

## Exame de Faixa

# Apostila de Judô

Faixa Verde



A.I.S. Gota de Leite  
Gotas no Judô  
2020

1. A Lenda da Cerejeira e do Salgueiro



Há muito tempo, no Japão, o médico e monge Shirobei Akiyama passeava nos jardins de um Mosteiro em Nagasaki durante um inverno rigoroso, onde nevava abundantemente, enquanto se entregava

à contemplação da natureza à sua volta observou o que acontecia a um forte Salgueiro que, muito vigoroso, ia acumulando neve sobre os ramos, e camada sobre camada, a árvore aguentava heroicamente o peso da neve... até que, finalmente, o ramo partia cedendo ao peso.

O monge desviou então o olhar para um outro canteiro, onde estava uma pequena Cerejeira. A árvore estava igualmente exposta a forte nevasca, mas surpreso, observava que o efeito era bem diferente. O tronco e os ramos flexíveis da pequena cerejeira vergavam-se sob o peso da neve que, em seguida, jogavam a neve para longe. Entusiasmado, o monge acabava de presenciar uma demonstração do princípio base: “ceder para vencer”.

Adaptando este princípio a uma disciplina de combate, foi criado o Ju-Jitsu, arte marcial antepassada do JUDÔ, que consiste no aproveitamento da força do adversário como forma de o vencer.

O “ESPÍRITO DA CEREJEIRA” manteve-se presente em todos os judocas e a flor de Cerejeira representa o símbolo do Judô em todo o mundo.

Ao positivo deve-se opor o seu complemento – o negativo. À força deve-se opor a flexibilidade. Se o oponente empurra, não devemos tentar resistir com força, mas utilizar o movimento do oponente em nosso proveito.

## 2. Judô

Pode-se definir o *Judô* como a ciência que estuda os poderes potenciais do corpo e da mente, assim como o modo mais efetivo de aplicá-los às atividades de combate. Daí implica o estudo das leis de gravidade e dinâmica. Em sua relação com o funcionamento do corpo humano, se ocupa o estado de interdependência que existe entre as ações e reações de ordem mental, emocional e dos sentidos. Sendo o treinamento constante e cuidadoso.

O Judô é um esporte saudável que pode ser praticado por crianças, jovens e adultos de ambos os sexos, proporcionando-lhes um melhor equilíbrio psicológico. Através da prática do Judô consegue-se o aprimoramento técnico, físico e espiritual, uma vez que o Judô não é apenas aperfeiçoar as técnicas para ser imbatível nos campeonatos. Ele envolve a formação espiritual do praticante, tomando o Judoísta apto a enfrentar todos os obstáculos da vida de forma honesta e sempre leal.

O treinamento de Judô é árduo como as dificuldades que enfrentamos no nosso dia-a-dia. Portanto, o bem-estar dos praticantes é gratificante e compensador, levando-os, pelos treinamentos de ataque e defesa, a se aperfeiçoarem e a contribuir com algo para seu próximo, sendo útil à sociedade. Esta é a meta final da disciplina do Judô, isto é, o que realça a verdadeira beleza e que valoriza o Judô como educação.

## **2.1. Benefícios do Judô para Crianças**

Criado por Jigoro Kano, que foi considerado o senhor dos esportes no Japão, onde se preocupava com a educação infantil e que se dedicou para que isso acontecesse através do Judô, espalhando sua doutrina para o resto do mundo.

Jigoro Kano conseguiu seu objetivo de educar crianças através do esporte em que criou, e que conseguiu também que o mesmo mantivesse sua filosofia até os dias de hoje.

Quando decidiu nomear sua nova arte, Jigoro Kano escolheu o nome JUDÔ, cujo significado é “Caminho da Suavidade ou da Flexibilidade”, denominação que já era utilizada por uma escola da era Takugawa, o último Shogunato do domínio militar.



Foi nesse período que se formalizou o Bushidô (código de conduta exemplar dos guerreiros Samurais) sendo que a idéia central do mestre Jigoro Kano era a de ressaltar esse mesmo caráter educativo e moral para a sua escola, por fim denominada Judô Kodokan.

A idéia inicial era meramente a de reformar o Ju-Jutsu e não a de criar um novo método, Kano estava ciente dos defeitos, mas sentiu eliminando-os, o Ju-Jutsu poderia ser benéfico ao homem não apenas como arte marcial, mas também como uma forma de educação física, treinamento e disciplina espiritual, ou seja, uma preparação para a vida diária. Portanto, sabe-se que ele eliminou as lesivas aos praticantes.

*“Nada abaixo do Sol é maior do que a educação.*

*Educando uma pessoa e mandando-a para a sociedade, ele contribuirá na extensão de uma centena de gerações à sua frente”.*

*“Judô é o caminho para o mais eficiente uso da força física e espiritual. Treinando ataques e defesas, você refina o corpo e a alma e ajuda a fazer do Judô uma essência espiritual do nosso ser. Desse jeito, você estará apto a aperfeiçoar-se e contribuir com algo para o mundo. Este é o objetivo final da disciplina do Judô”.*

*“Antes e depois de praticar o Judô ou realizar um combate, os oponentes cumprimentam-se. O cumprimento é uma expressão de gratidão e respeito. Com isso você está agradecendo ao seu oponente a oportunidade que ele proporciona de aperfeiçoar sua técnica”.*

Jigoro Kano (1860 – 1938)

As lutas são disputadas em que os oponentes devem ser sub-julgados mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusões, imobilizações ou exclusões de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade.

Analisando com atenção a definição da atividade de luta a ser proposta, o caráter pedagógico de organização do Judô Kodokan facilita seu aprendizado e, como boa alternativa, atende a questões quanto a atividades que propiciem o reconhecimento e a formação corporal. Outras questões que favorecem sua prática



estão ligadas ao grande desenvolvimento da maioria dos grupos musculares e também as frequentes recomendações médicas.

Enquanto métodos de educação física, entre outros benefícios, podem ser citados como o autocontrole, a segurança, a perseverança e principalmente a disciplina que evidenciam a preocupação com a formação do ser integral.

Tendo em vista ainda que o judô seja um dos esportes com maior número de praticantes federados no mundo e que a maior parte destes encontra-se em idade escolar, supõem-se então ser fundamental que os profissionais de Educação Física devam estar preparados no mínimo para orientar adequadamente esse público.

Esta arte marcial se diferencia das outras artes marciais porque consegue atender crianças de todas as faixas etárias, especificamente em idade pré-escolar.

As crianças estão descobrindo o mundo, seu corpo e suas capacidades. Nesta idade é muito importante a estimulação psicomotora da criança.

- Através do Judô a criança pode experimentar movimentos novos e diferentes
- Pode melhorar a coordenação motora
- Consegue ter um domínio corporal melhor para executar os movimentos (Flexibilidade, Agilidade e Reflexo)

Essa possibilidade de conhecer novos movimentos, melhorar a coordenação e explorar o domínio corporal tem uma influência direta com aprendizado escolar. Geralmente, crianças com bom domínio corporal, boa imagem motora e que exploram suas habilidades corporais, melhoram a sua autoestima sua autoconfiança e conseqüentemente isso reflete positivamente no rendimento escolar, a criança está mais apta para receber e assimilar os estímulos, tanto motores como intelectuais.

Por isso crianças que tem estimulação positiva nesta idade muito positivamente serão adultos com bom desenvolvimento motor, dinâmicos, ponderados, sociáveis, enfim, pessoas de bom senso.

Além disso, o Judô consegue interferir no caráter do praticante, uma vez que esta arte tem sua filosofia voltada para o bem-estar físico, mental e social.

O Judô também auxilia àquelas crianças que são extremamente tímidas e tem dificuldade de socialização. Apesar de ser uma modalidade individual, o Judô prioriza o trabalho em grupo, a amizade e a disciplina.

Outro cuidado que se deve ter com a prática não só desta modalidade, mas de todas, é com a competição precoce. O objetivo maior nessa idade é incentivar e fazer com que a criança tome gosto pelas atividades físicas e principalmente pela modalidade.

O Judô atua desta forma como um meio para auxiliar o desenvolvimento das crianças, e sua prática deve refletir em casa, na escola e na vida social, possibilitando que seus praticantes tenham uma vida harmoniosa com seus semelhantes.

## 2.2. Biografia de Jigoro Kano e a História do Judô



柔道  
JU  
DÔ

Shinnosuke Kano, conhecido posteriormente como Jigoro Kano, nasceu em 28 de Outubro de 1860, na Vila de Mikage, Província de Settsu no Japão. Era de baixa estatura (Aproximadamente 1,50 metros) e seu peso, proporcional à altura, não ia além de 50 quilos, o que dificultava o seu ingresso na maioria dos esportes.

