

# 柔道

用善 力精 榮共 自他



# JUDO NO KENKYU

Rafhael Sampaio  
2011



## APRESENTAÇÃO

**Esta compilação de textos foi desenvolvida com o intuito de auxiliar estudantes de Judo na compreensão de fundamentos aprendidos na prática, através de conceitos teóricos aqui descritos. É fruto de uma minuciosa pesquisa realizada por mais de cinco anos pelo professor RAFHAEL SAMPAIO, Faixa Preta SANDAN.**

**Fica proibida a reprodução, distribuição, transmissão, adaptação ou modificação, por qualquer meio e/ou em qualquer forma os conteúdos (textos, imagens, informações, etc..) e outros elementos salvo autorização prévia dos seus legítimos titulares ou quando tal resulte de lei.**

### **Contatos:**

[sakuradojo@hotmail.com](mailto:sakuradojo@hotmail.com)  
[sampaio rafhael@gmail.com](mailto:sampaio rafhael@gmail.com)

## **A leitura e pronúncia do Japonês para Brasileiros**

Para o principiante é um pouco complicado o primeiro contato com os termos técnicos do budo no idioma Japonês tornando difícil sua pronúncia, alguns tendem a perguntar a real necessidade de se preservar o nome original dessas técnicas.

Porém a real necessidade consiste na padronização internacional dos termos para que permaneçam inalterados nos inúmeros países que praticam a determinada modalidade marcial.

Outro fato é da dificuldade de tradução desses termos para nossa língua, pois as escritas asiáticas são feitas através de símbolos (kanji) onde cada ideograma representa uma idéia.

Na atualidade onde a tradição e o respeito são ridicularizados e esquecidos, o praticante do budo demonstra o seu respeito e culto aos criadores dessas artes, ao utilizar as expressões originais.

**Abaixo algumas informações para a leitura e pronúncia correta dos termos em Japonês citados nesse material.**

No idioma Japonês, todas as sílabas têm o mesmo tom e não há acentos. No idioma japonês não se faz o plural com “S”.

O “S” é sempre pronunciado como se tivesse som duplo (SS – como em assassino e nunca como em casa);

Ex: sasae = ssassae

O “SH”, é pronunciado como o “X” do Brasileiro na palavra XÁ;

Shinai = xinai

O “CH” é pronunciado como “TCH”;

Uchi mata = utchi mata

O “H”, e m japonês é pronunciado da mesma forma que o “H” aspirado das palavras inglesas *hair, home, house, horse* etc;

O “Y” tem a mesma pronúncia do “I” da palavra “mais”;

O “J”, pronúncia-se “DJ”, como em “coadjuvante e adjetivo”;

Judô = djudo

Shorinji = xorindji

O “W” é uma semivogal e tem som equivalente ao U da palavra “MAU”;

O “E” e “O” devem ser pronunciados com som fechado, como em “poema” e “onde”;

O “R” deve ser pronunciado como em “caro” não existe a pronúncia “RR” muito usado na língua portuguesa;

O “GE” e “GI” pronunciam-se gue e gui, já as sílabas ga, go e gu pronunciam-se como se escrevem.

Obs: Essa apostila utiliza o sistema Hepburn de romanização.

**ÍNDICE**

O ESPÍRITO DO JUDO	05
JUJUTSU	06
ALGUNS ESTILOS DE JUJUTSU ANTIGO	12
NA QUEDA DO JUJUTSU O ALVORECER DO JUDO	14
COMEÇA O JUDO	15
POR QUE JUDO?	16
DO JUJUTSU AO JUDO	17
JIGORO KANO	18
A CHEGADA DO JUDO NO BRASIL	23
ORDEM CRONOLÓGICA DO JUDO	25
10º DAN DA KODOKAN	31
KOSEN	38
DOJO	40
SOJI	41
HAI ou OSS	42
MOKUSO	43
KIAI	45
CONCEITOS APLICADOS NO JUDO	46
JUDOJI	48
DAN-I	50
REI-HO	52
OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JUDO	54
DIVISÃO TECNICA	61
CLASSIFICAÇÃO DO JUDO	62
GÔ-KIO NO KAISETSU	63
NAGE WAZA	68
KATAME WAZA	75
KATA	82
KUATSU	97
TRADUÇÃO DAS TÉCNICAS	98
VOCABULÁRIO	100

## **Espírito do judo**

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, humildade.

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 poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.

O judoca não se aperfeiçoa para lutar. Luta para se aperfeiçoar.

O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu a seus companheiros.

Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem, é o caminho do verdadeiro judoca.

Praticar o judo é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como ensinar o corpo a obedecer corretamente. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.



## O SUAVE

“Vivo o homem e flexível e maleável;  
na morte e inflexível e rígido”.

Todas as criaturas, grama e árvore são plásticas e moldáveis, mortas são quebradiças e secas. Irredutibilidade é a condutora da morte, moldabilidade é a companheira da vida. Soldados inflexíveis não obtêm vitórias. A árvore mais rígida é a mais procurada pelo machado. O forte e poderoso desaba de seu lugar, o suave e adaptável eleva-se sobre todos eles.

## JUJUTSU

Por Jigoro Kano e T. Lindsay, com modificações

Na época feudal japonesa, havia várias artes e exercícios militares nos quais os samurais eram treinados e adequados para sua forma especial de batalhar. Entre elas está a arte do *jujutsu* (ou *jiujitsu*), na qual o atual judo foi criado. A palavra *jujutsu* pode ser traduzida como "a arte de ganhar por rendimento ou flexibilidade".

Originalmente, o nome parece ter sido criado para descrever a arte de lutar sem armas, embora em alguns casos armas pequenas sejam usadas contra oponentes com armas grandes. Embora parecesse uma luta, o *jujutsu* se difere das lutas inglesas, cujo princípio não é comparar força com força, mas sim conquistar a vitória por rendimento com força. Desde a abolição do regime feudal a arte ficou durante algum tempo fora de uso, mas atualmente é muito popular no Japão, embora com algumas importantes modificações, como um sistema para atletas, e o seu valor como um método de treinamento físico tem sido reconhecido por várias escolas de *jujutsu* e judo em Tóquio.

Nós devemos primeiro, dar um croqui histórico do *jujutsu*, citando as várias escolas nas quais têm surgido, e a forma como têm sido desenvolvidas atualmente. O *jujutsu* era conhecido na época feudal por vários nomes, tal como *yawara*, *tai-jutsu*, *kogusoku*, *kempo* e *hakuda*. Os nomes *jujutsu* e *yawara* eram os mais comuns e usados. Traçando a história da arte, nós encontraremos o começo com dificuldades que não são incomuns em investigações similares. Livros sobre o assunto são escassos, e enquanto há inumeráveis manuscritos pertencentes às várias escolas da arte, muitas delas são contraditórias, o que não nos satisfaz. Os inventores das novas escolas parecem que fazem a história para servir atender os seus propósitos, e assim os materiais para um estudo consistente e claro sobre a origem e o crescimento do *jujutsu* são muito duvidosos.



Nesta época, os conhecimentos da história e da arte estavam em posse dos professores das várias escolas, que seguravam as informações aos seus pupilos como um segredo para acreditarem em um parecer sagrado. Além disso, o afastamento das províncias, como uma consequência do Regime Feudal do Japão, dificultou a interação entre professores e alunos das várias escolas, assim foram criadas várias histórias contraditórias. Porém, é notável que o interesse dos alunos fosse maior na prática da arte que no conhecimento de seu crescimento e progresso no país.

Girando à origem do *jujutsu*, como é esperado, várias versões são dadas. Na *Bugei Sho-den*, o qual possui uma coleção de biografias dos eminentes mestres das diferentes artes de luta praticadas no período feudal - versões são dadas de *kogusoku* e *ken*, que são equivalentes ao *kempo*, a arte de luta sem armas, e a arte de ganhar por flexibilidade. A arte de *kogusoku* é imputada para *Takenouchi*, um nativo de *Sakushiu*.

Há quem diga que no primeiro ano de *Tenbun*, em 1532, um feiticeiro veio inesperadamente para o templo de *Takenouchi* e ensinou a ele cinco métodos de luta sem armas; ele então foi embora e nunca mais tiveram notícias dele.

A origem da arte do *ken* é determinada assim: veio ao Japão pela China por uma pessoa chamada *Chingempin*, quem saiu do de seu país após a queda da dinastia *Min*, e viveu em *Kokushoji* (um templo budista), em *Azabu*, em *Yedo*, como *Tóquio* era chamado. Neste mesmo templo viveram três ronin, *Fukuno*, *Isogai* e *Miura*. Um dia *Chingempin* disse-lhes que na China havia uma arte de luta sem armas, que ele chegou a praticar, mas não aprendeu seus princípios. Ao ouvir isto, estes três homens fizeram investigações e mais tarde tornaram-se muito eficientes. A origem do *ju*, do *jujutsu*, é traçado por estes três homens, que espalharam a arte por todo o país. Na mesma versão que os princípios da arte são determinados, as seguintes traduções foram feitas:

- Não resistir um oponente, mas conquistar a vitória por flexibilidade.
- Não esperar ser vitorioso.
- Não ser guiado por raiva (ira), mantendo sua mente (vazia) composta e calma.
- Não se incomodar por coisas.
- Não ser agitado sobre qualquer emergência, mas sim ser tranquilo.
- E para todos estes, regras para respiração são consideradas importantes.

No *Bujutsu ryu soroku*, um livro de biografias dos inventores das diferentes escolas de artes japonesas de guerra, exatamente a mesma versão é dada à origem de *kogusoku*, e uma versão similar do *jujutsu*; e também é afirmado que foi durante o tempo que *Miura* viveu, por volta de 1560. Na *Chinomaki*, um certificado





dados pelos professores da Escola *Kito* aos seus pupilos, nós encontramos uma breve história da arte e seus principais princípios ensinados. Nele, há referência de um manuscrito datado no 11º ano de *Kuanbun* (1671).

De acordo com isto, havia um homem chamado *Fukuno* que estudou a arte de lutar sem armas e, conseguiu tanta eficácia na arte que ganhou de várias pessoas muito mais fortes que ele. A arte, a princípio, não se espalhou muito; mas dois de seus alunos tornaram-se especialmente notados, que foram fundadores de duas escolas, chamadas *Miura* e *Terada*. A arte ensinada por *Miura* era chamada de *Wa* (que é equivalente a *Yawara*), e a arte ensinada por *Terada* era chamada de *Ju* (que é equivalente ao *Jujutsu*).

A data do período o qual *Fukuno* lecionou não é mencionada no certificado citado acima, mas é visto em outro manuscrito, que deve ter sido feito antes do 11º ano de *Kuanbun* (1671). O *Owari Meisho Dzue* dá uma versão de *Chingempin*. De acordo com ele, *Chingempin* era um nativo



de *Korinken*, na China, que fugiu para o Japão para escapar dos problemas da rígida dinastia *Min*. Ele foi cordialmente recebido pelo príncipe de *Owari*, e lá morreu aos 85 anos em 1671, que é determinado pela data encontrada em seu túmulo em *Kenchujji*, em Nagoya. No mesmo livro, uma passagem é citada de *Kenpohisho*, o qual referiu que quando *Chingempin* viveu em *Kokushoji, Azabu*, os três ronins *Fukuno*, *Isogai* e *Miura* também viveram por lá, e *Chingempin* disse-lhes que na China havia uma arte de combate sem armas que ele havia visto. Finalmente estes três homens, depois de ouvir isto, investigaram a arte e como resultado, a escola da arte chamada *Kito ryu* foi fundada. Num livro chamado o *Sen Tetsu So Dan*, que pode ser considerado um dos mais respeitados no assunto, é afirmado que *Chingempin* nasceu provavelmente no 15º ano de *Banreki*, conforme a cronologia chinesa, isto é em 1587; que ele encontrou em Nagoya, um sacerdote chamado *Gensei* no segundo ano de *Manji*, isto é, em 1659, com quem ele tornou-se muito íntimo.

Elas publicaram alguns poemas com o título *Gen Gen Sho Washu*. Em outro livro chamado *Kiyu Sho Ran* é relatado que *Chingempin* foi ao Japão no segundo ano de *Manji* (1659). Ainda é sabido que *Shunsui*, um famoso educador chinês, chegou ao Japão na queda da dinastia *Min* no segundo ano de *Manji* (1659). Destas várias versões, parece evidente que *Chingempin* apareceu no Japão algum tempo após o segundo ano de *Manji*, em 1659. Portanto, a declaração que o *Bujutsu Rusoroku* que *Miura* aprendeu durante a era *Eiroku* deve ser desacreditado. É evidente nesta versão, que *Chingempin* apareceu mais tarde, e que *Miura* foi seu contemporâneo. Existem outras versões sobre a origem do *jujutsu* dadas por várias escolas da arte, as quais nós iremos citar.

#### A VERSÃO DADA PELA ESCOLA CHAMADA YOSHIN-RYU É A SEGUINTE:

Esta escola foi iniciada por *Miura Yoshin*, um médico de Nagasaki em *Hizen*. Ele se transformou em um *shogun Tokugawa*. Crente que muitas doenças surgiam pelo não uso do cérebro e corpo juntos, ele inventou alguns métodos de

*jujutsu*. Juntamente com dois de seus alunos de medicina, ele encontrou 21 modos de luta sem armas e mais tarde encontrou outros 51 modos. Após a sua morte, seus pupilos fundaram duas escolas diferentes da arte, uma delas chamada escola *Yoshin ryu*, de *Yoshin*, nome de seu professor; e a outra chamada de escola *Miura ryu*, também nome de seu professor. A próxima versão é sobre um manuscrito chamado *Tenjin Shinyo ryu Taiiroku*.

