



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



# JUDÔ

## APOSTILA PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

Apostila da Associação Desportiva  
Shiro Saigo para os professores utilizarem  
nos Exames de Graduação.



Natal/RN



# Sumário

HISTÓRIA DO JUDÔ .....	3
VOCABULÁRIO.....	4
CONTAGEM EM JAPONÊS .....	4
JUDOGUI .....	4
FAIXA BRANCA / CINZA .....	5
FAIXA CINZA .....	6
FAIXA CINZA / AZUL .....	7
FAIXA AZUL .....	9
FAIXA AZUL / AMARELA .....	11
FAIXA AMARELA .....	13
FAIXA AMARELA / LARANJA .....	15
FAIXA LARANJA .....	16
FAIXA VERDE .....	18
FAIXA ROXA .....	20
FAIXA MARROM .....	22



# APOSTILA EXAME DE FAIXA

## HISTÓRIA DO JUDÔ

O judô foi criado no **Japão**, em **1882**, por **Jigoro Kano**, tendo sido baseado no “**ju-jutsu**” uma arte marcial praticada pelos cavaleiros do Kamakura entre os séculos XII e XIV, e noutras artes marciais do Oriente, que o Mestre Jigoro Kano fundiu num só desporto. Em fevereiro de 1882, Jigoro Kano inaugura sua primeira escola denominada **Kodokan** (Instituto do Caminho da Fraternidade). A Kodokan estava localizada no segundo andar de um templo budista Eishoji de Kita Inaritcho, bairro de Shimoya em Tóquio, onde havia doze “jos” (jo medida de superfície, módulo de tatame). O primeiro aluno inscreveu-se em 05 de junho de 1882, chamava-se Tomita. Depois vieram Higushi, Arima, Nakajima, Matsuoka, Amano Kai e o famoso **Shiro Saigo (Sugata Sanshiro)**. As idades oscilavam entre 15 e 18 anos. Kano albergou-se e ocupou-se deles como se fosse um pai. Foi um período difícil, mas apaixonante, o jovem professor não tinha dinheiro e o shiai-jo media 20m<sup>2</sup>, mas a escola progrediu e em breve tornou-se célebre.

Traduz-se o termo judô como “**caminho suave**” ou “**caminho da suavidade**”. E classificam-se os seus benefícios em três blocos: o primeiro refere-se ao condicionamento físico proporcionado pela prática; o segundo diz respeito à disciplina atingida por meio da luta e dos mecanismos de concentração, autocontrole e autoconfiança; e o terceiro se dá no campo da ética e da moral, em que o respeito aos valores apresenta significativa importância.

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o **keikogi (quimono)**, que no judô recebe o nome de **judogui** e que, com o cinturão, forma o equipamento necessário à sua prática. O judogui que é composto pelo **casaco (Wagui)**, pela **calça (Shitabaki)**, pela **sandália (Zori)**, e também pela **faixa (obi)**, o judogui pode ser branco ou azul, ainda que o azul seja quase apenas utilizado para facilitar as arbitragens em campeonatos oficiais.

Através de **Mitsuyo Maeda**, por volta de **1922**, o Judô surge no Brasil. **O Conde de Koma**, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação no país em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará, onde popularizou seus conhecimentos da nobre arte. Outros mestres também faziam exhibições e aceitavam desafios em locais públicos. Mas foi um início difícil para um esporte que viria a se tornar tão difundido.

Jigoro Kano nos legou vários manuscritos, nos quais em geral assinava com pseudônimos, dentre estes, um muito usado por ele era “Ki Itsu Sai” que quer dizer, tudo é unidade. Kano também era poliglota, pois falava quatro línguas além do japonês: francês, alemão, inglês e espanhol. Lamentavelmente **a 4 de maio de 1938**, morre Jigoro Kano de **problemas pulmonares**, **a bordo do transatlântico “Hikawa Maru”**, quando voltava do **Cairo**, onde havia presidido a assembleia geral do comitê internacional dos jogos olímpicos. Não houve para ele tempo de assistir a Universidade do Judô, mas tinha certeza da sua perpetuação. “Quando eu morrer, o Judô Kodokan não morrerá comigo, porque muitas coisas virão a ser desenvolvidas se os princípios de minha arte continuar sendo estudados”.