Seus pais queriam que seguisse a carreira de diplomata ou político, mas preferiu o magistério e em 1871 (11 anos de idade) foi mandado para Tóquio para estudar o idioma inglês, então indispensável para o progresso em qualquer sentido, e que possibilitou mais tarde tornar-se professor e tradutor dessa língua e ainda montar sua própria escola em Tóquio, a Kobukan (escola de inglês).

Em 1882 se formou pela Universidade Imperial de Tóquio, em Letras e ciências estéticas e morais.

Aos 16 anos, decidiu fortificar o corpo, praticando a ginástica, o remo e o baseball. Mas estes desportos eram demasiados violentos para sua débil constituição. Além disso, nas brigas entre estudantes Kano era sistematicamente vencido. Ferido na sua qualidade de filho de um Samurai decidiu estudar o Ju-jutsu e quem lhe ensinou os primeiros passos foi o professor Teinosuke Yagi. Posteriormente, em 1877, matriculou-se na Tenshin Shinyo Ryu, sendo discípulo do mestre Hachinosuke Fukuda.



Em 1879 Fukuda morreu (aos 82 anos) e Kano herdou seus arquivos e torna-se em seguida aluno do mestre Masatomo Iso, um sexagenário que possuía os segredos de uma escola derivando igualmente do Teshin Shinyo Ryu.

Continuando o seu treinamento Jigoro Kano torna-se vice-presidente da escola mas infelizmente Masatomo Iso morreu muito cedo e Kano novamente encontrou-se sem professor.

Contudo, Kano continuou a treinar intensamente, mas um bom professor lhe era indispensável. Foi então que procurou o mestre Tsunetoshi Likugo que lhe ensinou a técnica da escola Kitô Ryu. Até então só praticara as lutas corpo a corpo usando roupas normais, mas a escola Kitô Ryu ensinou-lhe o combate com armadura.

Pouco a pouco, Kano fez a síntese das diversas escolas criando um sistema próprio de disciplina continuando, no entanto, a treinar com o mestre Likugo até 1885.

Foram durante esses treinamentos de Ju-jutsu que Jigoro Kano criou novas técnicas de arremesso e passou a dar mais atenção a meios de transformar o Ju-jutsu em um novo método.

Enquanto treinava Jigoro Kano enfrentava por diversas vezes um lutador chamado Fukushima, muito maior que ele e que sempre o derrotava. Kano então decidiu estudar tudo o que tinha em mãos para derrotar Fukushima. Finalmente Jigoro Kano chegou a uma nova técnica abaixando-se e alçando seu adversário em seus ombros, girou-o facilmente e jogou-o no tatame. Com isso surgia então sua primeira técnica, “Kata-guruma”.

Outros golpes foram desenvolvidos como Uki-goshi e Tsuru-komi-goshi.

É preciso lembrar que no desenvolvimento dos golpes, Jigoro Kano utilizou principalmente leis da física como:

- Alavancas
- Movimento
- Energia
- Ponto de equilíbrio
- Gravidade
- Transmissão de peso.

A ideia inicial não era de criar um novo método, mas apenas reformar o Ju-jutsu, mas Kano estava ciente dos defeitos e sentiu que os eliminando, o Ju-jutsu poderia ser benéfico ao homem não apenas como arte marcial, mas também como uma forma de educação física, treinamento e *Disciplina espiritual*, ou seja, uma preparação para a vida diária.

Ele ainda acreditava que retirando as técnicas mais perigosas essa arte poderia ser praticada como um esporte competitivo.

Então em 1882 (com 22 anos de idade), Jigoro Kano criou o Judô (caminho suave), retirando do Ju-jutsu o melhor das suas técnicas de arremesso e controle, adicionou algumas técnicas próprias, removeu as técnicas mais perigosas como chave de pé e mão, apresentou seu novo esporte inaugurando a primeira escola chamada Judô Kodokan (um lugar para estudar o caminho).

Jigoro kano transformou a arte marcial do antigo Ju-jutsu no "caminho da suavidade" em que através do treinamento dos métodos de ataque e defesa podem-se adquirir qualidades mais favoráveis à vida do homem, sob três aspectos:

- Condicionamento físico
- Espírito de luta
- Atitude moral autêntica

A primeira qualidade (condicionamento físico) é obtida pela prática do esporte que exige esforço físico extenuante de forma ordenada e metódica para proporcionar um corpo forte e saudável, pois todas as funções corporais tornam-se melhor adaptadas pela atividade que promove aumento de força muscular geral, resistência, coordenação, agilidade e equilíbrio.

Devido ao treinamento rigoroso, também, o indivíduo tende a tomar mais cuidado com a sua saúde prevenindo doenças e a reagir reflexivamente para evitar acidentes.

A segunda qualidade, espírito de luta, significa que, pela prática das técnicas do Judô e pela incorporação dos princípios filosóficos durante os treinamentos, o indivíduo se torna mentalmente condicionado a proteger seu próprio corpo em circunstâncias difíceis defendendo-se quando ameaçado perigosamente.

Com o treinamento, adquire autoconfiança e autocontrole, não para fugir do perigo, mas para adotar medidas e iniciativas em qualquer situação. Em outras



palavras, o Judô é uma arte para a autoproteção total.

Por último, a atitude moral autêntica é concebida através do rigor do treinamento, que induz a humildade social, a perseverança, a tolerância, a cooperação, a generosidade, o respeito, a coragem, a compostura e a cortesia. As experiências obtidas durante o treinamento, por tentativa e erro e pela aplicação das regras de luta, impõem mudanças de atitudes, elevando o poder mental da imaginação, redobrando a atenção, observação e firmando a determinação. Quando falhas do conhecimento social e de moralidade constituem-se em problemas, um método de ensinar a cortesia entre as pessoas e melhorar a atitude social torna-se importante e, por isso, o Judô, desempenha papel relevante nesse contexto, como instrumento de formar e lapidar os verdadeiros caracteres morais do ser humano.

Jigoro Kano faleceu em 4 de maio de 1938 de pneumonia aos 77 anos de idade, a bordo de um navio, voltando para casa depois de um encontro do COI (Comitê Olímpico Internacional) no Cairo, onde Tóquio foi escolhida cidade sede das olimpíadas de 1940 e o Judô seria incluído pela primeira vez no calendário. Porém, devido à Segunda Guerra Mundial, este evento foi cancelado e sediado apenas em 1964.



YAWARA = Arte Marcial criada antes do Judô e usada por Jigoro Kano para a criação do Judô



MICHI = Caminho (Sinônimo de JU)

“Yawara no Michi” Os dois ideogramas juntos formam a palavra JUDÔ

### 2.2.1. Resumo cronológico Jigoro Kano

**28/10/1860** – Data de Nascimento (atualmente nesta cada, comemoramos o Dia Mundial do Judô, em homenagem a seu fundador).

**1877** – Ingressa na Universidade Imperial de Tóquio. Torna-se aluno do Mestre Fukuda.

**1878** – Funda o primeiro clube de Basebol do Japão.

**1881** – Licenciado em letras, torna-se aluno da escola de Kitô (Ju-Jutsu).

**1882** – Forma-se em Ciências Estéticas e Morais.

Em Fevereiro, funda a sua Escola da qual deu o nome Judô Kodokan. Em Agosto, é nomeado professor no Colégio dos Nobres.

**1884** – Nomeado Adido do Palácio Imperial.

**1886** – Nomeado vice-presidente do Colégio dos Nobres.

**1889** – Viaja à Europa como Adido da Casa Imperial.

**1899** – Torna-se Presidente do Butokukai (Centro de estudo de artes militares).

**1907** – Elabora os três primeiros Kata's de Judô.

**1909** – Torna-se membro do Comitê Olímpico Internacional (primeiro representante Japonês).

**1911** – Eleito presidente da Federação Desportiva do Japão.

**1922** – Passa a ter assento na Câmara Alta do Parlamento Japonês.

**1924** – Nomeado Professor Honorário da Escola Normal Superior de Tóquio.

**1928** – Participa da Assembléia Geral dos Jogos Olímpicos de Amsterdã.

**04/05/1938** – Morre a bordo do navio que transportava ao Cairo onde se realizava a Assembléia Geral do Comitê Internacional dos Jogos Olímpicos.