Nele encontramos uma conversa entre *Iso Mataemon*, o fundador do *Tenjin Shinyo ryu*, e *Terasaki*, um de seus pupilos. A origem do *jujutsu* é mencionada assim: vivia em Nagasaki um médico chamado *Akiyama*, que foi para China fazer um curso de medicina. Lá ele aprendeu uma arte chamada *Hakuda*, a qual consistia em socos e chutes, diferindo do *jujutsu*. *Akiyama* aprendeu três métodos deste *hakuda* e 28 modos de recuperar uma pessoa da morte aparente. Quando ele voltou ao Japão, ele começou a ensinar esta arte, mas como ele tinha poucos métodos de ensino, seus alunos foram abandonando os treinos. *Akiyama*, se sentindo muito aflito, foi à Capela *Tenjin* em *Tsukushi*, e lá trabalhou por 100 dias. Neste lugar ele descobriu 303 diferentes métodos da arte.

O que o levou a isto é um pouco curioso. Um dia, durante uma nevasca, ele observou uma árvore cujos galhos estavam cobertos com neve. O pinheiro, que era ereto e aparentemente forte, se quebrou antes do fim tempestade, e uma árvore menor, cujos galhos eram flexíveis, a neve não ficava pesando os finos galhos, resistindo assim até o final da tempestade. Desta maneira, ele refletiu que o *jujutsu* deveria ser praticado. Desta maneira ele



criou a sua escola *Yoshin ryu*. No *Taiiroku* é negado que *Chingempin* introduziu o *jujutsu* no Japão - mas na afirmação que *Akiyama* introduziu alguns aspectos da arte chinesa, ele acrescenta: "é uma vergonha a nossa nação imputar a origem do *jujutsu* a China". Nesta opinião nós temos que concordar. Parece-nos que a arte é japonesa de origem e desenvolvimento, pelas seguintes razões:

1. Uma arte de defesa sem armas é comum em todas as nações num estado razoavelmente desenvolvido, e no Japão o estado feudal necessariamente desenvolveria o *jujutsu*.

2. O kempo chinês e o *jujutsu* japonês se diferenciam em seus métodos.

A existência de uma arte similar é referida antes de *Chingempin*.

3. As várias versões dadas à origem da arte.

4. A existência da luta livre japonesa desde muito cedo, o que em alguns casos assemelha-se ao *jujutsu*.

5. Como as artes e a civilização chinesa eram altamente benquistas pela japonesa, para prestigiar a arte, o *jujutsu* poderá ter sido imputado à origem chinesa.

6. Nos tempos antigos, professores de diferentes artes militares, que utilizavam armas, como lanças entre outras, parecem ter sidos requintados a esta arte até certo ponto.

Em apoio a esta posição, nós reafirmamos que o *jujutsu* como é conhecido no Japão, não é conhecido na China. Neste país existe uma arte mais antiga chamada kempo, e a versão contada num livro chamado *Kikoshinsho*, parece que havia métodos de chutes e socos.

Mas o *jujutsu* envolve muito mais, como já foi dito antes. De resto, um estudante chinês, conforme os livros pesquisados é esperado a aprender e praticar a arte por ele mesmo, enquanto no *jujutsu* é essencial que duas pessoas pratiquem juntos. Embora nós admitíssemos que *Chingempin* pudesse ter introduzido o kempo no Japão, é extremamente difícil olhar o *jujutsu* em qualquer senso como uma evolução de kempo. De resto, se *Chingempin* era qualificado na arte, é quase certo que ele teria referido em seu livro de poemas, o qual juntamente com *Gensei*, o sacerdote com quem ele se tornou íntimo no palácio de Nagoya, ele publicou com seus nomes juntos, *Geugenshowashiu*. Ainda não há qualquer referência escrita sobre a arte.



## ALGUNS ESTILOS DE JIJUTSU ANTIGO

**Escola Kito ryu ou Kito.** Essa escola foi originada por *Terada Kanemon*. A época da sua criação não é fornecida em nenhum livro ou manuscrito, mas podemos dizer que não foi muito depois de *Fukuno*, porque ambos começaram em *Chinomaki* da escola *Kito*, e no *bujutsu Ryusoroku* que ele aprendeu a arte de outro *Terada*, que era um aluno de *Fukuno*, embora haja opiniões contraditórias para esta afirmação. Entre os célebres homens desta escola, podem ser mencionados: *Yoshimura, Hotta, Takino, Gamo, Imabori*; e mais tarde *Tokenaka, Noda, Iikubo, Yoshida* e *Motoyama*, os quais os dois últimos ainda estão vivos.

**Kushinryu foi originado de Inugami Nagakatsu.** Seu neto *Inugami Nagayasu*, mais conhecido como *Inugami Gunbei*, obteve grande eminência na arte e desenvolveu o que ele era chamado mais tarde como o inventor do *kushinryu*. Tem grandes semelhanças nos princípios do *kitoryu* e *kushiuryu*. A semelhança é tanta, que nós supomos que ela foi originada das escolas citadas. Também é mencionado que no segundo ano de *Kioho* (1717), *Inugami* estudou *Kitoryu* com *Takino*. Esta é com certeza uma das razões do por que elas são tão similares. Entre aqueles que foram famosos nesta escola, podemos mencionar *Ishino, Tsukamoto* e *Eguchi*.

**Sekiguchi Jushin foi um dos criadores de outra escola.** Sua escola era chamada de *Sekiguchi ryu*. Ele teve três filhos, todos eles tornaram-se famosos na arte. *Shibukawa Bangoro*, que estudou a arte de seu primeiro filho *Sekiguchi Hachirozaemon*, tornou-se o fundador de outra grande escola de *jijutsu* conhecida como *Shibukawaryu*. *Sekiguchi Jushin* é um descendente do criador (da nona geração). *Shibukawa Bangoro*, o oitavo descendente do criador de *Shibukawaryu*, está agora ensinando a sua arte em *Motomachi*, em *Hongo*, em Tóquio.

**Yoshinryu.** Como foi dito anteriormente, há duas diferentes versões da origem desta escola. Mas ao examinar os manuscritos e os métodos destas duas escolas, uma possui traços do criador *Miura Yoshin* e a outra de *Akiyama Shirobei*, acreditando que ambos tiveram uma origem em comum. O representante de *Yoshinryu* de *Miura Yoshin* atualmente é *Totsuka Eibi*, quem agora está ensinando em Chiba, perto de Tóquio. Seu pai foi *Totsuka Hikosuke*, que morreu há dois anos. Esse homem foi um dos mais célebres mestres da arte dos últimos anos. Seu pai *Hikoyemon*, foi também muito conhecido em sua época. Ele estudou a sua arte em *Egami Kuanriu*, que fez uma profunda investigação do assunto e foi reconhecido como o inventor do *Yoshinryu*. Esse homem faleceu em 1795. Outro famoso mestre desta escola foi *Hitotsuyanagi Oribe*. A arte de *Yoshinryu* na qual esse homem estudou é uma das quais é mencionada ter vindo de *Aki*.

**Tenjin Shinyoryu.** Esta escola foi originada por *Iso Mataemon*, que faleceu há 26 anos. Ele primeiramente estudou *Yoshinryu* em *Hitotsuyanagi Oriye* e em seguida *Shin No Shinto Ryu* (uma das escolas de *jijutsu* que se desenvolveu fora de *Yoshinryu*) de *Homma Joyemon*. Ele então foi a diferentes lugares do país tentar sua arte com outros mestres, e finalmente formou uma escola própria chamada *Tenjin Shinyoryu*. Sua escola era em *Otamagaiké*, em Tóquio. Seu nome se espalhou por todo o Japão e era muito respeitado, como em dos maiores mestres

de seu tempo. Seu filho chamava-se *Iso Mataichiro*. Ele tornou-se o professor de *jujutsu* numa escola fundada por um dos *shogun Tokugawa* para a arte da guerra. Entre os famosos pupilos de *Mataemon*, podemos mencionar *Nishimura*, *Okada*, *Yamamoto*, *Matsunaga* e *Ichikawa*.

Mencionamos diferentes nomes, tal como *jujutsu*, *yawara*, *tai-jutsu*, *kempo*, *hakuda*, *kogusoku*. Eles são às vezes distinguidos um dos outros, mas muito frequentemente aplicados à arte em geral. Por agora, sem entrar em explicações detalhadas destes nomes, nós devemos explicar num modo conciso do que é o que estes nomes venham a ser respectivamente. *Jujutsu* é uma arte de luta sem armas e algumas vezes com pequenas armas muito praticado pelos samurais, e menos pelas pessoas comuns na época dos *Tokugawa*. Existem várias maneiras de obter a vitória, como atirando fortemente o oponente ao chão; estrangulando-o; segurando-o ao chão de tal modo que o oponente não consegue mudar a sua posição; aplicando chaves de braços, pernas ou dedos, etc.



Há várias escolas, e algumas delas praticam todos estes métodos e algumas, apenas poucos deles. De resto, em alguns dos exercícios especiais das escolas, chamados *atemi* e *kuatsu*, são ensinados. *Atemi* é a arte de socar ou chutar partes do corpo para matar ou machucar os oponentes. *Kuatsu*, que quer dizer ressuscitar é uma arte de ressuscitação àqueles que aparentemente morreram através de violência. O mais importante princípio de quedas praticado é de incomodar o centro de gravidade do oponente, e em seguida puxar ou empurrar de certo modo que o oponente não

consiga ficar de pé, empenhando-se mais técnica que força, assim ele perde o equilíbrio e cai fortemente ao chão. Uma série de regras foi ensinada para respeitar as diferentes moções dos pés, pernas, braços, mãos, coxas e costas, para arrematar este objetivo. Estrangulamentos foram completados pelas mãos, antebraços, ou torcendo o pescoço com o kimono do oponente. Segurando para baixo e empurrando, toda parte do corpo era usada. Torcendo e inclinando, as partes empregadas eram em geral os braços, mãos e dedos, e algumas vezes as pernas. O *kuatsu* ou a arte da ressuscitação é considerado um segredo; em geral somente os alunos e aqueles que têm tido algum progresso na arte recebem tal instrução.

E os alunos estariam instruídos na arte depois de fazer um juramento que eles nunca revelariam a arte a ninguém, mesmo aos pais e irmãos. Os métodos do *kuatsu* são numerosos e se diferem bastante nas diferentes escolas.

## NA QUEDA DO JUJUTSU O ALVORECER DO JUDO

Corria o final do século XIX no Japão. Em 1868 houve a Restauração *Meiji*, com o retorno do poder ao imperador. Com o fim da classe feudal dos senhores da guerra, a utilização de guerreiros particulares caiu em declínio em prol de um exército unificado, com influência militar do Ocidente. Em 1871 um decreto imperial abolia o uso das duas espadas, símbolo máximo dos Samurais. Isso causou uma comoção nacional. Muitos Samurais praticaram o *SEPPUKU*, a morte ritual (incorretamente chamada de *HARA-KIRI* no Ocidente), enquanto outros se tornaram artesãos, pescadores ou comerciantes. Mas uns poucos não conseguiram abandonar as artes marciais.

Na época do decreto que aboliu as espadas, muitas escolas de artes marciais não agüentaram a falta de alunos e fecharam. Incontáveis estilos que existiam naquela época (alguns autores mencionam cerca de 400 estilos, embora vários sejam similares, mudando apenas o nome) desapareceram, levando consigo preciosos segredos das artes marciais. Mas o antigo estava definitivamente fora de moda, pois a população buscava freneticamente os costumes e tecnologias do Ocidente, particularmente a Europa devido à abertura dos portos no Japão para o ocidente.

Em meio a essa onda avassaladora, sem trabalho e com sua arte desacreditada, muitos experts em *Jujutsu* se meteram em brigas de rua e arruaças, denegrindo o bom nome da arte. Logo o termo "*jujutsu*" era sinônimo de baderneiro e encrenqueiro. Muitos mestres juntavam seus adeptos em turmas e lançava desafios abertos, organizando lutas remuneradas, que geravam combates encarniçados pela "supremacia" técnica. Nesse quadro caótico, onde as raízes estruturais das artes marciais japonesas estavam abaladas e ameaçavam ruir, surge um homem com uma visão diferente e moderna, embora dotado do saber ancestral: *Jigoro Kano*.

jujutsu

judo

## COMEÇA O JUDO

Pelo declínio da arte, foi muito difícil encontrar um Mestre de *Jujutsu* com conhecimentos que satisfizessem o inteligente jovem. Começou a treinar com *Teinosuke Yagi*, cujo estilo nos é desconhecido. Depois estudou com *Hachinosuke Fukuda* e *Masatomo Iso*, da escola *Tenshin Shinyo Ryu*. Aprendeu também o *Kito Ryu* com o Mestre *Tsunetoshi Iikubo*, tendo atingido os maiores segredos desses dois estilos.

Em 1882 Kano abriu seu próprio Dojô, chamado *Kodokan*, onde ensinava uma variação moderna do *Jujutsu* que ele chamava Judo. A mudança do nome se devia ao fato de que Mestre Kano não queria que sua arte tivesse a conotação negativa conferida aos praticantes de *Jujutsu*, pois considerava repugnante a prostituição das artes marciais através de combates remunerados e desafios. Além disso, a palavra "Do", caminho, era mais adequada aos seus objetivos: fazer do Judo um caminho, uma prática saudável para o corpo e para a mente e possível de ser praticado por homens e mulheres de qualquer idade.