## VOCABULÁRIO

**Dojo:** Academia  
**Mokusso:** Meditação  
**Tatame:** Tablado  
**Nintai:** Perseverança  
**Seito:** Aluno  
**Sensei:** Professor  
**Gomem:** Desculpe  
**Kô –hai:** Faixa Inferior  
**Sumimassem:** Perdão  
**Sempai:** Faixa Superior  
**Dômo Arigatô:** Muito Obrigado  
**Obi:** Faixa  
**Onagai Shimasu:** Por Favor  
**Kimono ou Judogui:** Roupas de Judô  
**Ohayo Gozaimassu:** Bom Dia  
**Zori:** Chinelo  
**Kon Niti Wa:** Boa Tarde  
**Rei:** Cumprimento  
**Ritsu Rei:** Cumprimento em Pé  
**Za Rei:** Cumprimento no Solo  
**Randori:** Treino Livre

**Nague Waza:** Treino de Projeção  
**Shiai:** Competição  
**Yakussoku Gueiko:** Treino Combinado  
**Sutemi Waza:** Técnica de Sacrifício  
**Renraku Waza:** Treino de Sequência  
**Ashi Waza:** Técnica de Pernas  
**Utkomi:** Treino de Entrada  
**Tê Waza:** Técnica de Mãos  
**Ukemi:** Queda  
**Koshi Waza:** Técnica de Quadril  
**Yoko Ukemi:** Queda de Lado  
**Ossae Komi Waza:** Técnica de Imobilizar  
**Mae Ukemi:** Queda de Frente  
**Ushiro Ukemi:** Queda de Costas  
**Shime Waza:** Técnica de Estrangular  
**Zempô Kaiten Ukemi:** Rolamento Frontal  
**Suwate Kudasai:** Sente -se Por Favor  
**Hajime:** Começar  
**Matte:** Parar  
**Sonomama:** Pare do jeito que esta