### **2.2.2. Pensamentos Jigoro Kano**

*“Quem teme perder já está vencido”*

*“Somente se aproxima da perfeição quem a procura com consciência, sabedoria e, sobretudo, humildade”.*

*“Se alguém empurrar você, puxe-o; se lhe puxarem, empurre-o. nunca devemos opor resistência a uma força, sempre acompanhá-la”.*

*“Aprender a cair é o bê-á-bá desta luta”*

*“Conhecer-se e dominar-se é triunfar”*

*“Quando verificares com tristeza que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado ”.*

*“Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. O que venceste hoje, pode derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância ”.*

*“O Judoka não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar”*

*“O Judoka é aquele que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam, paciência para ensinar o que aprender aos 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, é o caminho do verdadeiro Judoka.”*

*“Praticar judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.”*

### 2.3. Princípios Filosóficos

A aquisição daquelas qualidades citadas anteriormente tem como alicerce os três princípios filosóficos definidos por Jigoro Kano que, como ditado por ele mesmo evidenciam a principal diferença entre o JUDÔ KODOKAN e o antigo Jujutsu: “o Judô pode ser resumido como a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver” (Jitsu = Técnica; Do = Princípio). Esses princípios, mesmo não sendo conscientemente esclarecidos e compreendidos, estão presentes em todos os atos e atividades do praticante de judô. Por outro lado, quando o praticante tiver fixado e tomar consciência dos princípios que norteiam o Judô, pode-se verificar que não são restritos ao Dojô, mas são igualmente válidos em qualquer atividade da vida diária, quando se pretende atingir um determinado objetivo.

Os **Três Princípios** do Judô são:

**SEIROKU-ZEN-YO** = Máxima Eficiência com Mínimo Esforço

**JITA-KYOEI** = Bem-estar e Benefícios Mútuos

**JU** = Suavidade



O princípio da máxima eficiência é aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa, exige primeiramente ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade e isto pode ser atingido com o auxílio e as concessões entre si para atingir a prosperidade e os benefícios mútuos.

O espírito final do Judô, por conseguinte, é de inculcar no íntimo do homem o respeito pelos princípios da máxima eficiência, da prosperidade e benefícios mútuos e da suavidade, para poder atingir individualmente e coletivamente seus estados mais elevados e ao mesmo tempo mais desenvolvidos na arte de ataque e defesa.

O professor Kano afirma o seguinte: *"Ainda que eu considere o Judô dualisticamente, a prosperidade e benefícios mútuos pode ser vista como sua finalidade última e a máxima eficiência como meio para atingir esse fim. Essas doutrinas são aplicáveis a todas as condutas do ser humano"*.

#### **2.4. Disciplina e Higiene**

O aluno deve sempre:

- Manter silêncio
- Sentar-se corretamente: posição de Agurá ou Seizá
- Cumprimentar ao entrar e sair o Dojô
- Pedir autorização do professor para sair do Dojô
- Respeitar o professor e os colegas
- Não questionar as orientações ou repreensões dadas pelo professor
- Ajoelhar por ordem de graduação quando da chegada do professor
- Estar atento às instruções do professor
- Conservar o Dojô sempre limpo e em ordem
- Não treinar em outra academia sem a autorização do professor
- Pontualidade é um hábito que deve ser seguido rigorosamente nas aulas e competições.

A higiene é uma das qualidades que um Judoka deve possuir. Deve estar sempre com:



- Unhas cortadas
- Pés limpos
- Cabelo preso (Prendedores de elástico sem metal)
- Judogi sempre limpo e passado
- Não portar objetos como pulseira, anel, colar, tornozeleira, brincos, etc.

Lembretes:

O kimono de cor azul foi introduzido no Judô para facilitar a diferenciação na visualização dos atletas durante as competições. Durante os TREINOS, deve-se usar apenas judogi branco, mas os atletas que treinam várias vezes na semana podem utilizar o kimono azul desde que o Sensei permita. Nos treinos de Kata, só é aceito o Judogi na cor Branca.

Para os homens não é permitido o uso de camisetas por baixo do **Wagi** em competições. No caso das mulheres, deverão usar uma camiseta branca (sem estampas) com mangas curtas e comprimento suficiente para ser colocada por dentro da calça. Também pode ser usado um *collant* branco (sem estampas) de mangas curtas.

Durante os treinos na academia algumas exceções são toleradas, mas sem exageros.

### 3. Normas Gerais para eventos Nacionais a partir de 2014

Para participar dos campeonatos oficiais da CBJ, a graduação mínima dos atletas é:

<b>Classe</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
Sênior, sub 23 e sub 21	Faixa roxa - 2º kyu	Faixa laranja - 4º kyu
Sub 18	Faixa verde - 3º kyu	Faixa amarela - 6º kyu
Sub 15	Faixa amarela - 6º kyu	Faixa azul - 8º kyu
Sub 13	Faixa azul - 8º kyu	Faixa cinza - 10º kyu

- Nas solenidades de abertura das competições e premiação os atletas deverão usar obrigatoriamente o Judogi BRANCO.
- Na premiação, o atleta não poderá subir ao pódio portando bandeira ou utilizando adereço que não compõe a vestimenta oficial.

O tempo de duração dos combates obedecerá ao quadro estabelecido abaixo:

<b>Classe</b>	<b>Tempo</b>	<b>Golden score</b>
Sênior e sub 23 (M)	04 minutos	Até a 1ª vantagem
Sênior e sub 23 (F)	04 minutos	Até a 1ª vantagem



Sub 21 e sub 18 (M/F)	04 minutos	Até a 1ª vantagem
Sub 15 (M/F)	03 minutos	Até a 1ª vantagem
Sub 13 (M/F)	02 minutos	Até a 1ª vantagem

**\*\* no caso das categorias sub 11 e sub 9, 02 minutos e com Hantei.**

O tempo de Ossae-komi para todas as classes e sexos obedecerá ao quadro estabelecido abaixo:

Waza-ari	10 segundos ou mais, porém menos de 20 segundos
Ippon	Um total de 20 segundos

### 3.1. Chamada do Atleta para o Combate

Após a 1ª chamada na área de espera para o combate, o atleta terá apenas 30 segundos para comparecer ao combate, caso contrário será desclassificado.

**\*\* ficou decidido entre a comissão de arbitragem e comissão técnica que em São Paulo será de 1 minuto.**

Pesagem:

Para o sub-9, sub-11, sub-13, sub-15 e sub-18 será no dia da competição.

Para o sub-21, sub-23 e sênior, na fase final do paulista, pesagem no dia anterior e logo após o término da pesagem no dia serão sorteados 4 atletas por categoria de peso que pesou no dia anterior, exceto o pesado.

## 4. Vocabulário

- **Agurá:** sentado com a perna cruzada
- **Arigatô:** Obrigado
- **Arigatô-Gozaimassu:** Muito Obrigado
- **Arigatô-Gozaimashita:** MUITÍSSIMO Obrigado
- **Ashi:** Pé, Perna
- **Dangai:** grupo de faixas antes da preta
- **Dojô:** Lugar onde se pratica judô (sala de aula)
- **Hai:** Sim, pronto
- **Hajime:** Começar
- **Hidari:** Esquerda
- **Hinkaku:** Dignidade
- **Jigotai:** Posição de Defesa
- **Jiritsu:** Auto-confiança



- **Judogi:** Roupa para praticar Judô (Kimono)
- **Kata:** Sequência de golpes combinados em série
- **Take:** Projeção
- **Kiai:** União do Espírito (grito usado pelos atletas)
- **Kooketsu:** Nobreza
- **Koshi:** Quadril
- **Kuzushi:** Desequilíbrio
- **Mae:** Frente
- **Mate:** Parar ou esperar
- **Migi:** Direita
- **Morotê:** Segurar com as duas mãos
- **Mokusô:** Meditação
- **Mokutô:** 1 minuto de silêncio (sinal de luto)
- **Obi:** Faixa
- **Onegai-Shimassu:** Por Favor
- **Randori:** Exercício livre / Treino livre
- **Rei:** Cumprimento / Saudação
- **Reisetsu:** Cortesia
- **Ritsu-rei:** Saudação em pé
- **Sensei:** O que vem antes. Pessoas com mais experiência / idade (Professor)
- **Senpai:** Superior
- **Shomen:** Mestre (Sensei Jigoro Kano)
- **Sutemi:** Sacrifício
- **Tatê:** Levantar
- **Te:** Mão, braço
- **Tori:** Judoka ativo (Aquele que aplica os golpes)
- **Ukê:** Judoka passivo (Aquele que ataca e recebe os golpes do Tori)
- **Ukemi:** Queda (Ukê = Proteção; Mi = Corpo. Proteção do Corpo)
- **Uchi-komi:** Aplicação de golpes
- **Yoko:** Lado
- **Zarei:** Sentado de joelho, saudação ajoelhado
- **Zori:** Chinelo



- **Zubon ou Shitabaki:** Calça (do Judô)
- **Wagi:** Parte de cima do Judogi

Ao pronunciar as palavras:

Palavras iniciadas com “R”, o fonema deve ser com o “R” fraco Palavras iniciadas com “H”, o fonema deve ser com o “R” forte

Palavras que contenham “GI” ou “GE”, o fonema deve ser com GUI e GUE

Palavras que contenham “W”, o fonema deve ser “UA” (Wa-azari pronuncia-se “Uazari”)