Em sua época era freqüente o número de acidentes sérios durante os treinos de *Jujutsu*. *Jigoro Kano* afirmou ainda que o termo escolhido, "judo", não havia sido criado por ele, mas era muito antigo, sendo utilizado pela escola *Jikishin Ryu*. Para diferenciar a sua arte ele a denominava "Kodokan Judo", nome pela qual ainda é conhecida.

Mestre Kano era um gênio das artes marciais. Seu desempenho foi tão extraordinário que Mestre *Iikubo* deu-lhe todos os livros e manuscritos ancestrais contendo os segredos do *Kito Ryu*. Embora dominasse pelo menos dois estilos, Mestre Kano nunca parou de aprender. Mantinha no conselho do Kodokan alguns dos melhores Mestres de *Jujutsu* de seu tempo, os quais forneciam a ele manuscritos e pergaminhos sobre suas técnicas mais ocultas.

Como um inovador, Mestre Kano estava sempre procurando conhecimentos novos. Ao assistir uma demonstração de Karatê de Mestre *Funakoshi*, convidou-o a dar algumas aulas no Kodokan. Acabaram por se tornar grandes amigos e Kano convenceu *Funakoshi* a permanecer ensinando no Japão. Por causa disso o Karatê se difundiu e cresceu muito nesse país, passando daí para o resto do mundo. Ao saber da existência do Aikidô, assistiu a uma aula do Mestre e ficou fascinado. "Esse é o Budô que eu gostaria que o Judo se tornasse", mencionou mais tarde a um aluno. Pouco tempo depois enviou alguns de seus alunos, entre eles *Kenji Tomiki*, para aprender Aikidô. Este acabou por criar uma variante, chamada "Tomiki Aikidô", que possui competições a exemplo do Judo.

A obtenção de uma boa forma física foi enfatizada e a parte esportiva foi criada. Mestre Kano também desenvolveu o primeiro sistema de faixas de graduação, chamando de *Kyu* aos graus dos aprendizes e de *Dan* aos graduados.

Esse sistema não existia no Japão anteriormente ao Judo. Baseado nas roupas marciais tradicionais ele desenhou um blusão forte e resistente e calças largas, para facilitar a "pegada" e os movimentos corporais. Nascia o que hoje se conhece popularmente como "*JUDOGI*".

## POR QUE JUDO?

Segundo o próprio Mestre Kano, enquanto ele estudava *Jujutsu* percebeu que essa arte seria um treinamento excepcional para a mente e para o corpo, devendo ser disseminada por todo o mundo. Mas o antigo *Jujutsu* não havia sido desenvolvido para a educação física e mental, para o desenvolvimento intelectual e moral, muito menos ao nível pretendido por Mestre Kano.

Para essa missão era necessária uma arte mais refinada, com conceitos mais modernos. Ao mesmo tempo ele não queria inventar um nome totalmente novo, pois a sua arte era baseada em conhecimentos ancestrais, os quais ele procurava conservar da deterioração geral. Além de ser formado por técnicas de *Jujutsu* especialmente selecionadas, o Judo incluía técnicas de luta Greco-Romana ocidental e metodologias de treinamento científicas, baseadas numa nova disciplina que crescia muito na Europa naquela época: a Educação Física.

柔道

### 1886, A Prova Final

A subida vertiginosa do Judo na preferência da população criou muitas rivalidades. Mestres de *Jujutsu* desafiavam o *Kodokan* quase diariamente, alegando que Kano havia deturpado a sua arte e acrescentado elementos estrangeiros.



Para fazer frente a essas ameaças, o jovem *Kodokan* possuía um time de primeira, composto por antigos Mestres de *Jujutsu* que haviam se juntado ao Mestre Kano. Entre esses, quatro se destacavam: *Tsunejiro Tomita*, *Sakujiro Yokoyama*, *Yoshikazu Yamashita* e *Shiro Saigo*, chamados de *Shiten-no*, "Os Quatro Senhores Celestiais", verdadeiros guerreiros que carregavam o nome do *Kodokan* em combates ferozes. Destes, o mais célebre era sem dúvida *Shiro Saigo*. Filho adotivo do Grande Mestre *Tanomo Saigo*, líder do *Daito-Ryu Aikijujutsu*, ele acabou rompendo com o *Aikijujutsu* para se juntar a Kano, revelando-se um dos melhores lutadores que o Japão já viu.



## DO JUJUTSU AO JUDO

*Por Jigoro Kano, com modificações.*

A maioria das pessoas não tem nenhuma dúvida com o parentesco entre o *Jujutsu* e o judo, mas quantos podem diferenciá-los? Aqui, explicaremos os dois termos e direi o porquê que o judo veio substituir o *Jujutsu*.

Muitas artes marciais foram praticadas no Japão durante o período feudal: com o uso de lanças, de arcos e flechas, de espadas e de muito mais. *Jujutsu* era uma destas artes. *Taijutsu* e *yawara* também chamados, eram um sistema de ataque que jogava, batia, retrocedia, bloqueava, dobrava e torcia os membros, fixando no oponente, se defendendo contra estes ataques. Embora as técnicas de *jujutsu* eram conhecidas bem antes, foi depois da metade do décimo sexto século que o *jujutsu* foi praticado e ensinado sistematicamente.

Durante o período de *Edo* (1603-1868) tornou-se uma arte complexa ensinada pelos mestres de várias escolas. Quando jovem, eu estudei o *jujutsu* com muitos mestres eminentes. Seu conhecimento vasto, fruto dos anos de pesquisas e a rica experiência, eram de grande valor para mim. Nesta época, cada homem apresentava sua arte como uma coleção de técnicas. Ninguém percebia os princípios guiados pelo *jujutsu*. Quando eu encontrei diferenças no ensino das técnicas, eu encontrava dificuldades para saber qual estava correto. Isto me conduziu a procurar um princípio subjacente ao *jujutsu*, um que se aplicou quando um lutador derrotou seu oponente. Depois de um estudo completo no assunto, tive a idéia de um princípio pervasivo: usar eficientemente a energia mental e física. Com este princípio na mente, eu revi outra vez todos os métodos de ataque e de defesa que eu tinha aprendido, retendo somente àqueles que eram de acordo com o princípio. Aqueles não estavam de acordo eu rejeitei, e em seu lugar eu substituí pelas técnicas em que o princípio fora aplicado corretamente. O corpo resultante da técnica, que eu nomeei judo para distingui-lo de seu predecessor, é o que é ensinado na *Kodokan*.

*Jujutsu* pode ser traduzido como "a arte suave", judo como "o caminho suave". A *Kodokan* é, literalmente, "a escola para estudar a maneira". Porque o judo é mais do que uma arte do ataque e de defesa. É uma maneira de vida. Em 1882 eu fundei a *Kodokan* para ensinar o judo às outras pessoas. Em alguns anos, o número de estudantes aumentou rapidamente. Todo o Japão pratica judo, muitos mestres de *jujutsu* já treinaram comigo. O judo está gradualmente substituindo o *jujutsu* no Japão, e ninguém mais fala do *jujutsu* como uma arte contemporânea no Japão, embora a arte ainda sobreviva em alguns países.



## JIGORO KANO

Jigoro Kano nasceu a 28 de Outubro de 1860, em *Hamahigashi*, vila de *Mikage* (hoje parte da cidade de *Kobe*), Prefeitura de *Hyogo*, Japão. Foi o terceiro filho de *Jirosaku Mareshiba Kano*, intendente naval do *shogunato tokugawa* numa família de três meninos e duas meninas, e era fisicamente fraco nos seus primeiros anos de vida.

Herdou o apelido, *Kano*, de sua mãe *Sadako*, que era a filha a mais velha de um rico fabricante de cerveja de, *Nada*, Prefeitura de *Shiga*. Uma vez que não havia um filho varão para herdar o negócio da família e para fazer perdurar o nome da família, quando *Jirosaku* a desposou consentiu em tornar-se membro da casa de Kano passando a usar o nome de família da sua noiva.

Em 1869, quando Jigoro tinha somente nove anos, a sua adorada mãe faleceu e, *Jirosaku Kano*, decidiu mandar o seu filho Jigoro, acompanhado pelo irmão mais velho, *Kensaku*, para a pequena escola particular de *Seisatsusho Juku*, em Tóquio.

Em 1873, já reconhecido como um excelente estudante, *Jigoro* passou para *Ikuei Giguku*, uma escola onde cada disciplina era ensinada por professores Europeus, sendo o idioma das lições inglês ou alemão. O ano que passou nesta escola foi muito duro já que era frequentemente agredido pelos colegas mais velhos e mesmo pelos seus companheiros de quarto. No ano seguinte entrou na escola de línguas estrangeiras de Tóquio e, em 1875, inscreveu-se em *Kaisei* uma escola reservada à elite, que mais tarde seria nomeada Universidade Imperial de Tokyo. Infelizmente para ele também aqui a tradição de agredir e espancar os novos estudantes eram comuns.



Um dia, já com 15 anos, atraído pela perspectiva de que um homem frágil pudesse derrubar um gigante (ele media 1,54m) ele ouviu *Nakai Baisei* (um antigo membro da guarda pessoal do *Shogun*) dizer que o *Jujutsu* é um excelente método de treino físico. Resolve, pois, pedir a *Baisei* que lhe ensine esta arte, mas ele recusa, dizendo que o *Jujutsu* é uma coisa do passado, completamente inadequado para um menino como ele. Mas Kano estava firmemente decidido a aprender *Jujutsu*, e assim, em 1877, encontra um pequeno dojo no distrito de *Nihonbashi* conduzido por Mestre *Hachinosuke Fukuda* da linha *Tenshin Shinyo* de *Jujutsu*.



Apesar da sua fraqueza física cedo se revela um bom estudante de *Jujutsu* e assim, dois anos mais tarde, em 1879, quando se organizou uma demonstração de Budo em honra do presidente *Ulysses Grant* dos E.U.A. *Jigoro Kano* foi um dos estudantes escolhidos por *Fukuda Sensei* para participar. A entusiástica reação do Presidente, afirmando que o *Jujutsu* deveria ser mostrado a todo o mundo, marca profundamente Kano.

Infelizmente, nove dias depois da demonstração *Fukuda Sensei* morre e Kano, agora com vinte anos, é nomeado pela família do mestre como o responsável do *dojo*. Bem ciente da sua inexperiência procura por *Isso Masatomo Sensei* (o Mestre que em parceria com *Fukuda Sensei* durante a demonstração perante o Presidente Grant)

e torna-se seu assistente. No ano seguinte, durante uma demonstração de *Yoshin Jujutsu* executada na Universidade Imperial de Tokyo, pede para defrontar-se em *Randori* com *Ichimon Tozuka* o filho de Mestre *Hikosuke Tozuka*. Kano sente-se esmagado por algumas das técnicas de *Yoshinryu Jujutsu* e apercebe-se que a evolução do *Jujutsu*, não consiste em fixar-se num determinado método ou escola, mas sim em incorporar o que há de melhor em cada um, criando um método inteiramente novo.

Em Junho 1881 morre o seu Mestre *Iso*. No mês seguinte *Jigoro Kano* obtém a sua licenciatura pelo Departamento da Literatura da Universidade de Tóquio e reinscreve-se, logo de seguida, num curso especial anual de filosofia.



**Fukuda sensei**



Tem de procurar um novo professor de *Jujutsu*, assim, através de uma carta de recomendação, chega a *likubo* Mestre da linhagem *Kitoryu* de *Jujutsu*, transformando-se num estudante dessa escola. Em Fevereiro de 1882, com o acordo de seu mestre, *Jigoro Kano*, agora com 22 anos, leva consigo nove dos seus mais próximos estudantes do *dojo* de *Kitoryu*, e funda o seu próprio *dojo* no templo de *Eishoji*. Duas ou três vezes por semana *likubo Sensei* vai ao templo ajudar a treinar os estudantes de Kano.

Kano batiza o *dojo* de *Kodokan* (instituto do caminho fraterno) e passa a dedicar-se à formulação de um sistema de *Jujutsu* reformado em princípios científicos, integrando o combate com a instrução mental, moral e física, mantendo as técnicas que se conformam aos princípios científicos e rejeitando todas as outras. Todas as técnicas prejudiciais e perigosas também são eliminadas. Em 1884 são promulgados os Estatutos do *Kodokan* e Kano declara: "juntando as aptidões que adquiri junto às várias escolas de *jujutsu*, e adicionando meus próprios dispositivos e invenções, fundei um sistema novo para a cultura física, treino mental e treino de competição. A este método eu chamo *Judo Kodokan*. A sua paixão pela educação levou-o em 1885, com somente 25 anos de idade, ao lugar de Reitor de *Gakushuin*. Ali impôs uma disciplina estrita permitindo que os estudantes fossem para casa somente aos fins de semana, obrigando-os executar tarefas menores e ensinando-lhes humildade. Propôs também um ato revolucionário para a época ao abrir, as portas da escola aos comuns. O ambiente interno mudou por completo sob a administração de Kano, e não surpreende que os pais dos estudantes ficassem cheios de admiração pelas maravilhas operadas em *Gakushuin*.