## CONTAGEM JAPONÊS

- 1- ICHI
- 2- NI
- 3- SAN
- 4- SHI / YON
- 5- GO
- 6- ROKU
- 7- HICHI
- 8- HACHI
- 9- KYU
- 10-JU

## JUDOGUI



WAGUI



SHITABAKI



OBI



ZORI



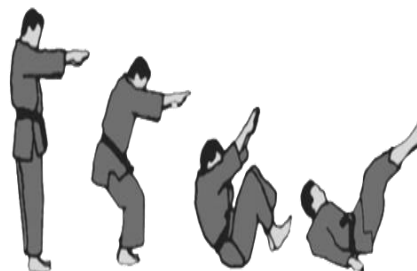
## FAIXA BRANCA / CINZA

### 1. SAUDAÇÃO (REI-HO)



RITSUREI

### 2. UKEMI



USHIRO UKEMI

### 3. GOKYO



OSOTO GARI



O UCHI GARI

### 4. OSSAE KOMI WAZA



HON KESA GATAME

## FAIXA CINZA

### 1. SAUDAÇÃO (REI-HO)



ZAREI

### 2. UKEMIS



USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI

### 3. GOKYO



OSOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



IPPON SEOI NAGUE

### 4. OSSAEKOMI WAZA



HON KESA GATAME



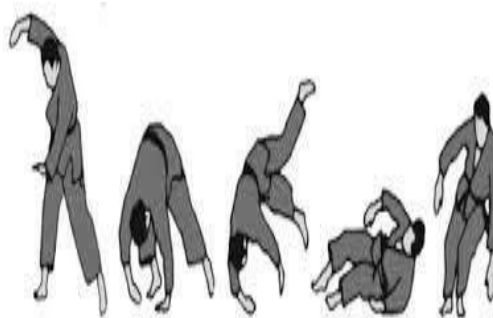
YOKO SHIHO GATAME

## FAIXA CINZA / AZUL

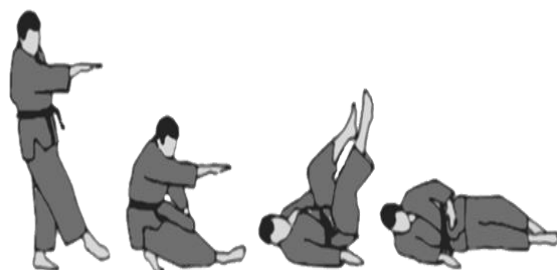
### 1. UKEMIS



USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



YOKO UKEMI

### 2. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI





UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGUE



DE ASHI HARAI

### 3. OSSAE KOMI WAZA



HON KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



## FAIXA AZUL

### 1. SAUDAÇÃO (HEI-HO)

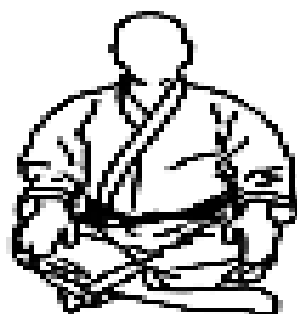


RITSUREI

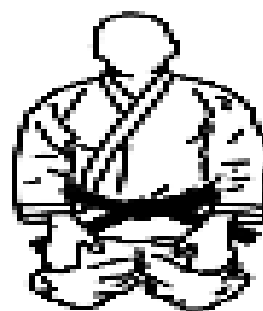


ZAREI

### 2. FORMAS DE SENTAR



AGURA



SEIZA

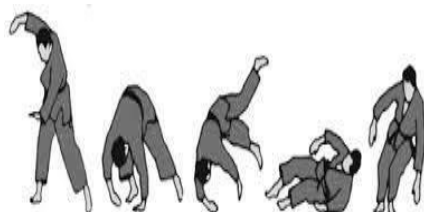
### 3. UKEMIS



USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



#### 4. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGUE



DE ASHI HARAI

#### 5. OSSAE KOMI WAZA



HON KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME

## FAIXA AZUL / AMARELA

### 1. SAUDAÇÃO (HEI-HO)

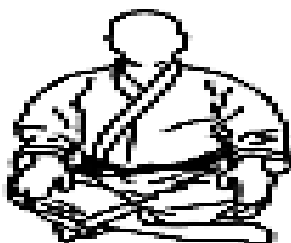


RITSUREI



ZAREI

### 2. FORMAS DE SENTAR



AGURA



SEIZA