#### 4.1. Ukemi – Queda, Rolamento (Uke=Proteção Mi=Corpo)

- **Mae-Ukemi:** Queda ou rolamento para frente (em algumas academias é cambalhota)
- **Ushiro-Ukemi (Koho-ukemi):** Queda ou rolamento para trás
- **Yoko-Ukemi (Sokuho-ukemi):** Queda lateral
- **Mae-Mawari-Ukemi (Zempo-Kaiten-Ukemi):** Queda com giro frontal

#### 4.2. Em Competição

- **Shiai-Jô:** Área de competição
- **Ossae-Komi:** Imobilização (controle sobre o oponente)
- **Toketá:** Perda do controle sobre o oponente
- **Hantei:** Decisão pelos árbitros (quando a luta empata)
- **Hansoku-Make:** Derrota por desclassificação (Dependendo da penalidade cometida, pode ser aplicado após o 3º Shidô ou de forma direta)
- **Mokutô:** Reza. Em uma competição quando alguém faleceu ou quando a competição tem muitas contusões deve-se fazer o Mokutô para dissipar a energia negativa.
- **Shidô's 1, 2 e 3:** Auxílio (Advertências por penalidades cometidas durante o combate). O atleta deve cumprimentar rapidamente o árbitro em forma de agradecimento.
- **Sono-Mama:** Ordem para parar a luta quando em Ne-waza
- **Yoshi:** Retomar a luta, continuar



### 4.3. Pontuação em Competição

**Ippon:** Projeção Completa (Ponto completo). Queda com as costas no solo

**Waza-ari:** Projeção quase completa. Queda com parte das costas no solo. São necessários 2 wazari's para que seja caracterizado um Ippon

### 5. Medalhistas Olímpico

Munique / 1972	Chiaki Ishii (Bronze)
Los Angeles / 1984	Douglas Vieira (Prata) Walter Carmona (Bronze) Luis Onmura (Bronze)
Seul / 1988	Aurélio Miguel (Ouro)
Barcelona / 1992	Rogério Sampaio (Ouro)
Atlanta / 1996	Aurélio Miguel (Bronze) Henrique Guimarães (Bronze)
Sydney / 2000	Tiago Camilo (Prata) Carlos Honorato (Prata)
Atenas / 2004	Flávio Canto (Bronze) Leandro Guilherme (Bronze)
Pequim / 2008	Leandro Guilherme (Bronze) Tiago Camilo (Bronze) Ketleyn Quadros (Bronze)
Londres / 2012	Sarah Menezes (Ouro) Felipe Kitadai (Bronze) Mayra Aguiar (Bronze) Rafael Silva (Bronze)
Rio / 2016	Rafaela Silva (Ouro) Mayra Aguiar (Bronze) Rafael Silva (Bronze)

### 6. Saudações

As saudações inicial e final são momentos especiais em um treino de Judô.



Elas requerem o máximo respeito e atenção dos participantes. Apesar de existirem pequenas variações quanto à pronúncia e uso das palavras, as saudações corretas são aquelas adotadas pelo Kodokan.

Os comandos de voz dos “Reis” inicial e final serão feitos sempre pelo aluno mais graduado, perfilado na extremidade direita da primeira fila, de frente para Shomen.

### **Rei Inicial:**

Todos os participantes sentados em Seizá.

- **Kiotsukê** – 'Sentido' (atenção). Mesma ordem de comando adotada pelo exército japonês.
- **Shomen-Ni** – Significa que a primeira saudação será feita ao Shomen, Kamidana ou as bandeiras do Japão e do Brasil.

Neste caso, a palavra 'ni' quer dizer 'ao' e não o número dois da contagem. O Sensei de maior graduação (e aqueles que estiverem ao seu lado) dá as costas para os judocas, ficando de frente para Shomen para fazer a saudação.

- **Rei** – Significa Saudar / Cumprimentar. Os participantes cumprimentam.
- **Sensei-Ni** – Agora a saudação será feita ao Sensei que conduzirá o treino (ou o mais graduado) e àqueles que estiverem ao seu lado virando-se de frente para os judocas
- **Rei** – Todos se cumprimentam.

O Mokusô também pode ser comandado no início do treino, porém, de forma mais breve (rápida).

### **Rei Final:**

Todos os participantes sentados novamente em Seizá.

- **Kiotsukê** – Sentido (atenção)
- **Mokusô** – Meditação.

Após este comando de voz, os judocas fecham os olhos e permanecem em absoluto silêncio sem abaixar a cabeça.

Cada um faz seus agradecimentos pessoais, segundo seus próprios credos, pelo aprendizado e pela oportunidade de mais um treino.

- **Yamê** – É o comando de voz para encerrar o Mokusô.



- **Sensei-ni** – A contrário do Rei inicial, agora a primeira saudação é feita ao Sensei que conduziu o treino (ou o mais graduado) e àqueles que estiverem ao seu lado virando-se de frente para os demais atletas.
- **Rei** – Todos se cumprimentam.
- **Shomen-Ni** – E ordem inversa ao Rei inicial, a última saudação é feita ao Shomen.

O Sensei que conduziu os treinos (ou o mais graduado) e aqueles que estiverem ao seu lado voltam-se novamente para Shomen, ficando de costas para os judocas

- **Rei** – Os participantes cumprimentam

A movimentação para o cumprimento aos atletas e ao Shomen deve ser sempre no sentido anti-horário (à esquerda).

Quando houver mais de Sensei à frente dos participantes, após o último Rei, ambos ficam de frente um para o outro e se cumprimentam.

Em homenagens póstumas, o **Mokusô** é substituído pelo **Mokutô**, que significa 'reza'. Neste caso, os judocas fecham os olhos e inclinam levemente a cabeça para baixo.

## 7. Classificação de Faixa

Dangai – Antes da Faixa Preta

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
BRANCA	INICIANTE	-----	-----
BRANCA / CINZA	11º KYŪ	4 ANOS	3 MESES *
CINZA	10º KYŪ	5 ANOS	3 MESES *
CINZA / AZUL	9º KYŪ	6 ANOS	6 MESES *
AZUL	8º KYŪ	7 ANOS	6 MESES *
AZUL / AMARELA	7º KYŪ	8 ANOS	6 MESES *
AMARELA	6º KYŪ	9 ANOS	6 MESES *
AMARELA / LARANJA	5º KYŪ	10 ANOS	12 MESES *

\* Carência recomendada pela CBJ, na graduação anterior.

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
LARANJA	4º KYŪ	11 ANOS	12 MESES **
VERDE	3º KYŪ	12 ANOS	12 MESES **
ROXA	2º KYŪ	13 ANOS	12 MESES **
MARROM	1º KYŪ	14 ANOS	12 MESES **

\*\* Carência mínima exigida pela CBJ, na graduação anterior.

Yudan – A partir da faixa Preta

GRADUADO			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
PRETA	1º DAN	16 ANOS	2 ANOS**
PRETA	2º DAN	20 ANOS	4 ANOS**
PRETA	3º DAN	25 ANOS	5 ANOS**
PRETA	4º DAN	31 ANOS	6 ANOS**
PRETA	5º DAN	37 ANOS	6 ANOS**

\*\* Carência mínima exigida pela CBJ, na graduação anterior.

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
VERMELHA E BRANCA	6º DAN	44 ANOS	7 ANOS **
VERMELHA E BRANCA	7º DAN	52 ANOS	8 ANOS **
VERMELHA E BRANCA	8º DAN	60 ANOS	8 ANOS **
VERMELHA	9º DAN	69 ANOS	9 ANOS **
VERMELHA	10º DAN	78 ANOS	9 ANOS **

\*\* Carência mínima obrigatória, na graduação anterior.

## 7.1. Significado da Faixa

A primeira volta significa o Espírito. A segunda volta significa o corpo. As

pontas devem estar alinhadas com o mesmo comprimento, significando o Equilíbrio. O nó deve ser dado sem ficar torto e bem forte, significando a Fé.

## 8. Numerais (1 a 10)

em algarismo	em kanji	como se pronuncia
1	一	ICHI (ITI)
2	二	NI
3	三	SAN
4	四	SHI OU YON
5	五	GO
6	六	ROKU
7	七	SHICHI (SHITI)
8	八	HACHI (HATI)
9	九	KYUU
10	十	JUU

## 9. Posições para Combate e Kata

- **Shizen-Hontai** – Postura Natural Básica

Calcanhares afastados cerca de 30 centímetros e os braços em posição relaxada ao lado do corpo.

- **Shizen-Tai (Migi / Hidari)** – Postural Natural pela direita / esquerda Um pé à frente cerca de 30 centímetros

- **Jigo-Hontai** – Postura Defensiva Básica

Pés afastados cerca de 75 centímetros, com os joelhos dobrados para baixar o centro de gravidade

- **Jigo-tai (Migi / Hidari)** – Postura Defensiva pela direita / esquerda

Pés afastados cerca de 75 centímetros, com os joelhos dobrados para baixar o centro de gravidade.