Naquela época gerou-se uma feroz rivalidade entre os seguidores do *Jujutsu* tradicional e os adeptos do Judo. Porém, em breve, a superioridade do judo se tornaria evidente, especialmente após o Torneio de Artes Marciais de 1886 onde, em 15 encontros com escolas de *Jujutsu*, o *Judo Kodokan* venceu 12, perdeu dois e empatou um. Uma vez firmemente estabelecidas às bases do *Kodokan*, os pensamentos de Kano viraram-se para a propagação do Judo num âmbito nacional e eventualmente por todo o mundo. De fato, Kano embarcou para a sua primeira visita ultramarina em 1889, pelos auspícios do Ministério da Educação, encarregado de efetuar uma investigação sobre os métodos educativos na Europa e aproveitou para espalhar as novidades sobre o novo desporto japonês - o *JUDO*.

Em 1894 um corpo consultivo foi criado, o Conselho do *Kodokan*. O *Kodokan* transformou-se oficialmente uma fundação em Maio de 1909. No mesmo ano Jigoro Kano foi eleito como representante Japonês do Comitê Olímpico Internacional. Em abril de 1911 é criado o Departamento de Formação de Instrutores de Judo. Em 1912, Kano tinha feito nada menos que nove viagens para fora do Japão com o objetivo de despertar o interesse pelo novo desporto japonês. Em 1922, foi criada a Associação dos *Dan* do *Kodokan*. Em 1926 o Judo substituiu o *Jujutsu* como disciplina oficial do programa de educação física das escolas japonesas. Em 1932 é fundada a Sociedade de Investigação Médica em Judo. No mesmo ano o Presidente do Município de Tóquio sugere durante uma visita ao

*Kodokan*, que Tóquio seja sede dos Jogos Olímpicos de 1940. Kano viaja para Los Angeles para participar na 10ª Olimpíada. Em 1934 o *Kodokan* comemora o seu 50º aniversário. No mesmo ano *Jigoro Kano* visita Paris para encontrar-se com membros do COI para discutir a oferta de Tóquio para hospedar os Jogos Olímpicos de 1940.

Mestre Kano também desenvolveu o primeiro sistema de faixas de graduação, chamando de *Kyu* aos graus dos aprendizes e de *Dan* aos graduados. Esse sistema não existia no Japão anteriormente ao Judo. Baseado nas roupas marciais tradicionais ele desenhou um blusão forte e resistente e calças largas, para facilitar a "pegada" e os movimentos corporais. Nascia o *Gi*, que hoje se conhece popularmente como "*kimono*", e que é largamente usado por outras artes.

Sua atuação na área educacional e esportiva foi extremamente ampla, com a criação de clubes esportivos e o primeiro clube de *Baseball*. Chegou a atingir altos cargos em instituições de ensino e no governo, tendo sido presidente da *Butokukai*, o órgão gestor das artes marciais no Japão. Tornou-se também o primeiro japonês a integrar o Comitê Olímpico Internacional (COI).



**Dai Nippon Butoku Kai**

Até hoje é considerado o "Pai da Educação Física" no Japão. Mestre Kano viajou o mundo todo divulgando não apenas sua arte, mas principalmente sua filosofia de vida. Esperava contribuir para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todo o planeta. Em 1935 Kano recebe o prêmio *Asahi* para contribuições proeminentes nos

campos da arte, ciência e desporto. Jigoro Kano,

patriarca das artes marciais modernas, morreu em quatro de Maio de 1938 após contrair uma pneumonia a bordo de um navio que retornava de uma assembléia geral do Comitê Olímpico na cidade do Cairo no Egito, onde foi decidido que Tóquio seria aceita como local para a realização das Olimpíadas de 1940 nas quais o judo deveria ser incluído primeira vez como um das modalidades, tinha o mestre 78 anos. Postumamente recebeu o 2º Grau Imperial, uma das mais altas comendas japonesas. Seu grande sonho, no entanto, só se realizaria em 1964: a inclusão do Judo nos Jogos Olímpicos de Tóquio.

**Fundamentos para a vida e o treinamento, estabelecido por *JIGORO KANO*.**

***Chikara hittatsu*** – “Os esforços sempre levam ao objetivo”.

***Jita kyoei*** – “prosperidade alternante, mutua”.

***Jundo seisho*** – “O „caminho” certo leva ao objetivo”.

***Seiki ekisei*** – “A educação própria deve favorecer também aos outros”.

***Seiryoko saizen katsuyo*** – “O melhor uso da energia mental e física”.

***Shin shin jizai*** – “Agilidade mental e física”.

***Sojo soei*** – “Ajudar-se mutuamente e ceder um ao outro”.

A partir dos princípios citados por *Jigoro Kano*, para o aprendizado do judo. O uso da energia para o bem – *SEI RYOKO NO ZEN YÔ*, prosperidade e benefícios mútuos – *JI TA KYO EI*, e da suavidade – *JU* podemos sentir algo mais profundo que a simples arte do ataque e defesa, que envolve o treinamento.

柔

JU - SUAVIDADE

自他共榮

JI TA KYO EI – PROSPERIDADE E  
BENEFÍCIOS MÚTUOS

精力善用

SEI RYOKO NO ZEN YÔ – O USO DA  
ENERGIA PARA O BEM

## A chegada do Judo no Brasil

O primeiro relato da chegada do judo no Brasil foi através do navio de imigrantes *kasato maru* em 18/06/1908. Dentre eles podemos destacar Tatsuo Okoshi, que chegou ao Brasil em 1924, seguindo-se Katsutoshi Naito, Sobei Tani, Ryuzo Ogawa e outros mais.

Porém ficou reservado às colônias no interior de São Paulo. O verdadeiro impulso foi no início da década XX através de outra corrente com os "lutadores", isto é, aqueles que lançando e aceitando desafios, lutando publicamente, além de buscarem a implantação do judô entre nós, faziam disso uma forma de subsistência ou complementação financeira. Entre este colocaríamos Mitsuyo Maeda (Conde Koma), Takagi Saigo, Geo Omori, Ono, no início dos anos vinte. *Mitsuyo Maeda* o Conde *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, ensinando inclusive para a família Gracie.



Ryuzo ogawa



Katsutoshi Naito

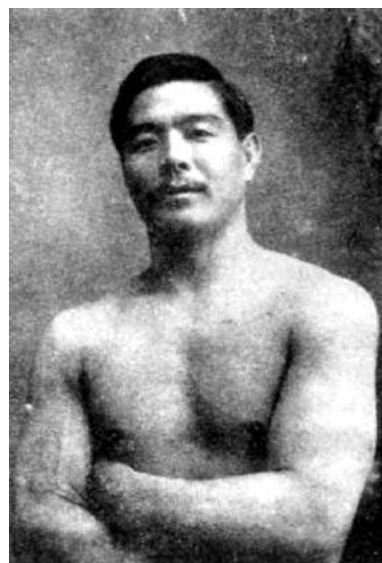
*Maeda* nasceu em 1878 na província de Aomori (bem ao norte da ilha de *Honshu*) e não era de origem nobre, tendo sido um estudante medíocre; ele chegou a Tóquio com 18 anos (1897), onde iniciou seus treinos em artes marciais, sendo que o *Kodokan* possui o registro de sua matrícula desse mesmo ano de 1897. Ou seja, não há nenhuma possibilidade de que ele tenha estudado Jiu-Jitsu tradicional - ele começou mesmo treinando judo *Kodokan*, e logo foi considerado o mais promissor dos estudantes de judo. Em 1904 ele e seu professor *Tsunejiro Tomita* foram aos EUA para demonstrações de judo, e ao contrário do que ele dizia, não se encontrou com o presidente Roosevelt na Casa Branca (na verdade, quem foi instrutor de judo de Roosevelt foi o lendário mestre *Yoshitsugo Yamashita*). Depois disso ele deu aulas de judo na Universidade de Princeton em NY, mas aí ele começou a aceitar desafios de lutadores de outros

estilos (boxe, luta - livre e etc.), o que era estritamente proibido pelas regras do *Kodokan*. Nesse ponto, há uma dúvida: no fim da vida, o próprio *Maeda* dizia a outros japoneses que se arrependia de ter feito isso, pois por esse motivo ele tinha sido expulso do *Kodokan*, mas não consta nos arquivos do *Kodokan* nenhum documento que provasse que tal expulsão tivesse de fato ocorrido.

De qualquer modo, nesse ponto parece que acabam os laços de *Maeda* com o *Kodokan* e começa a carreira "artística" do Conde *Koma*. Ele passou a utilizar esse nome em 1908, na Espanha, para poder desafiar outro lutador japonês de judo que estava por lá sem ser reconhecido: em japonês, o verbo

"*komaru*" significa "estar em situação delicada" - o que era seu caso, pelo menos do ponto de vista financeiro - ele tirou a última sílaba da palavra e ficou apenas com *Koma*, acrescentando a palavra "Conde" (em espanhol mesmo) por sugestão de um amigo espanhol. Ele participou de vários torneios de luta - livre, wrestling e etc. E, embora tenha perdido pelo menos 2 lutas, ele parece ter vencido na maioria das vezes (há poucos registros históricos confiáveis de suas lutas). Mas onde existem, esses registros nos dão uma informação preciosa de seu estilo de lutar: Ele geralmente atacava o adversário com chutes baixos e cotoveladas para depois finalizar o mesmo no chão. Na verdade, esse era o estilo utilizado por muitos lutadores do *Kodokan* no início do século.

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. Um fator decisivo na fixação do Judo foi a chegada ao país de um grupo de imigrantes nipônicos em 1938.



**Maeda**





## Ordem cronológica do Judo

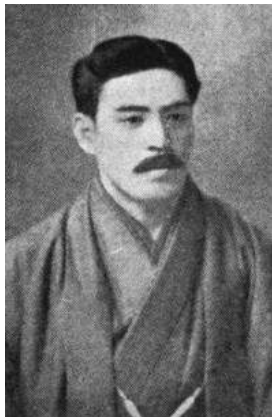
**1860** - A 28 de Outubro, nasce *Jigoro Kano* (o fundador do Judo) em *Mikage*.

**1877** - *Jigoro Kano* começa a praticar com *Hachinosuke Fukuda* (1827-1879) da linha de *Jujutsu Tenshin Shinyo Ryu*, fundada por *Mataemon Iso* que enfatizava sobretudo as técnicas de *atemi* (percussão) e preensão (pega).

**1879** - Em Maio *Jigoro Kano* participa numa demonstração de *Jujutsu* perante o Presidente Grant dos EUA, na altura em visita ao Japão. *Hachinosuke Fukuda* que organizara o evento morre pouco depois e *Kano* prossegue os estudos de *Jujutsu Tenshin Shinyo Ryu* com *Masamoto Iso* (1818-1881).

**1881** - Morre *Masamoto Iso* e *Jigoro Kano*, seu discípulo, prossegue os estudos de *Jujutsu* com *Tsunetoshi Iikubo* da linha *Kito Ryu*, a qual enfatiza sobretudo as técnicas de projeção (*nage-waza*).

**1882** - Em Fevereiro *Jigoro Kano* funda o *Kodokan* - então um pequeno dojo no templo Budista de *Eisho-ji*, em Tóquio - e passa a usar o termo Judo (a via da suavidade) em vez de *Jujutsu*.



**1883** - Nasce *Kyuzo Mifune*, aquele que virá a ser um dos mais conceituados alunos de *Jigoro Kano*.

**1883** - A Polícia Metropolitana de Tóquio contrata vários mestres de *Jujutsu* e, também, alguns mestres de Judo para formação das suas forças.

**1884** - *Jigoro Kano* institui um sistema de graduações baseado em *Kyu* e *Dan* e gradua os primeiros "Shodan" do *Kodokan* - *Jojiro Tomita* e *Shiro Saigo*. Este sistema é inovador relativamente ao sistema tradicional - *Menkyo* - que instituía as seguintes qualificações: *Shogo*, *Tashi*, *Renshi*, *Kyoshi*, *Hanshi* e *Shihan*. Nesta data *Kano* institui também o *Kangeiko* ("treino de Inverno").

**1886** - Em 11 de Junho de 1886 a Polícia Metropolitana de Tóquio organiza um torneio, no santuário de *Yahoi* em *Shiba Park*, onde os judocas do *Kodokan* competem contra as mais poderosas escolas de *Jujutsu* da época. Em 15 combates o *Kodokan* apenas perde dois e empata um.

**1886** - *Jigoro Kano* muda as instalações do *Kodokan* para *Fujimi-cho*, e o dojo passa a dispor de 40 tatami. Os "Dan" de Judo passam a envergar uma faixa preta.

**1889** - *Jigoro Kano* que assume nesta altura a liderança de várias delegações do *Kodokan* onde treinam mais de 1500 alunos é incumbido, pelo Ministério da Educação, de realizar uma visita de estudo a instituições educacionais na Europa. Sai de *Yokohama* a 13 de Setembro e chega a *Marselha* em Outubro. Regressará ao Japão em 16 de Janeiro de 1891.

**1891** - *Jigoro Kano* regressa ao Japão a 16 de Janeiro e, em sete de Agosto casa-se com *Sumako Takezoe*. *Kano* expulsa do *Kodokan* *Shiro Saigo*, um dos pioneiros do Judo, por ter participado numa arruaça contra um grupo de lutadores



de Sumo.

**1893** - Em Dezembro *Jigoro Kano* reabre o *Kodokan* em novas e amplas instalações (dojo com 100 tatami) em *Shimo Fujizaka-cho, Koishikawa, Tóquio*. Pela primeira vez começa a ser cobrada uma quota mensal aos alunos.

