



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 20m², 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 exibições 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: Roupa 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

Utikomi: Treino de Entrada

Tê Waza: Técnica de Mãos

Ukemi: Queda

Koshi Waza: Técnica de Quadris

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

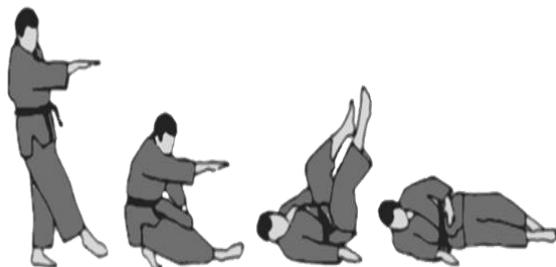
1. UKEMIS



USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



YOKO UKEMI

2. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



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)

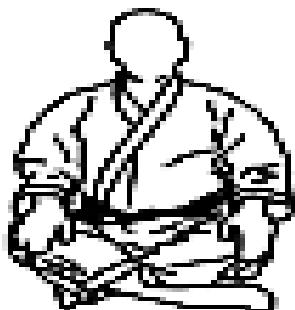


RITSUREI

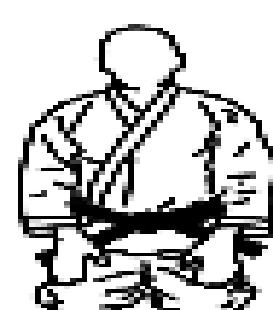


ZAREI

2. FORMAS DE SENTAR



AGURA



SEIZA

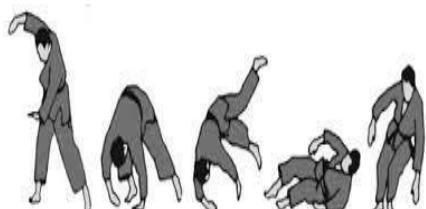
3. UKEMIS



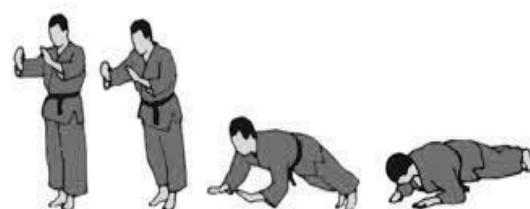
USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



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

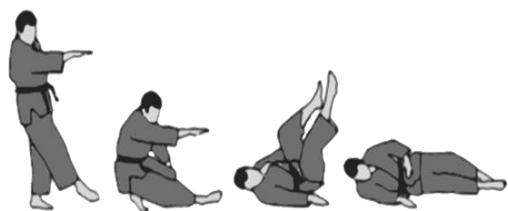


SEIZA

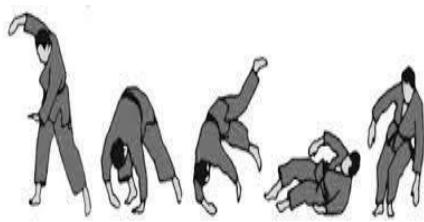
3. UKEMIS



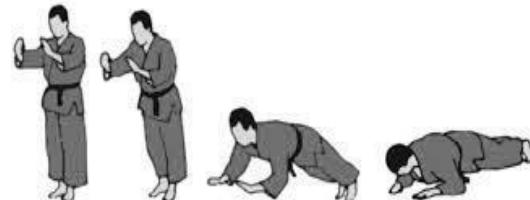
USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



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

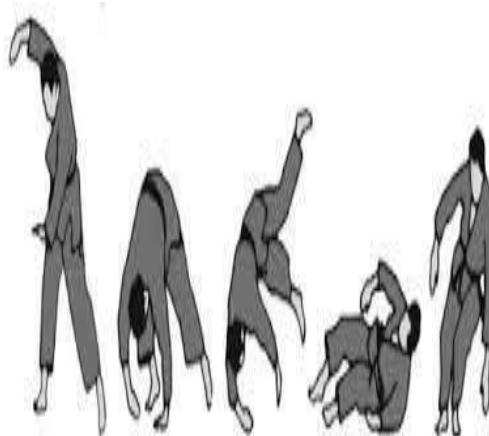
1. UKEMIS



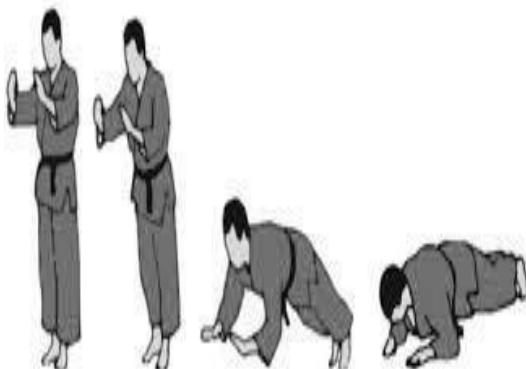
USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



2. GOKYO



O SOTO GARI



O UCHI GARI



O GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGUE



DE ASHI HARAI



SASSAE TSURI
KOMI ASHI

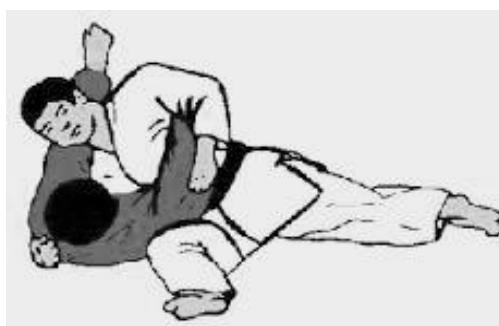


HIZA GURUMA



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



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SHIRO SAIGO



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
KOSHII 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 SOTO GURUMA
O UCHI GARI	YOKO GAKE
KO UCHI GARI	YOKO WAKARE
KO SOTO GARI	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



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



TSUKOMI JIME