Um pé à frente cerca de 70 centímetros

## 10. Kumi-Kata (pegadas válidas)

Independente da postura, a pegada deve ser sempre a mesma.

Deve-se segurar de maneira bem solta para poder mudar rapidamente a pegada quando for necessário.

Se houver perda de tempo na hora de mudar a pegada, o oponente pode tomar vantagem e fazer um contra-ataque. Depois de dominar o uso da pegada básica em todas as projeções, experimente com outras. Talvez descubra que algumas funcionam melhor que outras em algumas projeções.

## 11. Movimentação

O movimento para frente, para trás e para os lados chama-se **SHINTAI**.

Quando nos movemos em qualquer direção, os pés deslizam pelo tatame com a maior parte do peso do corpo sobre o pé da frente, ou sobre o pé que se mova primeiro.

**Tai-Sabaki** é como se chama o controle do corpo. Ele move principalmente os movimentos giratórios, que devem ser fluídos e rápidos.

Dominar o tai-sabaki é indispensável para se executar de maneira eficiente as técnicas de arremesso.

**Ayumi-Ashi:** Passo normal. Forma de andar descontraída mantendo os joelhos e tornozelos flexíveis sem cruzar os pés. É o que chamamos de andar normalmente.

**Suri-Ashi:** Passo formal. Forma de andar em posição ereta, com os braços abaixados e as mãos coladas ao corpo.

Nesse tipo de movimentação deve-se arrastar suavemente os pés sobre o tatame sem levantar os dedos pés nem os calcanhares.

**Tsugi-Ashi:** Passo emendado. Acompanhar os passos de seu oponente, isto se este avançar o pé direito, recuar o esquerdo, se recuar o pé direito, avançar o esquerdo.

## 12. Exercícios Básicos

- **Taissô** – São exercício de aquecimento para iniciar a aula.
- **Ukemi-No-Waza** – São as técnicas de amortecimento de queda (chamados rolamentos).
- **Uchi-Komi** – Treinamento de entradas (repetições) das técnicas de projeção.
- **Dando-Geiko** – Treinamento de entrada da técnica, porém sem parceiro (chamado treinamento “SOMBRA”).
- **Nage-Ai**: Treinamento em duplas, com projeções (quedas) alternadas.
- **Kakari-Geiko** – Treinamento defensivo de um dos componentes da dupla (enquanto o outro deve atacar).
- **Yaku-Soku-Geiko** – Treinamento sem defesa ou disputa de pegada, com projeções livres em movimentação.
- **Randori** – É o treino livre, semelhante ao "Shiai" (competição), mas de uma forma mais "solta", onde se deve praticar o ataque e a defesa de forma harmônica.
- **Shiai** – É a competição; a luta propriamente dita.

### 13. Classificação das Técnicas

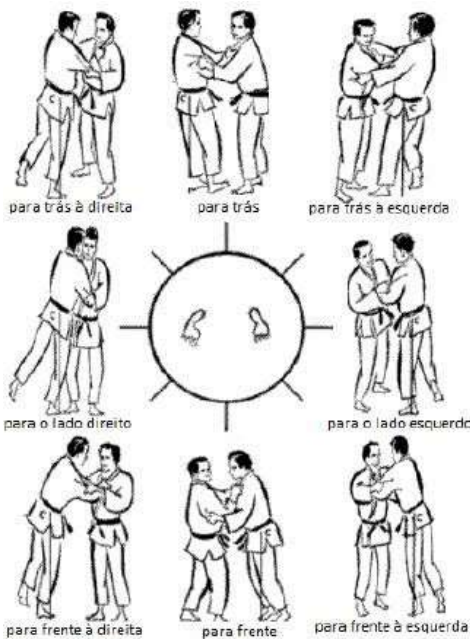
- **NAGE-WAZA – Técnicas de projeção**
- **TACHI-WAZA – Técnicas aplicadas em pé**
  1. **Te-Waza** – Técnicas de mãos
  2. **Koshi-Waza** – Técnicas de quadris
  3. **Ashi-Waza** – Técnicas de pernas
- **SUTEMI-WAZA – Técnicas de sacrifícios**
  1. **Ma-Sutemi-Waza** – Técnicas de sacrifício frontal
  2. **Yoko-Sutemi-Waza** – Técnicas de sacrifícios lateral
- **KATAME-WAZA OU NE-WAZA – Técnicas de domínio**
  1. **Ossae-Waza** – Técnicas de imobilização
  2. **Shimê-Waza** – Técnicas de estrangulamento
  3. **Kansetsu-Waza** – Técnicas de chaves de braço

**As três fases para a execução de um golpe são:**

1. Kuzushi – Desequilíbrio
2. Tsukuri – Preparação
3. Kakê – Projeção

OBS: Para que haja a perfeita realização do golpe, é importante realizar o domínio (pegada) do judogi do adversário, chamado de KUMI-KATA .

### Os oito lados que o desequilíbrio – Kuzushi podem ser realizado são:



1. Mae-kuzushi – Desequilíbrio para frente.
2. Ushiro-kuzushi – Desequilíbrio para trás.
3. Hidari-kuzushi – Desequilíbrio para esquerda.
4. Migi-kuzushi – Desequilíbrio para direita.
5. Mae-migi-kuzushi – Desequilíbrio para frente à direita.
6. Mae-hidari-kuzushi – Desequilíbrio para frente à esquerda.
7. Ushiro-migi-kuzushi – Desequilíbrio para trás à direita.
8. Ushiro-hidari-kuzushi – Desequilíbrio para trás à esquerda.

## 14. Grupos de Técnicas





• **NAGE-WAZA**

<b>TE-WAZA</b>	<b>KOSHI-WAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>	<b>MA-SUTEMI-WAZA</b>
Seoi-Nage	Uki-goshi	De-ashi-harai	Tomoe-nage
Ippon-seoi-nage	O-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi
Seoi-otoshi	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Hikikomi-gaeshi
Tai-otoshi	Tsurikomi-goshi	O-soto-gari	Tawara-gaeshi
Kata-Guruma	Sode-tsurikomi-goshi	O-uchi-gari	Ura-nage
Sukui-nage	Harai-goshi	Ko-soto-gari	
Obi-otoshi	Tsuri-goshi	Ko-uchi-gari	
Uki-otoshi	Hane-goshi	Okuri-ashi-harai	
Sumi-otoshi	Utsuri-goshi	Uchi-mata	
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Ko-soto-gake	
Obi-tori-gaeshi		Ashi-guruma	
Morote-gari		Harai-tsurikomi-ashi	
Kuchiki-taoshi		O-guruma	
Kibisu-gaeshi		O-soto-guruma	
Uchi-mata-sukashi		O-soto-otoshi	
Ko-uchi-gaeshi		Tsubame-gaeshi	
		O-soto-gaeshi	
		O-uchi-gaeshi	
		Hane-goshi-gaeshi	
		Harai-goshi-gaeshi	
		Uchi-mata-gaeshi	

<b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b>	<b>SHIME-WAZA</b>	<b>OSAE-KOMI-WAZA</b>	<b>KANSETSU-WAZA</b>
Yoko-otoshi	Nami-juji-jime	Kesa-gatame	Ude-garami
Tani-otoshi	Kata-juji-jime	Kuzure-kesa-gatame	Ude-hishigi-ude-gatame
Hane-makikomi	Gyaku-juji-jime	Ushiro-kesa-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame
Soto-makikomi	Tsukomi-jime	Makura-kesa-gatame	Ude-hishigi-waki-gatame
Uchi-makikomi	Sode-guruma-jime	Kata-gatame	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Uki-waza	Katate-jime	Yoko-shiho-gatame	Ude-hishigi-hiza-gatame
Yoko-wakare	Hadaka-jime	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Ude-hishigi-hara-gatame
Yoko-guruma	Okuri-eri-jime	Tate-shiho-gatame	Ude-hishigi-ashi-gatame
Yoko-gake	Kataha-jime	Kami-shiho-gatame	Ude-hishigi-te-gatame
Daki-wakare	Yoko-sankaku-jime	Kuzure-kami-shiho-gatame	
O-soto-makikomi	Ushiro-sankaku-jime	Ura-gatame	
Uchi-mata-makikomi	Mae-sankaku-jime		
Harai-makikomi	Ryote-jime		