**1894** - *Jigoro Kano* introduz em 1895: (a) a primeira versão do "*Gokyo no waza*", um sistema pedagógico baseado em cinco grupos principais de técnicas; (b) os três elementos do Judo: como educação física, como desporto e como treino ético; (c) os cinco princípios de conduta de um judoka na vida diária.

**1895** - É fundada em *Kyoto* a *Dai Nippon Butokukai* (*Associação das Virtudes das Artes Marciais*). Esta associação, que há de ser dirigida por sucessivas gerações dos mais proeminentes artistas marciais do Japão, constituirá o centro de ensino e aperfeiçoamento das artes tradicionais do *Budo*, tais como o *Kendo*, *Kyudo*, *Judo*, *Naginata-do* e, mais tarde, do *Karate-do*.

**1901** - Praticantes de *Jujutsu* são apresentados em circos que deambulam pela Inglaterra, França e Alemanha. Defrontando e vencendo qualquer homem que se atreva a enfrentá-los, causam tal impressão que o Kaizer Guilherme II convida dois instrutores japoneses para ensinarem *Jujutsu* numa escola militar em *Kiel* na Alemanha

**1902** - *Jigoro Kano* é incumbido de realizar uma visita de estudo a instituições educacionais na China. No regresso, Kano expande a Academia para intercâmbio estudantil com a China que fundara anos antes.

**1902** - A *Butokukai* define os métodos de atribuição de títulos aos Mestres de *Budo* - *Renshi*, *Kyoshi* e *Hanshi*.

**1903** - *Yoshiaki Yamashita* do *Kodokan* viaja para os EUA a convite de um industrial americano - Samuel Hill - e realiza uma demonstração de Judo perante o Presidente Roosevelt. Muito impressionado o presidente contrata-o como professor de judo da Academia Naval Americana. Entretanto, a esposa de *Yamashita*, também ela judoka, ensina Judo a senhoras da alta sociedade americana.



**1904** - *Sojiro Tomita* e *Mitsuyo Maeda* são convidados pelo Presidente Roosevelt para ensinarem Judo em Washington. Após uma derrota numa luta frente a um jogador de futebol americano, Tomita regressa ao Japão. *Maeda*, no entanto, alinha numa carreira de lutador profissional, desafiando com sucesso lutadores por todo o continente americano onde ficará até 1924

**1904** - *Yukio Tani*, praticante de *Jujutsu*, chega à Inglaterra a convite de *Barton Wright*, um famoso desportista. Envolvendo-se em disputas com lutadores profissionais, por dinheiro, não consegue estabelecer um local de ensino regular

**1905** - O escritor *Re-nie* (Guy de Montgaillard) introduz a prática do *Jujutsu* na França. A polícia de Paris adota temporariamente a prática do Judo, mas pouco depois a prática da arte acabará por cessar.

**1906** - *Jigoro Kano* promove uma reunião no *Butokuden*, em *Kyoto* com a maioria das escolas de *Jujutsu* da época com vista à síntese das artes Ju. As escolas da linha *Aikijutsu* não aderem a este movimento

**1906** - O *Kodokan* expande-se novamente, desta vez para um dojo de 207 *tatami* em *Shimo Tomisaka-cho*. Os praticantes de Judo passam a envergar um *judogi* (espécie de "kimono" branco) abandonando, assim, o tradicional *hakama* (saia-calça).

**1906** - *Gunji Koizumi* chega a Londres, Inglaterra onde ensina Judo durante um ano, introduzindo assim o ensino regular do Judo na Europa. Entretanto parte para os EUA onde permanecerá até 1910

**1907** - Nasce Minoru Mochizuki, em Shizuoka. Mochizuki há-de ser discípulo de Jigoro Kano, e Gichin Funakoshi, Uchi-Deshi de Morihei Ueshiba, e estudioso das armas tradicionais da escola Katori Shinto Ryu, fundando, posteriormente, o Yoseikan Budo

**1909** - Jigoro Kano é selecionado como o primeiro membro japonês do Comitê Olímpico Internacional.

**1910** - *Gunji Koizumi* regressa a Londres onde se radica definitivamente como mestre de Judo, ensinando em conjunto com Yukio Tani.

**1910** - Erich Rahn começa a ensinar Jujutsu na escola de polícia de Berlim.

**1911** - Jigoro Kano funda a

Associação Japonesa de Desportos Amadores

**1911** - É fundada a Dai Nippon Butokukai Bujutsu Semmon Gakko ("escola de especialização" em Artes Marciais da Butokukai

**1911** - Por influência da Butokukai o Ministério da Educação institui o Kendo ou o Judo como disciplinas curriculares obrigatórias no programa escolar japonês.

**1913** - Na Inglaterra mulheres praticantes de Judo formam um grupo de Segurança chamado "Bodyguard" para proteger as sufragistas durante os seus discursos.

**1913** - Erich Rahn começa a dar aulas de Jujutsu ao exército alemão.

**1915** - Nasce Kenshiro Abbe que há de ser o mais jovem judoca a atingir as graduações de 5º Dan (com apenas 19 anos) e de 6º Dan (com 23 anos). Abbe tornar-se-á professor do colégio especial de Judo da Butokukai e, a partir de 1955, há de ser ainda um dos principais Mestres de Judo em Inglaterra.

**1915** - Em 1914, Mitsuyo Maeda, aluno do Kodokan, instala-se no Brasil. Maeda há-de ter como discípulos os irmãos Gracie - os grandes impulsionadores do Jujutsu brasileiro.

**1922** - A 17 de Maio, na seqüência da exibição pública de To-de (*Okinawa-te*), Gichin Funakoshi realiza, a convite de Jigoro Kano, uma demonstração no Kodokan. Nessa demonstração Funakoshi solicita ao seu discípulo Shinken Gima que demonstre a kata Naihanchi (mais tarde denominada *Tekki*). Para esta



ocasião Funakoshi fabrica com as suas próprias mãos, para si e para o seu discípulo os primeiros Karate-gi, inspirados no Judo-gi.

**1926** - São criadas na polícia japonesa duas comissões técnicas compostas por especialistas em Goshin-ryu (combate sem armas). A primeira é composta por: Hakudo Nakayama (mestre de Kendo), Yoshihitsu Hiyama, Goro Saimura e Shitejiro Hotta. A segunda é composta por Shuichi Nagaoka (Judo), Kyuzo Mifune (Judo), Seizo Nakano, Kinosuke Sato e Tadashi Kawakami.

**1928** - Jigoro Kano participa, como Membro do Comitê Olímpico Internacional, nas Cerimônias dos Jogos Olímpicos de Amesterdã.

**1928** - Jigoro Kano cria com o apoio de Minoru Mochizuki o Kobudo Kenkyukai, associação destinada a preservar as artes marciais tradicionais japonesas.

**1930** - Realizam-se em Tóquio os primeiros *All Japan Judo Championships*.

**1930** - Em Outubro Jigoro Kano visita Morihei Ueshiba no dojo de Mejiro onde assiste a uma



demonstração de Aikibudo. Muito impressionado com o que presenciou afirma: isto é "o meu ideal de Budo; isto é o verdadeiro e genuíno Judo". Pouco depois solicita a Ueshiba que aceite ensinar alguns dos mais antigos alunos do Kodokan. Em consequência Minoru Mochizuki e Jiro Takeda passam a treinar no Kodokan.

**1932** - Jigoro kano, efetua uma demonstração de Judo na Escola Militar de Joinville, em França, a qual não produz impacto favorável.

**1933** - Jigoro Kano visita a Europa e, a partir dessa data, as organizações europeias que até então usavam o termo Jujutsu começam substituí-lo por Judo.

**1935** - Mikonosuke Kawaishi, um Judoca da Butokukai cria o primeiro Dojo permanente de Judo em França, denominado Clube Franco-Japonês. Kawaishi, verificando que o método clássico de ensino do Judo não cativa os franceses adota designações numéricas para substituir as designações japonesas das técnicas e institui cintos coloridos para as várias graduações.

**1938** - A quatro de Maio, no decurso de uma das suas viagens diplomáticas, morre Jigoro Kano.

**1945** - Na seqüência da rendição do Japão a prática das Artes Marciais (Budo) é interdita pelas forças ocupantes, comandadas pelo General MacArthur. A Butokukai é interdita e o Butoku-den é ocupado pela Sexta Armada dos USA. O karate, todavia, escapa a esta interdição

**1948** - É revogada a interdição da prática de Artes Marciais no Japão.

**1948** - De 1948 a 1951 realizam-se demonstrações semanais de Artes Marciais nas bases aéreas americanas do Extremo Oriente. A equipa de demonstração de Karate é chefiada por Masatoshi Nakayama, recentemente (1946) regressado de uma estadia de 9 anos na China. A equipe de demonstração de Judo é chefiada por Kyuzo Mifune e a de Kendo por



Azuo Nakayama.

**1949** - É fundada a Federação Japonesa de Judo.

**1952** - Aldo Torti abandona o cargo de Presidente da IJF o qual passa a ser assumido por Risei Kano (filho do fundador do Judo e Presidente do Kodokan). O Japão, os EUA, o Canadá e Cuba aderem à IJF.

**1953** - Entre Junho e Setembro com o patrocínio do "U.S. Strategic Air Command" dos EUA decorre uma série de demonstrações em várias bases aéreas dos EUA com 10 dos mais prestigiados Judocas do Kodokan e com alguns dos mais antigos estudantes de Gichin Funakoshi leva a cabo incluindo Isao Obata, Hidetaka Nishiyama, Masatoshi Nakayama e Toshio Kamata, entre outros, acompanhados também por praticantes de Kendo. Em cada local os Mestres permanecem em média dois dias, efetuando dois dias de ensino e demonstrações para os militares e outros dois de demonstrações nas cidades das redondezas.

**1956** - Realiza-se em Tóquio o primeiro Campeonato Mundial de Judo.

**1959** - Em finais de Dezembro Tsutomu Ohshima, com o grau de quinto dan obtido na Universidade de Waseda, visita Mitsusuke Harada em São Paulo, Brasil, onde leciona durante cerca de duas semanas. Ambos se encontram com o famoso Mestre de Judo Masahiko Kimura que tinha ensinado na Universidade de Takushoku.

**1964** - O Judo torna-se Desporto Olímpico.

**1965** - Nobuyoshi Higashi cria o Kokushi Ryu síntese de Judo, Karate, Jujutsu e Aikido da linha Tomiki-ryu.

**1965** - Morre Kyuzo Mifune aquele que foi considerado por muitos o maior dos alunos de Jigoro Kano.

**2002** - A quatro de Agosto morre, com 91 anos de idade, Kyoshigo Michigami, 9.º Dan de Judo e discípulo direto do fundador Jigoro Kano.



Shokichi Natsui 1º campeão mundial de judo



## 10º DAN da Kodokan



**Kyuzo Mifune** (1883 - 1965)

Ele começou a praticar judo com 13 anos e tornou-se aluno da Kodokan em 1903. Em 1912, ele já era um Rokudan (faixa preta 6º DAN) e instrutor da Kodokan. Ele era incrivelmente energético e eventualmente aconselhava os demais instrutores da Kodokan. A rapidez com que ele ministrava as técnicas de judo pode somente ser emparelhada com a rapidez de sua promoção. Ele recebeu o 10º DAN em 25 de maio de 1945, foi o segundo homem mais jovem a ser promovido, e ele guardou a sua graduação por 20 anos, o mais longo de qualquer 10º DAN. Ele era um membro permanente da do Grupo Consultivo do Dojo Kodokan. Ele é o autor do livro "Canon do Judo". Em 1964, o governo japonês o premiou com honra da Ordem do Sol Nascente. Ele foi a primeira pessoa que foi homenageada desta forma enquanto vivo. Antes de sua morte em 27 de janeiro de 1965, ele era o único décimo DAN vivo no mundo.

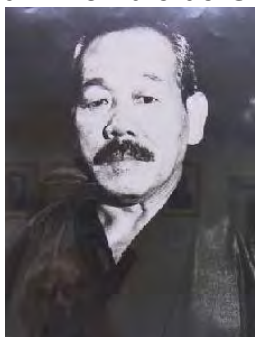


**Kunisaburo Iizuka** (1875 - 1958)

Entrou na Kodokan em 1891 e foi graduado 10º DAN em 5 de abril de 1946. Como um jovem, ele era muito perspicaz para viajar para o exterior, mas em 1906 se tornou instrutor de judo em Keio (a mais antiga Universidade privada do Japão) e ele permaneceu lá por mais de cinquenta anos, dedicando toda sua vida ao trabalho. Ele era membro tanto do Conselho quanto do Grupo Consolativo do Dojô Kodokan.

**Kaichiro Samura (1880 - 1964)**

Um dos mais duradouros 10º DAN, ele se juntou à Kodokan em 1898 e recebeu o 10º DAN em cinco de abril de 1948. Em 1899 ele se tornou o chefe de judo da Butokukai, e mais tarde viajou extensivamente ensinando em escolas e nos estabelecimentos policiais. Em 1931 ele começou a ensinar na Kodokan e foi um membro do Grupo Cosulativo do Dojô kodokan.