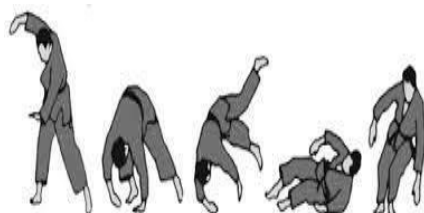
### 3. UKEMIS



USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



#### 4. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGUE



DE ASHI HARAI



SASSAE TSURI  
KOMI ASHI



HIZA GURUMA



SEOI NAGUE

#### 5. OSSAE KOMI WAZA – Imobilizações



HON KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



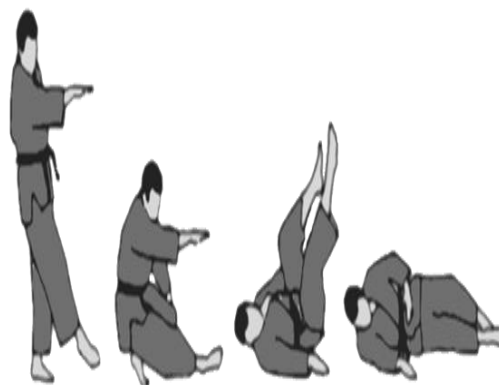
KAMI SHIHO GATAME

## FAIXA AMARELA

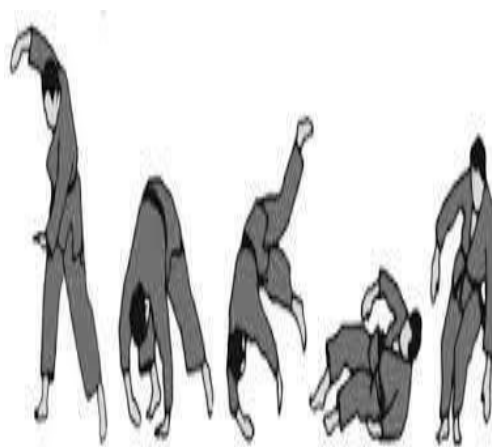
### 1. UKEMIS



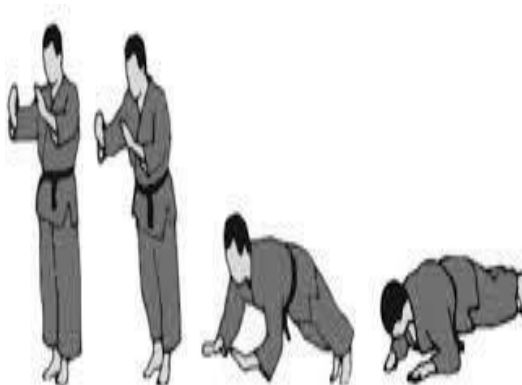
USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI

## 2. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGUE



DE ASHI HARAI



SASSAE TSURI  
KOMI ASHI

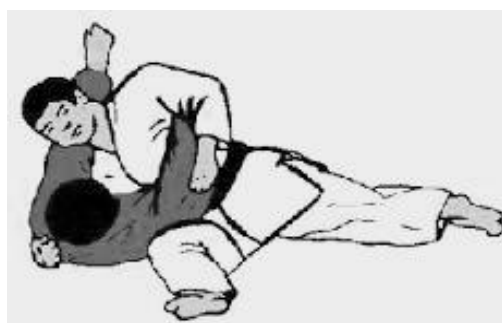


HIZA GURUMA



SEOI NAGUE

## 3. OSSAE KOMI WAZA



KUZURE KESA GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME



## FAIXA AMARELA / LARANJA

### 1. GOKYO



KO SOTO GARI



KO UCHI GARI



KOSHI GURUMA



TSURI KOMI GOSHI



OKURI ASHI HARAI



TAI OTOSHI



HARAI GOSHI



UCHI MATA

### 2. OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÃO)



MAKURA KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME





## FAIXA LARANJA

### 1. GOKYO



KO SOTO GARI



KO UCHI GARI



KOSHI GURUMA



TSURI KOMI GOSHI



OKURI ASHI HARAI



TAI OTOSHI



HARAI GOSHI



UCHI MATA

### 2. RENRAKU E RENZOKU (COMBINAÇÕES)

KO UCHI GARI	IPPON SEOI NAGUE
O SOTO GARI	SASSAE TSURI KOMI ASHI
TAI OTOSHI	UCHI MATA
O UCHI GARI	KO UCHI GARI
HIZA GURUMA	KO SOTO GARI
OUCHI GARI	HARAI GOSHI

### 3. KAESHI WAZA (CONTRA GOLPES)

O SOTO GARI	HARAI GOSHI
KO UCHI GARI	DE ASHI HARAI
TAI OTOSHI	KO SOTO GARI
KO UCHI GARI	SASSAE TSURI KOMI ASHI
DE ASHI HARAI	HARAI GOSHI
UCHI MATA	SUKASHI NAGUE