### 14.1. Renraku-Renka-Waza (Sequência de Golpes)

1	DE ASHI BARAI	SASSAE TSURIKOMI ASHI	30	MOROTE SEOI NAGE	KO UTCHI GARI
2	DE ASHI BARAI	O SOTO GARI	31	MOROTE SEOI NAGE	KATA GURUMA
3	DE ASHI BARAI	SODE TSURIKOMI GOSHI	32	O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
4	DE ASHI BARAI	YOKO GAKE	33	O SOTO GARI	HARAI GOSHI
5	HARAI GOSHI	UCHI MATA	34	O SOTO GARI	O SOTO GURUMA
6	HARAI GOSHI	O SOTO GARI	35	O SOTO GARI	TANI OTOSHI
7	HARAI GOSHI	HARAI MAKIKOMI	36	O SOTO GARI	O SOTO MAKIKOMI
8	HIZA GURUMA	DE ASHI BARAI	37	O SOTO GARI	ASHI GURUMA
9	HIZA GURUMA	HARAI GOSHI	38	O UTCHI GARI	TAI OTOSHI
10	HIZA GURUMA	ASHI GURUMA	39	O UTCHI GARI	KUTCHIKI TAOSHI
11	HIZA GURUMA	SUMI OTOSHI	40	O UTCHI GARI	O SOTO GARI
12	HIZA GURUMA	TAI OTOSHI	41	O UTCHI GARI	KO UTCHI GARI
13	IPPON SEOI NAGE	SEOI OTOSHI	42	O UTCHI GARI	UCHI MATA
14	IPPON SEOI NAGE	KOUCHI MAKIKOMI	43	O UTCHI GARI	TOMOE NAGE
15	IPPON SEOI NAGE	KUTCHIKI TAOSHI	44	O UTCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI
16	IPPON SEOI NAGE	KATA GURUMA	45	SASSAE TSURIKOMI ASHI	TAI OTOSHI
17	IPPON SEOI NAGE	UCHI MAKIKOMI	46	SASSAE TSURIKOMI ASHI	O SOTO GARI
18	IPPON SEOI NAGE	SUMI GAESHI	47	SASSAE TSURIKOMI ASHI	UCHI MATA
19	KATA GURUMA	UKI WAZA	48	SASSAE TSURIKOMI ASHI	HARAI GOSHI
20	KATA GURUMA	KUTCHIKI TAOSHI	49	SASSAE TSURIKOMI ASHI	KO UTCHI GARI
21	KO SOTO GARI	NIDAN KO SOTO GARI	50	SASSAE TSURIKOMI ASHI	KO SOTO GARI
22	KO SOTO GARI	TANI OTOSHI	51	UCHI MATA	KO UTCHI GARI
23	KO UTCHI GARI	MOROTE SEOI NAGE	52	UCHI MATA	TAI OTOSHI
24	KO UTCHI GARI	O UTCHI GARI	53	UCHI MATA	KO SOTO GAKE
25	KO UTCHI GARI	UCHI MATA	54	UCHI MATA	SUMI GAESHI
26	KO UTCHI GARI	KUTCHIKI TAOSHI	55	TAI OTOSHI	KO UTCHI GARI
27	KOSHI GURUMA	O UTCHI GARI	56	TAI OTOSHI	SASSAE TSURIKOMI ASHI
28	KOSHI GURUMA	SOTO MAKIKOMI	57	TSURIKOMI GOSHI	HARAI GOSHI
29	KOSHI GURUMA	TSURI GOSHI	58	UKI GOSHI	HARAI GOSHI

### 14.2. Kaeshi-Waza (Técnicas de Contra Golpe)

Nº	1º a 5º DAN
----	-------------



1	DE ASHI BARAI	TSUBAME GAESHI
2	DE ASHI BARAI	ASHI GURUMA
3	HANE GOSHI	USHIRO GOSHI
4	HARAI GOSHI	SUKUI NAGE
5	HARAI GOSHI	KUTCHIKI TAOSHI
6	HARAI GOSHI	TANI OTOSHI
7	HIZA GURUMA	OKURI ASHI HARAI
8	HIZA GURUMA	HIZA GURUMA
9	HIZA GURUMA	KIBISU GAESHI
10	HIZA GURUMA	O UTCHI GARI
11	HIZA GURUMA	YOKO OTOSHI
12	HIZA GURUMA	KO SOTO GAKE
13	IPPON SEOI NAGE	UKI WAZA
14	KATA GURUMA	HIKIKOMI GAESHI
15	KO SOTO GAKE	UCHI MATA
16	KO UTCHI GARI	KO UCHI GAESHI
17	KO UTCHI GARI	DE ASHI BARAI
18	KO UTCHI GARI	HIZA GURUMA
19	KO UTCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI
20	KOSHI GURUMA	TSURI GOSHI
21	MOROTE GARI	TAWARA GAESHI
22	O GOSHI	TANI OTOSHI
23	O GOSHI	YOKO WAKARE
24	O SOTO GARI	O SOTO GAESHI
25	O SOTO GARI	UTSURI GOSHI
26	O SOTO GARI	HARAI GOSHI
27	O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
28	O SOTO GARI	SUKUI NAGE
29	O SOTO GARI	KO SOTO GAKE
30	O SOTO GARI	UKI OTOSHI
31	O SOTO GARI	SUMI OTOSHI
32	O UTCHI GARI	O UCHI GAESHI
33	O UTCHI GARI	IPPON SEOI NAGE
34	O UTCHI GARI	TOMOE NAGE
35	O UTCHI GARI	USHIRO GOSHI
36	TAI OTOSHI	KO SOTO GARI
37	TAI OTOSHI	YOKO GURUMA
38	UCHI MATA	UCHI MATA SUKASHI
39	URA NAGE	KO UTCHI GARI

### 14.3. Significado dos Golpes



1º KIYO	
DE ASHI BARAI	Movimento de rasteira para frente
HIZA GURUMA	Rodar pelo Joelho
SASSAE TSURIKOMI ASHI	Arremesso com o Pé de Apoio (Levantar e Puxar)
UKI GOSHI	Arremesso flutuante com o quadril
O SOTO GARI	Grande rasteira externa
O GOSHI	Grande arremesso com o quadril
O UTCHI GARI	Grande rasteira por dentro
SEOI NAGE	Arremesso pelo ombro e braço
2º KIYO	
KO SOTO GARI	Pequena rasteira por fora
KO UTCHI GARI	Pequena rasteira por dentro
KOSHI GURUMA	Giro pelo quadril
TSURI KOMI GOSHI	Arremesso com o quadril, levantando e puxando
OKURI ASHI BARAI	Rasteira com o pé
TAI OTOSHI	Queda de corpo
HARAI GOSHI	Rasteira usando o quadril
UCHI MATA	Arremesso levantando por entre as pernas
3º KIYO	
KO SOTO GAKE	Pequeno gancho por fora
TSURI GOSHI	Arremesso levantando com o quadril pela faixa
YOKO OTOSHI	Técnica de queda lateral (Técnica de Sacrifício)
ASHI GURUMA	Giro através da perna
HANE GOSHI	Levantamento com o quadril e perna
HARAI TSURIKOMI ASHI	Rasteira com o pé, levantando e empurrando
TOMOE NAGE	<b>Arremesso circular de sacrifício frontal.</b> Antigamente chamado de Kata-ashi-tomoe pois usa-se as pernas para aplicação. Outra variação era o Senryu-ken, fundador do Shindô-rokugo-Ryu em 1897.
KATA GURUMA	<b>Giro pelo ombro.</b> Criado por Jigoro Kano para projetar um adversário bem mais forte que ele chamado Fukushima, que era muito maior e difícil de ser derrubado. Chamado primeiramente de Kinuka-tsugi.
4º KIYO	
SUMI GAESHI	Arremesso para a diagonal (Técnica de Sacrifício)
TANI OTOSHI	Queda do Vale
HANE MAKIKOMI	Arremesso para cima, segurando em volta
SUKUI NAGE	Arremesso levantando as duas pernas, e jogando para trás
UTSURI GOSHI	Mudança de Quadril
O GURUMA	Grande Giro
SOTO MAKIKOMI	Arremesso para fora, segurando em volta (Técnica de Sacrifício)
UKI OTOSHI	Queda Flutuante
5º KIYO	
O SOTO GURUMA	Grande giro externo
UKI WAZA	Arremesso Flutuante
YOKO WAKARE	Separação Lateral
YOKO GURUMA	Giro Lateral
USHIRO GOSHI	Arremesso para trás com o quadril
URA NAGE	Arremesso para trás
SUMI OTOSHI	Arremesso para a diagonal