**Hidekazu Nagaoka (1876 - 1952)**

Chegou a Tóquio aos 16 anos, vindo da cidade de Okayama para procurar o Shihan. Entrou na Kodokan em 1893 e praticou tanto que diziam dele: "a técnica é Sutemi, o homem é Nagaoka". Muitas de suas competições ainda são assuntos de inumeráveis reminiscências. Todo seu esforço foi despejado nos treinamentos de jovens professores e ele era o maior ajudante do Presidente da Kodokan. Ele fez muito para conquistar uma posição segura na Kodokan, sendo promovido a 10º DAN em 27 de dezembro de 1937, por Jigoro Kano, alguns meses antes dele falecer. Ele é uma das pessoas que foram promovidas pelo fundador do judo. Ele e Isogai foram os primeiros estudantes de Kano a serem promovidos ao 10º DAN enquanto vivo, e ele foi o mais jovem homem a ser promovido. Ele faleceu em 22 Novembro de 1952.



**Yoshitsugu (Yoshiaki) Yamashita (1865 - 1939)**

Ele entrou na Kodokan em 1884 e ganhou uma formidável reputação de suas competições com fortes homens praticantes de escolas de jujutsu durante o Período Meiji. Ele mais tarde foi aos Estados Unidos, onde ele ensinou judo ao Presidente Teodolito Roosevelt. Jigoro Kano o premiou a 10º DAN depois de sua morte, em 26 de Outubro de 1935, embora seu certificado datasse dois dias antes da morte.

**Hajime Isogai (1871 - 1947)**

Entrou na Kodokan em 1891 e praticou assiduamente com Jigoro Kano. Em 1899 ele foi escolhido para ir a Butokukai, em Kyoto, onde trabalhou durante muitos anos espalhando o judo e treinando novos professores. Em 22 de dezembro de 1937, ele foi premiado com o 10º DAN diretamente por Jigoro Kano (apenas poucos meses antes da morte de Kano). Aos 66 anos, ele foi a quarta pessoa mais jovem a alcançar o 10º DAN. Ele é considerado uma das grandes figuras no Judo Kansai (Kansai é o centro-oeste de Honshu, a principal ilha dos japoneses). Isogai morreu em 19 de abril de 1947.



**Sumiyuki Kotani** (1903 - 1991)

Ele recebeu sua graduação de 10º DAN em abril de 1984, tornando-se a pessoa mais velha a conquistar esta façanha. Graduado na Faculdade de Educação de Tóquio. Ele foi um dos alunos diretos de Kano, e o sétimo homem a receber o 10º DAN. Ele era muito ativo em promover o judo em todo o mundo e era o principal instrutor da Divisão Internacional da Kodokan por muitos anos, e um professor da Universidade Tokai. Ele era o oficial melhor ranqueado da Kodokan e vice-presidente da Federação Japonesa de Judo. Ele faleceu em 19 de outubro de 1991.



**Shotaro Tabata** (1884 - 1950)

Introduzido na Kodokan em 1900 e promovido ao 10º dan em 5 de abril de 1948. Ele foi a terceira pessoa mais jovem a receber esta promoção. Em 1905 ele ensinou na Butokukai em Kyoto, onde ele treinou vários novos instrutores e contribuiu bastante no desenvolvimento e na difusão do judo. Juntamente com Isogai, 10º dan, ele ocupou um espaço especial no Judo Kansai. Ele morreu em 25 de maio de 1950.

**Kotaro Okano (1885 - 1950)**

Okano nasceu em abril de 1885. Ele foi o 9º homem a ser promovido ao 10º dan depois de sua morte em 2 de junho de 1967. Ele foi o primeiro estudante graduado da Budô Senmon-Gakko (escola de arte marcial) e se tornou "shihan" (mestre de arte marcial) na 6ª Escola Okayama (Ensino Médio) e na Polícia de Okayama. Sua técnica de solo era uma das melhores do judo mundial da época.

**Matsutaro Shoriki (1885 - 1969)**

Nascido em 11 de abril de 1885 no município de Toyama, educado na Escola Takaoka (Ensino Fundamental), 4ª Escola Nacional (Ensino Médio), e na Universidade Imperial de Tóquio. Diretor da Polícia Metropolitana, presidente do Yomiuri Shimbunsha (jornal japonês) e depois dono. Membro da Casa Peers e eleito membro da Casa de Representação. Serviu como Ministro de Estado. Estabeleceu a primeira Estação Comercial da Televisão japonesa, Nippon Corporation. Foi profissional de baseball no Japão, contribuindo para o seu desenvolvimento. Presidente da Universidade da Associação Franco-Japonesa de Judo, Diretor no Nippon Budokai, e presidente da Federação Nacional de Judo de Dietman. Foi o único não profissional a conquistar o 10º DAN. Ele foi promovido após a sua morte em 9 de outubro de 1969.



**Tamio Kurihara (1896 - 1979)**

Kurihara nasceu em maio de 1896. Ele foi a 11ª pessoa a ser promovida ao 10º DAN após a sua morte em oito de outubro de 1979. Ele se graduou na Kyoto Budo Senmon-Gako (Faculdade de Artes Marciais) e se tornou "shihan" (mestre de judo) na 3ª Escola de Kyoto (Ensino Médio). Um de seus momentos mais expressivos em competições foi em maio de 1926 na Copa Imperador vencendo o jovem promissor, Ushijima Tatsukuma, 5º DAN com 26 anos.



**Shozo Nakano (1888 - 1977)**

Nakano nasceu em janeiro de 1888. Ele foi promovido ao 10º DAN depois de sua morte em 22 de dezembro de 1977. Ele se tornou instrutor mestre da Universidade Ikashika de Tóquio (Escola de Medicina). Ele energeticamente promoveu o judo da Kodokan para o mundo. Sua técnica *uti-mata* é muito conhecida.



**Ichiro Abe (1922 - )**

Promovido em 2006, o Senhor Abe foi presidente da Federação Japonesa de Judo. Ele é o principal dos promovidos na Kodokan. Viajou extensivamente à Europa, e é um embaixador do judo na Bélgica.



**Toshiro Daigo** (1926 -)

Promovido em 2006, foi autor de livros sobre judo da Kodokan: Técnicas de Arremesso, e diversos outros textos sobre judo. Foi o principal instrutor na Kodokan por muitos anos, gerente da equipe japonesa de judo nas olimpíadas de 1976 e 1984, árbitro internacional, e ganhou todos os torneios de judo do Japão de 1951 a 1954.



**Yoshimi Osawa** (1927 - )

Promovido em 2006, foi árbitro internacional por muitos anos. Sr Osawa ganhou o torneio de Fukuoka em 1948. Osawa era um técnico fabuloso. Apesar de ser peso leve, foi considerado uma verdadeira ameaça para ganhar o Campeonato Nacional Japonês.



## Kosen judô

Kosen (é uma abreviação de Kōtōsenmongakkō) e significa, simplesmente, uma "escola politécnica que existia antes da II guerra".

Os torneios (kosen Taikai) aconteciam entre as maiores universidades do Japão o primeiro foi realizado em 1914 pela Universidade Imperial de Kioto no butokuden. Sua ênfase era no *ne waza*, pois defendiam que seria mais adequado para judokas iniciantes evitarem lesões do *nage waza*, e era destinado para que os adolescentes desenvolvessem as suas habilidades técnicas, como parte de um sistema global de Judô pedagógico.

Nas competições intercolegiais do Kōtōsenmongakkō era permitido o *hikikomi* (puxar entrando) levando a luta para newaza assim como a luta em newaza sem interrupção, e não atualizaram suas regras quando da separação entre tachi e newaza foi redefinida pelo kodokan. Em 1925, Jigoro Kano introduziu novas regras limitando a quantidade de tempo que o judoca poderia permanecer em newaza. Foi estipulado que as técnicas teriam que começar do tachiwaza (postura em pé) e se você puxasse seu adversário para baixo mais de três vezes ele era declarado o vencedor.

No entanto, as escolas Kosen continuaram a realizar a competição interescolar (Kosen Taikai) com as regras antigas e o estilo compatível com este conjunto de regras tornou-se popularmente conhecida como *Kosen Judô*. Kosen Judô, como um estilo distinto, floresceu no Kyoto região até por volta de 1940. O estilo e o conjunto de regras peculiar ainda é praticado pelas "sete universidades imperiais judô" (shichitei Judo) e nos torneios das (ex) universidades imperiais.

### Faculdades participantes

(Universidade de Hokkaido, Universidade de Tohoku, Universidade de Tóquio, Universidade de Nagoya, Universidade de Kyoto, Universidade de Osaka, Universidade de Kyushu)

### Regras

As regras de uma luta Kosen Judo eram os mesmos conjuntos de regras do judô antes da Primeira Guerra Mundial, que em contraste com as regras de Judo atual, permitia a transição direta para newaza sem a aplicação obrigatória habilidosa de um movimento para desequilibrar o adversário em primeiro lugar. Isto permitiu que para casos em que um Judoka menos qualificado pode arrastar para baixo o outro em newaza (Hikikomi - uma tática modernamente



Sankaku sendo aplicado em 1920



conhecida como puxa para guarda), e esta foi explorada por algumas equipes da universidade que combinava com seus alunos menos qualificados contra os estudantes mais qualificados das equipes rivais, visando um empate (geralmente mais fácil de conseguir) em newaza.



## DOJO (LOCAL DE PRÁTICA)

O dojo palavra de origem budista que significa local para estudo do caminho. As salas de prática são simples e todas têm uma decoração semelhante uma foto do fundador e kanji com alguma inscrição em japonês. Neste local cultiva-se o respeito, não se eleva a voz e as “piadas” não existem. Após o termino das aulas a sala é esvaziada e os diálogos necessarios entre amigos são feitos no vestiário ou na rua. O silencio é condição fundamental pra quem treina e assim sendo mesmo no vestiário deve-se conversar sem alteração da voz, isso demonstra educação e seriedade.

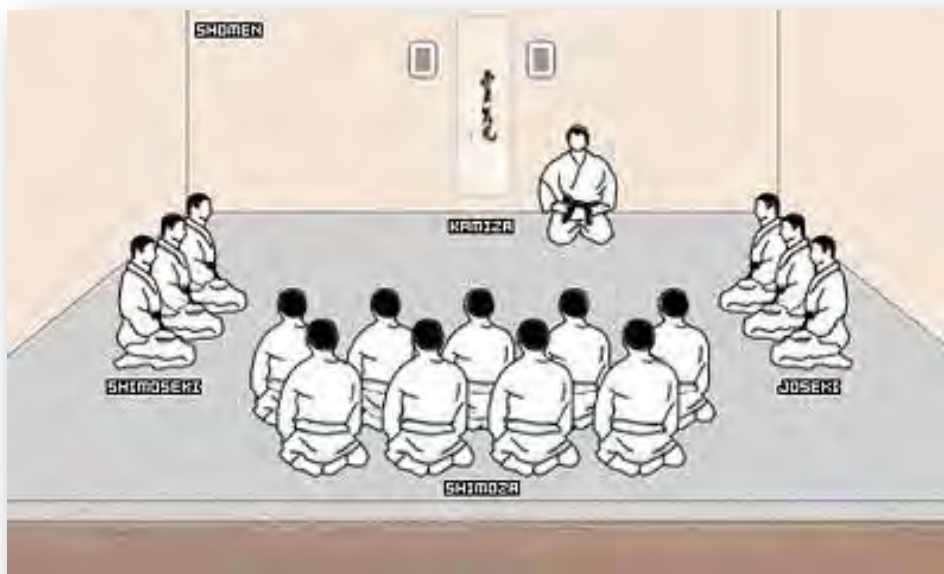
As visitas quando tem permissão para assistir um treino, não fumam, não elevam a voz e portam-se educadamente, devido ao ambiente de respeito que há no *dojo*.

A todo momento podemos notar a concentração e a serenidade que existem nestes lugares de prática.

O dojo e dividido em quatro partes assim denominadas:

- 1 – KAMIZA “assento superior”
- 2 – SHIMOZA “assento inferior”
- 3 – JOSEKI “lugar superior”
- 4 – SHIMOZEKI “lugar inferior”

O KAMIZA é onde se senta o instrutor e seus convidados, SHIMOZA e onde os alunos sentam-se, o aluno mais graduado senta-se mais a esquerda do instrutor e o menos graduado mais a direita do instrutor. Quando existirem instrutores auxiliares estes se sentam no JOSEKI. Quando não houver espaço no SHIMOZA, os alunos menos graduados sentam-se no SHIMOZEKI.





## SOJI



Sua tradução é: Ato de limpeza. E no Japão sempre é realizado o SOJI após a aula. Iniciantes, veteranos, adultos ou crianças, todos pegam seu paninho molhado, agacham e saem em disparada passando o pano no chão. Mas, mais do que o simples verbo "limpar" no caso no plano físico, que também é importante para mantermos sempre o local de treino limpo, arejado e em condições, o SOJI tem um significado espiritual, de acordo com um Mestre: "Quando fazemos SOJI, temos a oportunidade de limparmos também a alma, jogando fora junto com a sujeira, nossas imperfeições, nosso ego, nos permitindo buscar mais a humildade, juntamente com a conscientização de que a "limpeza" física ou espiritual é na verdade responsabilidade de todos. "

Diferentemente do que acontece aqui no Brasil, onde o ato de limpar geralmente está vinculado a algum tipo de humilhação ou castigo, ou o que é mais comum, que isto é a obrigação de outra pessoa....

No Japão é obrigação de todos!!!!

## “HAI” ou “OSS”?

Muitos têm dúvidas de como é a forma correta de se cumprimentar ou responder uma saudação dentro das artes marciais. Irei abordar agora duas expressões bastante usadas dentro das artes marciais.

