO SEQUÊNCIAS)

KAESHI WAZA (SETE SEQUÊNCIAS)

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (técnicas de projeção onde o tori permanece de pé)

ASHI WAZA (golpes de perna)

ASHI GURUMA



HARAI TSURI KOMI ASHI



O SOTO OTOSHI



KOSHI WAZA (golpes de quadril)
TSURI GOSHI



TE WAZA (golpes de braço)
SUMI OTOSHI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento)
KATAHA JIME



OKURI ERI JIME



SANKAKU JIME



TSUKOMI JIME



EXAME DE FAIXA ROXA- 2º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 13 anos.

Tempo mínimo como faixa verde: 12 meses

Projecdo

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício)

MA SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para frente)

URA NAGE



YOKO SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para o lado)

HANE MAKIKOMI



UKI WAZA



YOKO OTOSHI



YOKO GAKE



NE WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

KATAME WAZA (técnicas de domínio no solo)

SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento)

RYOTE JIME



UDE GATAME



WAKI GATAME



HIZA GATAME



RENRAKU RENKA WAZA / RENSOKU RENKA WAZA: 10 tipos

KAESHI WAZA (TÉCNICAS DE CONTRA ATAQUE): 10 TIPOS

KATAME WAZA (TÉCNICAS DE DOMÍNIO NO SOLO): 10 TIPOS

CONHECIMENTO TEÓRICO

Classificação das técnicas pro grupo:



NAGE NO KATA (1ª PARTE)

TE WAZA



UKI OTOSHI (DIREITA-ESQUERDA)



SEOI NAGE (DIREITA-ESQUERDA)



KATA GURUMA (DIREITA-ESQUERDA)

KOSHI WAZA



UKI GOSHI (ESQUERDA-DIREITA)



HARAI GOSHI (DIREITA-ESQUERDA)



TSURI KOMI GOSHI (DIREITA-ESQUERDA)

ASHI WAZA



OKURI ASHE BARAI (DIREITA-ESQUERDA)



SASSAE TSURI KOMI ASHI (DIREITA-ESQUERDA)



USHI MATA (DIREITA-ESQUERDA)

EXAME DE FAIXA MARROM- 1º KYU

Pré-requisitos:

Idade mínima: 14 anos.

Tempo mínimo como faixa roxa: 12 meses

Projecdo

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

TACHI WAZA (técnicas de projeção de pé)

ASHI WAZA (técnicas de perna)

O GORUMA



TSUBAMI GAESHI



KOSHI WAZA (técnicas de quadril)

UTSURI GOSHI



TE WAZA (técnicas de braço)
UKI OTOSHI



SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício)
MA SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para frente)
OBI TORI GAESHI



SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício)
YOKO SUTEMI WAZA (técnicas de sacrifício para o lado)
YOKO WAKARI



YOKO GURUMA



SOTO MAKIKOMI



UTI MAKIKOMI



KANI BASSAMI



KAWAZU GAKE



UTSUSHI GOSHI



KATAME WAZA (TÉCNICAS DE DOMÍNIO NO SOLO)

KANSETSU WAZA (técnicas de luxar)

HIZA GATAME

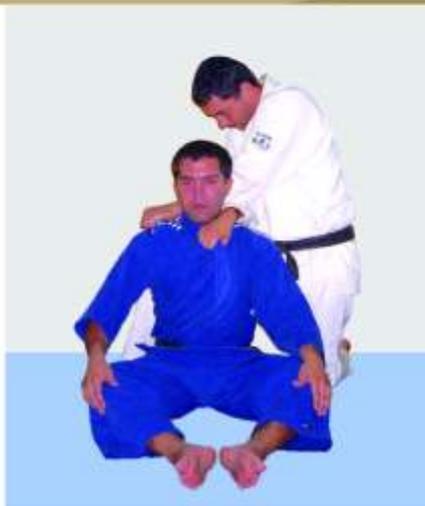


HARA GATAME



SHIME WAZA (técnicas de estrangulamento)

SODE GURUMA JIME



GYGOKU JIME



NAGE NO KATA (COMPLETO)

CONHECIMENTO DE ARBITRAGEM

DESENVOLVIMENTO EM NE-WAZA