## 15. Nage-Waza

### Te-Waza

#### Seoi-Nage



#### Ippon-Seoi-Nage



#### Seoi-Otoshi



#### Tai-Otoshi



**Kata-Guruma**



**Sukui-Nage**



**Obi-Otoshi**



**Uki-Otoshi**



**Sumi-Otoshi**



**Yama-Arashi**



**Obi-Tori-Gaeshi**



**Morote-Gari**



**Kuchiki-Taoshi**



**Kibisu-Gaeshi**



**Uchi-Mata-Sukashi**



**Ko-Uchi-Gaeshi**



## koshi-Waza

Uki-Goshi



O-Goshi





**Koshi-Guruma**



**Tsuri-Komi-Goshi**



**Sode-Tsuri-Komi-Goshi**



**Harai-Goshi**



**Tsuri-Goshi**



**Hane-Goshi**



**Utsuri-Goshi**



**Ushiro-Goshi**



## Ashi-Waza

De-Ashi-Harai



Hiza-Guruma



Sasse-Tsuri-Komi-Ashi



O-Soto-Gari



O-Uchi-Gari



**Ko-Soto-Gari**



**Ko-Uchi-Gari**



**Okuri-Ashi-Harai**



**Uchi-Mata**



**Ko-Soto-Gake**



**Ashi-Guruma**



**Harai-Tsuri-Komi-Ashi**



**O-Guruma**



**O-Soto-Guruma**



**O-Soto-Otoshi**



**Tsubame-Gaeshi**



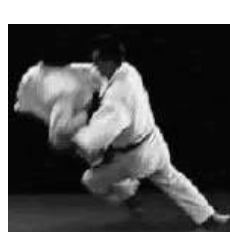
**O-Soto-Gaeshi**



**O-Uchi-Gaeshi**



**Hane-Goshi-Gaeshi**



**Harai-Goshi-Gaeshi**



**Uchi-Mata-Gaeshi**



**Ma-Sutemi-Waza**

**Tomoe-Nage**



**Sumi-Gaeshi**



**Hiki-Komi-Gaeshi**



**Tawara-Gaeshi**



**Ura-Nage**



**Yoko-Sutemi-Waza**

**Yoko-Otoshi**





**Tani-Otoshi**



**Hane-Makikomi**



**Soto-Makikomi**



**Uchi-Makikomi**



**Uki-Waza**



**Yoko-Wakare**



**Yoko-Guruma**



**Yoko-Gake**



**Daki-Wakare**



**O-Stoto-Makikomi**



**Uchi-Mata-Makikomi**



**Harai-Makikomi**



**Ko-Uchi-Makikomi**



## 16. Ne-Waza

### Ossae-Komi-Waza

Kessa-Gatame



Yoko-Shihô-Gatame



Kuzurê-Kessa-Gatame



Ushiro-Kessa-Gatame



Kami-Shihô-Gatame



**Tate-Shihô-Gatame**



**Makura-Kessa-Gatame**



**Kuzurê-Kami-Shihô-Gatame**

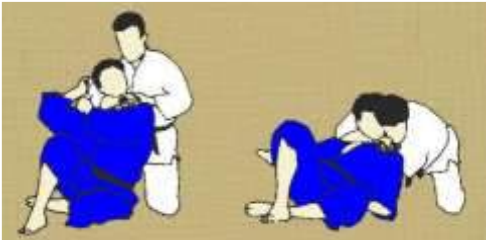


**Kata-Gatame**



## **Shime-Waza**

**Hadaka-Jimê**



**Katahá-Jimê**



Okuri-Eri-Jimê



Sode-Guruma-Jimê



Tsukomi-Jimê



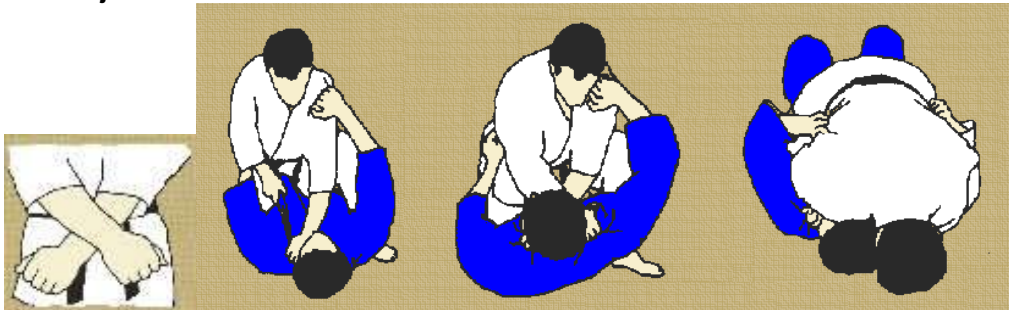
Jigoku-Jimê



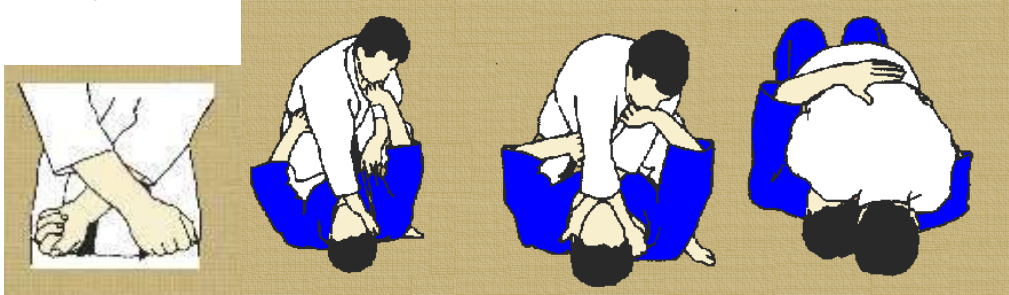
Ryotê-Jimê



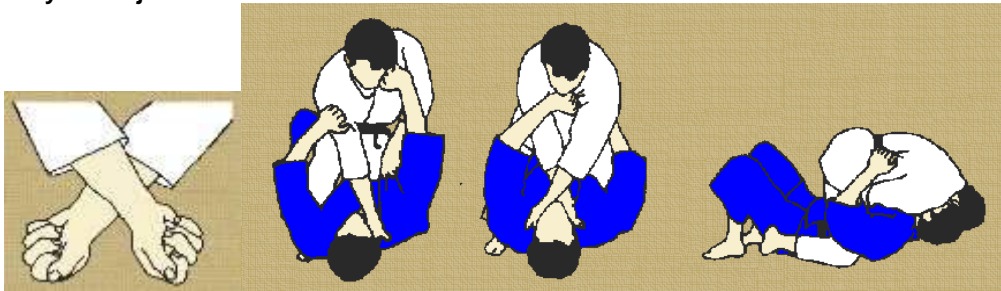
Nami-Juji-Jimê



### Kata-Juji-Jimê



### Guiyaku-Juji-Jimê



### Mae-Sankaku-Jimê



### Ushiro-Sankaku-Jimê

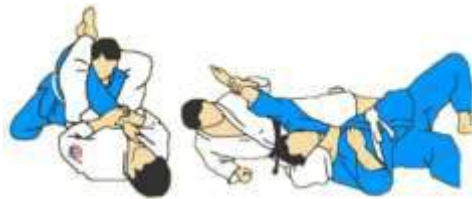


### Kansetsu-Waza

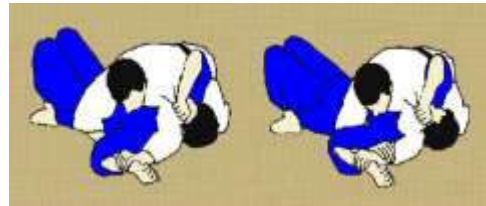
#### Ude-Hishigi-Juji-Gatame



**Sankaku-Gatame**



**Ude-Garami**



**Ude-Hishigi-Ude-Gatame**



**Ude-Hishigi-Hara-Gatame**



**Ude-Hishigi-Waki-Gatame**



**Ude-Hishigi-Hiza-Gatame**





## 17. Nage-no-Kata

### 1ª Série – Te-Waza

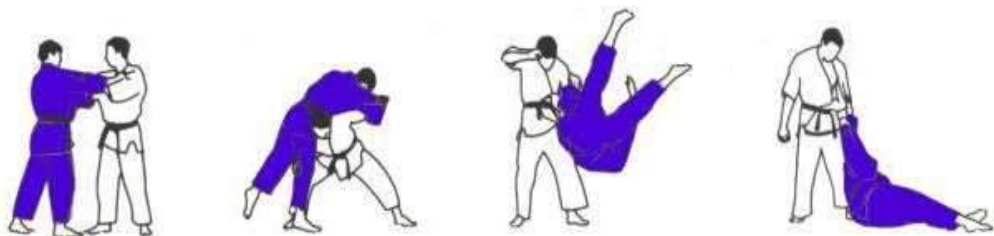
#### Uki-Otoshi



#### Seoi-Nage



#### Kata-Guruma



**2ª Série – Koshi-Waza**

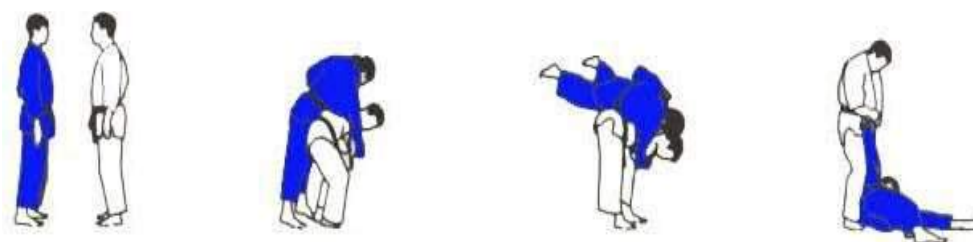
**Uki-Goshi (Único golpe que se inicia pelo lado ESQUERDO)**