### OSS

Muito utilizado principalmente no karate o “oss” (cuja transcrição do japonês é *OSU*) é uma expressão fonética formada por dois caracteres japoneses. O primeiro caractere “*osu*” significa literalmente “pressionar”, e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caractere “*shinobu*” significa literalmente “suportar”.

A expressão OSS foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada universalmente para expressões do dia-a-dia como “sim”, “por favor”, “obrigado”, “entendi”, “desculpe-me”, para cumprimentar alguém, etc. Porém é uma expressão rude e utilizada apenas por homens.

### HAI

Mais utilizado no Aikido e Kendo significa “sim”, “entendido”, e na língua japonesa é a palavra comumente usada e considerada educada para esse fim, pronunciada de forma rápida, direta e acompanhada de um inclinar rápido de cabeça.



## MOKUSO

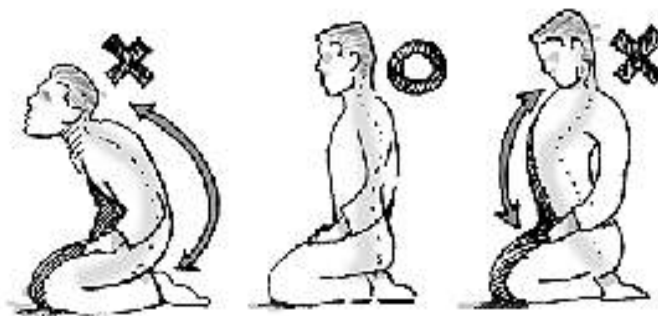
### Definição:

O **Mokuso** consiste no estudo do vazio, por isso entenda-se o processo de retorno ao estado mental de uma criança recém-nascida, à gênese da parte espiritual do ser, onde não existe a percepção de sensações pré-concebidas, como o medo, o perigo e a dor, e como tal não são desencadeadas reações como o receio, a precaução, a inibição ou a hesitação. Assim, quando atacado, o corpo reage com uma naturalidade instantânea e automática, em instinto reflexo, obedecendo apenas à sensibilidade do seu espírito e ao instinto, nato a qualquer ser vivo, de defesa de si próprio e do seu espaço para garante da sua sobrevivência. Atinge-se, então, o sentimento de **Mushin** - movermo-nos sem dar conta disso. Se a mente não estiver vazia, o corpo está tenso, limitando a velocidade e a percepção sensitiva; o corpo deverá estar descontraído para servir de condutor energético, ou seja, para poder libertar de volta para o meio envolvente todo o Ki que ele absorveu.

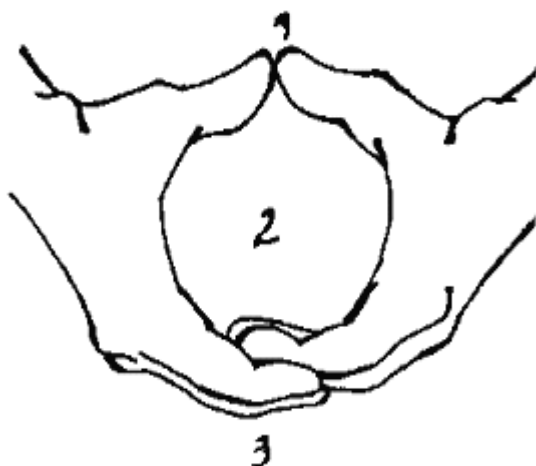
*"Do mesmo modo que a superfície polida de um espelho reflete tudo o que se lhe ponha diante, e um vale tranqüilo emite até os sons mais insignificantes, também o discípulo de Judo deverá esvaziar a sua mente de todo o pensamento egoísta. Só assim poderá reagir contra tudo o que possa encontrar pela frente".*

### Prática:

Sentado na posição **Seiza**, com os joelhos bem afastados, o dedo grande do pé direito sobre o dedo grande do pé esquerdo, e com a coluna cervical, dorsal e lombar alinhados longitudinalmente numa perpendicular ao chão; o queixo puxado para dentro e os olhos semicerrados, direcionados para um ponto no chão dois metros à frente. Língua a tocar levemente no palato dos dentes, braços caídos, com os cotovelos encaixados nas ancas, os antebraços apoiados nas coxas e os pulsos apoiados nas virilhas; as mãos em forma de conchas, com os dedos unidos formando um globo hemisférico - os polegares, flectidos e unidos, representam o pólo norte; os restantes dedos, com os da mão esquerda sobrepostos aos da mão direita até as falangetas, representam o pólo sul (o epicentro deste globo deverá estar direcionado para o ponto nuclear do nosso centro de gravidade, localizado dois dedos abaixo do umbigo - o **Seikonokiten**).



Inicialmente, será difícil esvaziar a mente; para ultrapassar tal dificuldade pratica-se o **Susoku-Kan** - equilíbrio da mente - que consiste na contagem lenta, repetida e continua acompanhada da respiração, de 1 a 10; não se concentra em absolutamente mais nada senão na respiração e na contagem. A contagem tornar-se-á progressivamente mais lenta, e a respiração mais profunda, até se começar a sentir os batimentos cardíacos: primeiro o peitoral, depois o temporal e por fim o carotidiano.



Paralelamente, o **Hara** começara a fluir, para frente e para baixo, com cada vez maior intensidade: a terra exercerá uma atração cada vez mais forte sobre o nosso corpo, o qual se tornará gradualmente mais pesado sem que o praticante o sinta (se o sentir é porque não está verdadeiramente abstraído).

Após o tempo necessário até a mente estar controlada, o passo seguinte é esvaziá-la se pensar em como o fazer, a mente não estará vazia - nenhum esforço poderá estar envolvido.

**1 - Pólo Norte**

**2 - Centro da terra** (dois dedos abaixo do umbigo) **Seikonokiten**

**3 - Polo Sul**

## KIAI (O Grito)

*Texto retirado do CD-ROM  
"Enciclopédia das Artes Marciais"*

Fisiologicamente poderíamos defini-lo como uma contração do diafragma com a qual acompanhamos um ataque ou defesa particularmente intensa. Em virtude da mesma expulsamos violentamente o ar retido nos pulmões, produzindo nesse instante um grito breve e profundo.

Na realidade este sistema de energia extra um fato comum em várias atividades que requerem um esforço final, pois com ele se consegue juntar todos os mecanismos musculares e articulares que atuam ao unísono a partir de um sinal, ao mesmo tempo que se consegue eliminar uma câmara de ar que formaria um colchão absorvente do nosso esforço ao ser provocada a reação do objeto pelo choque da nossa ação.



Além de aproximar-nos ao objetivo, conseguimos provocar no adversário um "choque emotivo" que se traduz num fechar momentâneo dos seus olhos, numa taquicardia e descida da pressão arterial, dificultando-lhe assim o seu desempenho.

No entanto, esta mera análise externa não nos oferece nem a essência nem o significado real do grito nas artes marciais. Etimologicamente kiai (ki = espírito, ai = união) e ki-hap (ki = energia e hap = concentração) nos indicam a conjunção que se pretende conseguir e que não se limita a um mero mecanismo físico ou a um gesto surpreendente para ofuscar o contrário.

O grito pretende libertar a energia inerente do nosso organismo e que como força vital pertencente ao universo acumulamos no tandem, para desta forma conhecida e controlada, ser projetada junto às nossas ações. Mas mesmo tendo em consideração estas premissas doutrinárias não devemos pretender alcançar o significado do grito só através de uma manifestação externa e vigorosa, como a de um grito, ou mediante a conjunção de forças implacáveis.

A atitude do grito deve oferecer uma profundidade psíquica íntima e pessoal ao mesmo tempo que intransmissível, a qual se inicia ao vencermos a nós mesmos, pois somos ao mesmo tempo o mais fiel aliado e o pior inimigo, para depois projetar-nos vencendo o contrário antes mesmo do grito, através do poder silencioso do próprio domínio. Conseguir este silêncio interno e poderoso será a causa de uma liberação (grito) intensa e oportuna, sendo o desenvolvimento e cultivo de ambos a base de início do caminho.

## CONCEITOS APLICADOS NO JUDO

**GO-NO-SEN, TAI-NO-SEN, SEN-NO-SEN** Estes conceitos ainda hoje são aplicados em combate.

**GO-NO-SEN** - É o "contra-ataque". Espera-se que o adversário inicie o seu ataque e contra ataca-se.

**TAI-NO-SEN** - É o "ataque simultâneo". Quando o adversário inicia o seu ataque é o "aviso" para atacarmos ao mesmo tempo, valendo-nos da estratégia predefinida para subjugar o oponente. Esta técnica exige conhecimento da arte que se pratica.

**SEN-NO-SEN** - É a "antecipação". Quando vemos uma abertura na posição do inimigo, atacamos antecipadamente. Esta técnica exige muito conhecimento da arte que se pratica.

### TRÊS MÉTODOS PARA SURPREENDER O INIMIGO

TAI-NO-SEN - "Contra-ataque"

TAI-TAI-NO-SEN - "Simultâneo"

KEN-NO-SEN - "Antecipação".

## TRADIÇÕES

As Artes Marciais Japonesas sempre estiveram ligadas diretamente à guerra, à luta de homem contra homem... Com o passar dos tempos, as verdades dos campos de batalha foram transcritas para conceitos, transmitidos de geração em geração. Estes conceitos são fundamentais para as Artes Marciais Japonesas e são muito interessantes a nível de prática e ensino de determinadas escolas. Os conceitos carregam a "tradição" das Artes Marciais Japonesas, indicando o caminho a seguir e a forma como deve ser seguido.

## BUNBU-ICHI

Antigamente, era costume nas antigas escolas de Artes Marciais Japonesas ter-se quadros pendurados nas paredes do Dojō com o conceito BUNBU-ICHI inscrito. Literalmente, BUNBU-ICHI significa "Literatura, Militarismo são (deverão ser praticadas) como uma única coisa". Para as "escolas da guerra", esta expressão era dividida da seguinte maneira:

BUN - Literatura

BU - Militarismo, belicismo

ICHI - O número um, um, uma única coisa, unidade.

O conceito por trás desta expressão era:

"Que a teoria do combate (da Arte), deveria ser tão importante quanto à prática do combate (da Arte)." Ou seja, "estudar a arte" é tão importante quanto "praticar a arte". (Infelizmente, não é o que vemos hoje em dia...) Este conceito foi utilizado por Miyamoto Mushshi, "O Santo da Espada" - no seu famoso livro GORIN no SHO - como pelos demais proeminentes guerreiros japoneses dos tempos antigos.



## SENPAI

Inúmeros são os instrutores que "amam" usar a palavra "SENPAI" referindo-se aos "faixas pretas" ou "mais graduados". Na realidade isso é um grande erro, ao falar sobre SENPAI é OBRIGATÓRIO falar na relação SENPAI / KŌHAI. SENPAI é um estudante antigo (designado pelo SENSEI) que se torna responsável por um ou mais estudantes para ensinar-las informações básicas sobre as tradições e conceitos da escola. Frequentemente esta relação é conhecida "irmão mais velho / irmão mais novo" dentro do Japão tradicional e deveria ser feito de idêntica maneira dentro das escolas de Artes marciais. Ou seja, um SENPAI encarregado de um ou mais estudantes. Naturalmente, este não é o caso das escolas ocidentais onde o SENPAI é conhecido pelos outros alunos, mas nenhum KŌHAI respectivo é encontrado... Geralmente, aqui no Brasil SENPAI é visto, de forma errada, como estudante antigo.

**ATENÇÃO:** SENPAI não é um título, SENPAI/KŌHAI é uma relação!

## MUDANSHA / YŪDANSHA

MUDANSHA simplesmente significa "Aquele que **NÃO** tem nível".

YŪDANSHA simplesmente significa "Aquele que tem nível".

**MU** - "Sem", "não ter", "não existir" (vem da leitura ON-YOMI para a expressão negativa "NAI")

**YŪ** - "Ter" (vem da leitura ON-YOMI do verbo Japonês "ARU")

**DAN** - "Nível" (comumente conhecido como "Faixa preta")

**SHA** - "Pessoa, indivíduo"

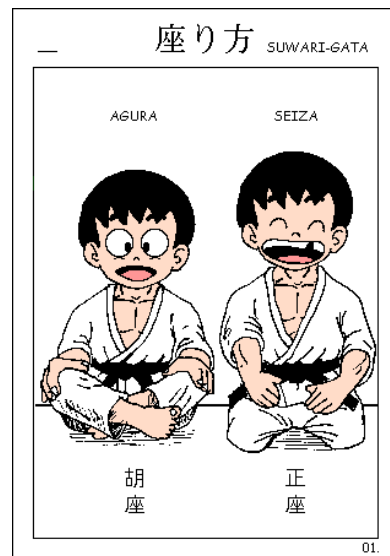
De forma simples: MUDANSHA é meramente "uma faixa colorida", enquanto que YŪDANSHA é meramente "um faixa preta".