#### 4. OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÃO)



MAKURA KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME

#### 5. KANSETSU WAZA (CHAVE DE BRAÇO)



JUJI GATAME



UDE GARAMI

#### 6. SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO)



NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



GYAKU JUJI JIME



HADAKA JIME



## FAIXA VERDE

### 1. GOKYO



KO SOTO GAKE



TSURI GOSHI



YOKO OTOSHI



ASHI GURUMA



HANE GOSHI



HARAI TSURI  
KOMI ASHI



TOMOE NAGUE



KATA GURUMA



## 2. RENRAKU E RENZOKU (COMBINAÇÃO)

O UCHI GARI	TOMOE NAGUE
KO UCHI GARI	ASHI GURUMA
O SOTO GARI	KO SOTO GAKE
HANE GOSHI	KO SOTO GAKE
IPPON SEOI NAGUE	KATA GURUMA
O UCHI GARI	HARAI TSURI KOMI ASHI

## 3. KAESHI WAZA (CONTRA GOLPES)

O KURI ASHI HARAI	TSURI GOSHI
TAI OTOSHI	KO SOTO GAKE
O UCHI GARI	YOKO TOSHI
HANE GOSHI	KO SOTO GAKE

## 4. OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÃO)



USHIRO KESA GATAME

## 5. KANSETSU WAZA (CHAVE DE BRAÇO)



UDE GATAME



SANKAKU GATAME

## 6. SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO)



OKURI ERI JIME



SANKAKU JIME



## FAIXA ROXA

### 1. GOKYO



SUMI GAESHI



TANI OTOSHI



HANE MAKIKOMI



SOTO MAKIKOMI



SUKUI NAGUE



UTSURI GOSHI



O GURUMA



UKI OTOSHI

### 2. RENRAKU E RENZOKU (COMBINAÇÃO)

KO SOTO GARI	SUKUI NAGUE
DE ASHI HARAI	TANI OTOSHI
O UCHI GARI	SOTO MAKIKOMI
KO UCHI GARI	SUMI GAESHI

### 3. KAESHI WAZA (CONTRA GOLPES)

UCHI MATA	SUKUI NAGUE
KOSHI GURUMA	UTSURI GOSHI
O UCHI GARI	UKI OTOSHI
HANE GOSHI	TANI OTOSHI

#### 4. OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÃO)



KATA GATAME

#### 5. KANSETSU WAZA (CHAVE DE BRAÇO)



WAKI GATAME



HARA GATAME

#### 6. SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO)



KATAHA JIME



JIGOKU JIME



SODE GURUMA JIME



## FAIXA MARROM

### 1. GOKYO



O SOTO GURUMA



UKI WAZA



YOKO GURUMA



YOKO WAKARE



USHIRO GOSHI



URA NAGUE



SUMI OTOSHI



YOKO GAKE

### 2. RENRAKU E RENZOKU (COMBINAÇÃO)

O KURI ASHI HARAI

O UCHI GARI

KO UCHI GARI

KO SOTO GARI

O SOTO GURUMA

YOKO GAKE

YOKO WAKARE

YOKO GURUMA





### 3. KAESHI WAZA (CONTRA GOLPES)

HANE GOSHI	USHIRO GOSHI
TAI OTOSHI	YOKO GAKE
O SOTO GARI	O SOTO GURUMA
O UCHI GARI	YOKO WAKARE

### 4. OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÃO)



MUNE GATAME

### 5. KANSETSU WAZA (CHAVE DE BRAÇO)

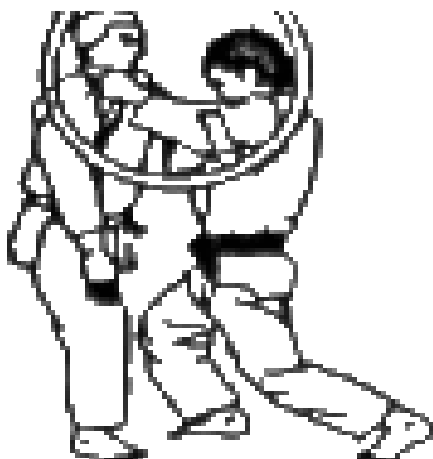


HIZA GATAME

### 7. SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO)



RYOTE JIME



NIGIRI JIME  
(VARIAÇÃO DO RYOTE JIME,  
POLEGARES VOLTADOS PARA BAIXO)



TSUKOMI JIME