**Harai-Goshi**



**Tsuri-Komi-Goshi**

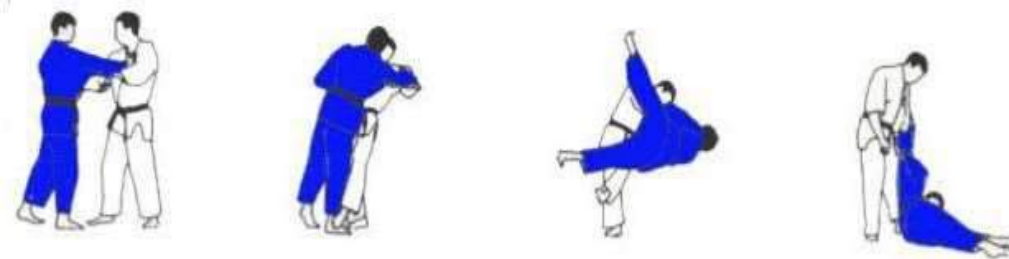


**3ª Série – Ashi-Waza**

**Okuri-Ashi-Harai**



**Sassae-Tsuri-Komi-Ashi**



**Uchi-Mata**

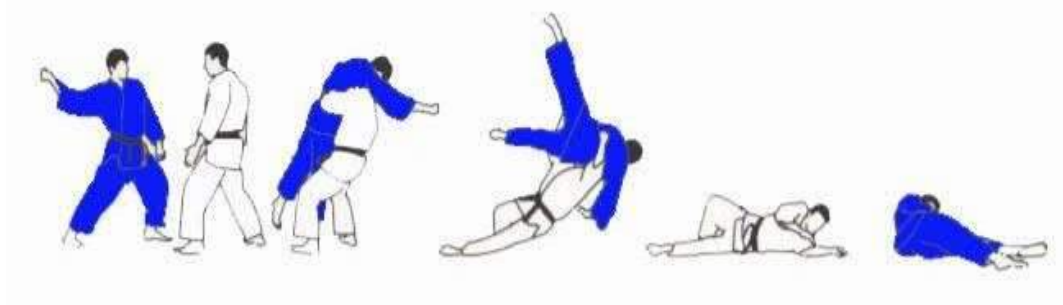


**4ª Série – Ma-Sutemi-Waza**

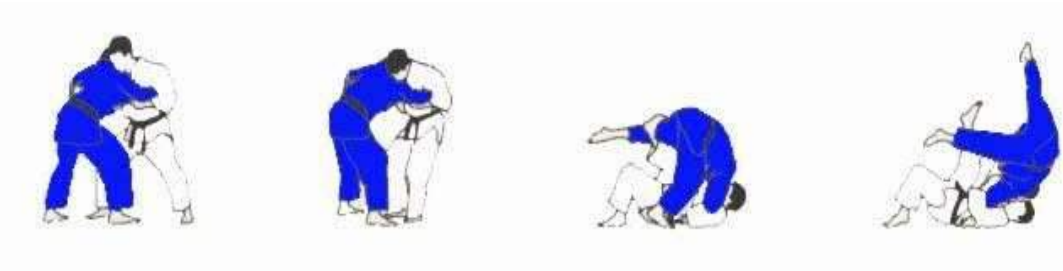
**Tomoe-Nage**



**Ura-Nage**

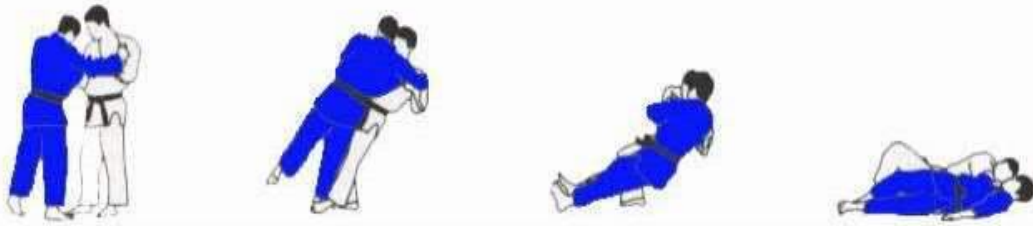


**Sumi-Gaeshi**



### 5ª Série – Yoko-Sutemi-Waza

#### Yoko-Gake



#### Yoko-Guruma



#### Uki-Waza



## 18. Regras de Arbitragem

Ocorreram mudanças nas regras de arbitragem, introduzidas a partir de 2013, pela FIJ (Federação Internacional de Judô).

Principais mudanças:

- **Arbitragem** – Haverá apenas um árbitro na área de luta e não 3 como anteriormente Auxiliado por dois árbitros externos, posicionados na mesa de vídeo, com comunicação via rádio com o árbitro central.
- **Penalidades** – O Shidô não dará mais pontuação para o adversário. Caso um atleta some três shidôs, será desclassificado (Hansoku-make). Se a luta terminar sem pontuação, perderá o atleta com maior número de shidôs.
- **Penalizações por Shidô:**
  - Quebrar a pegada do oponente, usando as duas mãos
  - Pegada cruzada, na faixa ou no mesmo lado sem a entrada

- imediata do golpe
- Abraçar o adversário (abraço de urso)
- Demorar para efetuar o Kumi-kata ou fugir da pegada do oponente.
- Pisar fora da área de combate sem retornar atacando
- Os atletas **não poderão se cumprimentar** (aperto de mãos), **antes da luta**
- **Golden Score**  
Vencerá quem receber pontuação através de um golpe válido ou perderá aquele que receber o primeiro shidô. Não haverá mais a decisão dos árbitros através do Hantei (através da bandeira); e não haverá mais limite de tempo (terminando através da aplicação de um golpe válido ou até que um dos atletas seja punido).
- **Ippon**  
Os árbitros devem ser mais rigorosos na marcação do ippon; e será considerado ippon caso o atleta cair na posição de “ponte”.
- **Ossaekomi (imobilizações)**  
A imobilização continuará valendo mesmo que os atletas saiam da área de competição (desde que iniciada na área).
  - Segue a classificação dos tempos de imobilização:
    - **10 SEGUNDOS = WAZA-ARI**
    - **20 SEGUNDOS = IPPON**
- **Punição com Hansoku-Make**

Qualquer ataque ou defesa usando mãos ou braço abaixo da linha da faixa durante o tachi-waza na segunda ocorrência.

OBS: Os técnicos só podem passar orientações aos atletas durante o **MATÊ**

## 19. Faixa Verde

### *Kata (Aplicações dos golpes pelos lados Direito e Esquerdo)*

- Ippon-Seoi-Nage
- Uki-Goshi
- Harai-Goshi
- Tsuru-Komi-Goshi
- Okuri-Ashi-Barai
- Sassae-Tsuru-Komi-Ashi

### *Nage-Waza (Técnica de Projeção)*

- Ko-Soto-Gari -> Ashi-waza
- Uchi-Mata -> Ashi-waza
- Ushiro-Goshi -> Koshi-waza
- Soto-Makikomi -> Yoko-sutemi-waza
- Tomoe-Nage -> Ma-sutemi-waza
- Ippon-Seoi-Nage -> Te-waza



*Katame-Waza (Técnica de Imobilização)*

- Kessa-Gatame
- Kata-Gatame
- Yoko-Shihô-Gatame
- Tatê-Shihô-Gatame

*Shimê-Waza (Técnica de Estrangulamento) – A partir dos 14 anos*

- Okuri-Eri-Jime
- Hadaka-Jime
- Guiyaku-Juji-Jime

*Kansetsu-Waza (Técnica de Chave de Braço) – A partir dos 14 anos*

- Ude-Garami
- Ude-Hishigi-Ude-Gatame

*Renraku-Renka-Waza (Sequência de Golpes)*

- Harai-Goshi X Uchi-Mata
- Ippo-Seoi-Nage X Seoi-Otoshi
- Koshi-Guruma X Soto-Makikomi

*Kaeshi-Waza (Técnicas de Contra Golpe)*

- Harai-Goshi X Sukui-Nage
- O-Goshi X Tani-Otoshi
- O-Soto-Gari X Sumi-Otoshi

**OBS:** Nó de faixa e Dobrar Judogi