## SEIZA

**SEI** - Correto/ corretamente

**ZA** - Sentar:

- **SEIZA** (sobre os joelhos) e
- **AGURA** (de pernas cruzadas)



## O JUDOJI (UNIFORME DE JUDO)

Nos primórdios do antigo *jujutsu* japonês, não existia uma vestimenta específica para os treinos, sendo comumente usado às próprias vestimentas usadas no dia a dia conhecida como *hakama*. Professor Jigoro Kano observando isso em meados de 1906 decide criar uma vestimenta que atendesse as especificações do judo, daí nasceu o *judogi* uma vestimenta simples, porém resistente e de baixo custo. Dizem que nos primórdios do *kodokan* professor *Jigoro Kano* pedia a própria irmã que costurasse os uniformes de seus alunos. O *DOGI* (uniforme de treino em japonês) foi tão bem aceito que posteriormente foi também usado pelo codificador do karate moderno e pelo criador do aikido, sendo posteriormente largamente usado por demais escolas e estilos.

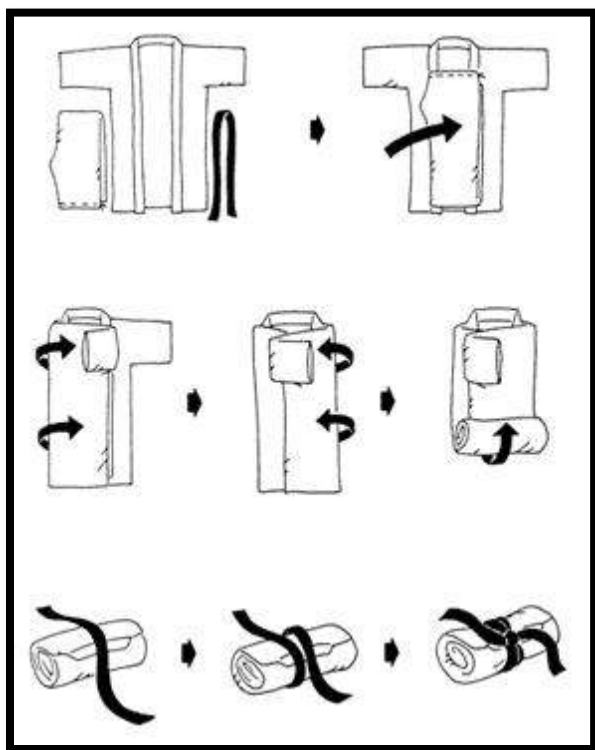
O judogi é composto por:

Wagi – blusão

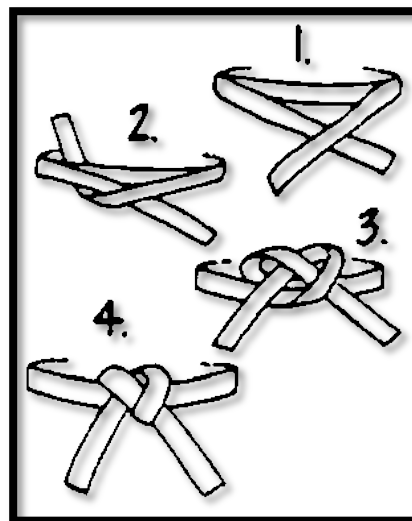
Obi – faixa

Shitabaki – calça

Zori - chinelo



Como Dobrar o Judogi



Como fazer o nó da faixa



## **SOBRE O JUDOGI AZUL**

O judo que nasceu em templo budista como forma superior de meditação. Autoconhecimento e desenvolvimento interior, hoje cede lugar ao judo de ralar os dedos, de não deixar fazer pegada no judogi, o judo de mais força e competitividade... Hoje em dia o judoca se aperfeiçoa para ganhar ou ganhar. Será um sinal dos tempos modernos ou uma desorientação de alguns atletas e professores?

O judogi representa nossa mente, por isso deve ser branco, puro e imaculado; a faixa corresponde ao nosso caráter, nossa formação judoística, ela nos envolve de muita responsabilidade em nossos atos dentro e fora do tatame; o nó é a nossa fé, nosso respeito, nosso compromisso, por isso nunca devemos desamarrar nossas faixas em frente aos nossos superiores.

O judogi azul foi aprovado pela federação internacional de judo para facilitar as transmissões pela televisão, para facilitar ao público leigo no esporte em diferenciar os lutadores e para deixar a luta mais atraente para quem assiste. O judogi colorido já foi usado para demonstrações antigamente, para melhor visualizar as técnicas praticadas. Foi proposto pelo holandês Anton Geesink, ganhador da medalha de ouro nas Olimpíadas de Tóquio, e foi formalmente adaptada pelo IJF na reunião geral, realizada em outubro de 1997.

O uniforme azul fez sua primeira aparição nas Olimpíadas de Sydney, e desde então, todas as competições internacionais estão apresentando os competidores com o uniforme branco versus o uniforme azul. Embora alguns se opuseram a esta ideia, que foi adaptada no final, a fim de ajudar os espectadores a distinção entre os combatentes e identificar o vencedor e o perdedor com mais clareza. Embora a All Japan Judo Federation e a Kodokan resistissem a essa mudança até o fim, afirmando que "o espírito do Judô é branco", a opinião pública mundial da maioria foi a favor de uniformes coloridos.

Competições internas no Japão ainda usam apenas o branco uniforme.

## DAN-I (Graduações)

**Mudansha/Dangai** – Faixa branca até a marrom

**Yudansha** – Faixa preta, 1º até 5º dan

**Kôdansha** – Faixa preta alto-grau, 6º ao 10º Dan

<b>Mu kyu</b>	Faixa branca		Shiro-obi
<b>Roku kyu</b>	Faixa azul		Ao-obi
<b>Go kyu</b>	Faixa amarela		Kihiro-obi
<b>Yon kyu</b>	Faixa laranja		Dadaiiro-obi
<b>San kyu</b>	Faixa verde		Midori-obi
<b>Ni kyu</b>	Faixa roxa		Murassakiiro-obi
<b>Ik kyu</b>	Faixa marrom		Chairo-obi
<b>Sho dan</b>	Faixa preta 1º grau		Kuro-obi
<b>Ni dan</b>	Faixa preta 2º grau		Kuro-obi
<b>San dan</b>	Faixa preta 3º grau		Kuro-obi
<b>Yon dan</b>	Faixa preta 4º grau		Kuro-obi
<b>Go dan</b>	Faixa preta 5º grau		Kuro-obi
<b>Roku dan</b>	Faixa Coral 6º grau		Shima-obi
<b>Shichi dan</b>	Faixa Coral 7º grau		Shima-obi
<b>Hachi dan</b>	Faixa Coral 8º grau		Shima-obi
<b>Kyu dan</b>	Faixa Vermelha 9º grau		Aka-obi
<b>Ju dan</b>	Faixa Vermelha 10º grau		Aka-obi

### SOBRE AS GRADUAÇÕES NO JUDO

O sistema de faixa hoje usado no mundo todo no judo e outras escolas de artes marciais, foi também desenvolvido por jigoro kano em **1884** ele cria um sistema de graduações baseado em Kyu e Dan e gradua os primeiros "Shodan" do Kodokan - Sojiro Tomita e Shiro Saigo. Este sistema é inovador relativamente ao sistema tradicional - Menkyo - que instituía as seguintes qualificações: Shogo, Tashi, Renshi, Kyoshi, Hanshi e Shihan. O sistema de kyu/Dan de jigoro kano consistia em apenas de três faixas: branca para os neófitos, marrom para aqueles com mais de seis meses de prática e preta para os já iniciados, esse sistema é usado até hoje no kodokan e várias escolas japonesas ainda seguem esse sistema.

Já o sistema utilizado por nos ocidentais nasceu em **1935**, da idéia de Mikonosuke Kawaishi, um Judoca da Butokukai que funda o primeiro Dojo permanente de Judo na França, denominado Clube Franco-Japonês. Kawaishi, verificando que o método clássico de ensino do Judo não cativa os franceses institui cintos coloridos para as várias graduações e adota designações numéricas para substituir as designações japonesas das técnicas.

Antigamente as faixas femininas possuíam uma fita de cor branca no meio da faixa no sentido longitudinal para diferenciar das faixas masculinas, não se sabe ao certo qual a utilidade desse método, mas ainda hoje em algumas escolas japonesas ainda se vê essa tradição. Já o karate para diferenciar seus discípulos do judokas os mesmos envergavam uma faixa com a referida fita de cor vermelha.

Os yudansha (portadores de grau) são por ordem de jigoro kano quem tem que cuidar e “carregar” o judo nas costas, têm que arbitrar ministrar aulas, auxiliar os kodansha, ou seja, preparar a nova geração. Os kodansha (graus antigos) são os verdadeiros e legítimos representantes do judo de jigoro kano, devem sempre dar continuidade ao seu trabalho.

JAPAN			
MULHERES	HOMENS	CRIANÇAS	
			SHO SHIN SHA
			5 KYŪ
			4 KYŪ
			3 KYŪ
			2 KYŪ
			1 KYŪ
			SHO DAN
			2 DAN
			3 DAN
			4 DAN
			5 DAN
			6 DAN
			7 DAN
			8 DAN
			9 DAN
			10 DAN

### REI-HO (saudação)

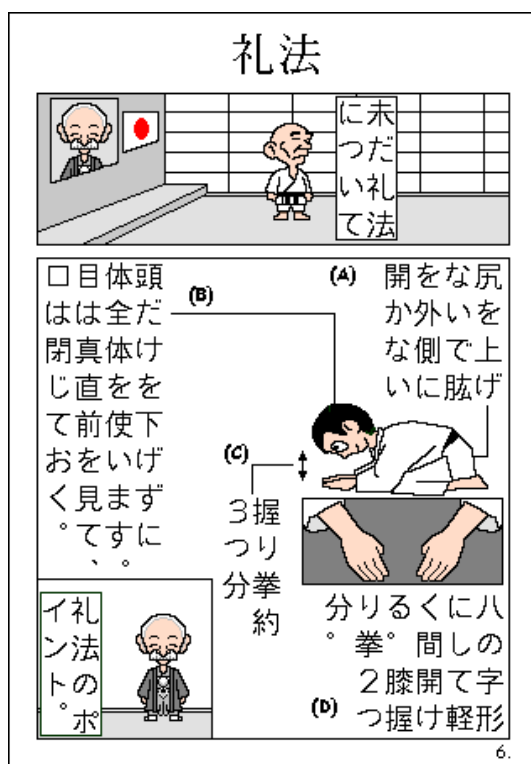
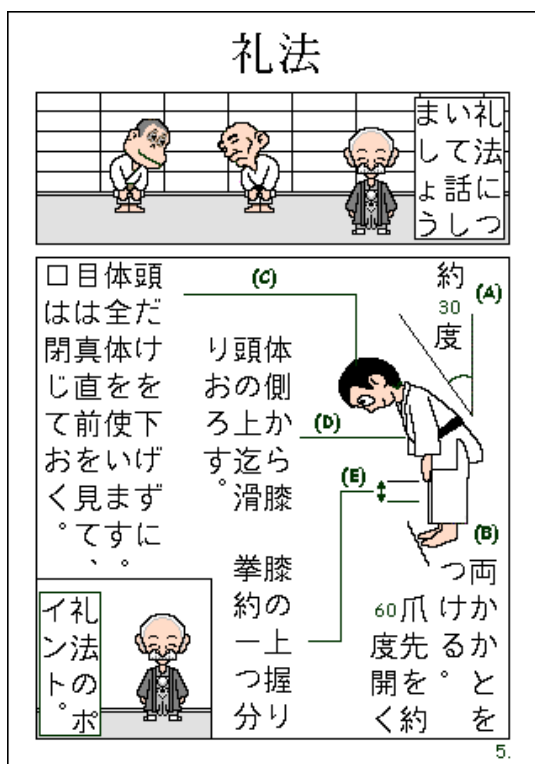
O judo começa e termina com a saudação e no judo é ela que o diferencia de outros esportes, ela é um sinal de respeito, e humildade, deve ser feita sempre corretamente, em todos os seus detalhes.

Existem dois tipos de saudação, o simples e o cerimonioso.

- TACHI-REI: saudação em pé
- Kei-Rei: simples, inclina-se o tronco aproximadamente 30°.
- Hai-Rei: elevado, inclina-se o tronco quase a altura do joelho.
- ZA-REI: saudação ajoelhada
- Kei-Rei: simples, olhando p/ o adversário.
- Hai-Rei: elevado, inclina-se o tronco quase encostando a testa no chão.

Nos treinos diários são utilizadas as seguintes saudações:

- OTAGAI NO REI: saudação mútua
- SHOMEN NI REI: saudação para o lado principal (JOSEKI)
- SENSEI NI REI: saudação para o sensei
- NYUJÔ NO REI: cumprimento ao entrar no dojô
- TAIJÔ NO REI: cumprimento ao sair do dojô
- GOMEN KUDASSAI: com licença
- SUMI MASSEN OU SHIKKEI: perdão desculpe-me



## REIHO – ETIQUETA DO CUMPRIMENTO

### COMO FAZER O CUMPRIMENTO (PONTOS ESSENCIAIS)

- A - A inclinação é de aproximadamente 30°
- B - Os calcanhares ficam unidos e os pés separados por um ângulo de 60°
- C - Toda a parte superior do corpo move-se, não só a cabeça, olhar para frente e manter a boca fechada.
- D - A partir do lado do corpo, as mãos deslizam para frente em cima dos joelhos
- E - A distancia entre as mãos e a parte superior dos joelhos é de aproximadamente a distancia de um punho fechado.

### COMO SAUDAR ESTANDO EM SEIZA (ZAREI)

- A – não levante as nádegas ao curvar-se, os cotovelos não são projetados para o lado de fora e os dedões dos pés ficam um sobre o outro
- B – toda a parte superior do corpo move-se, não só a cabeça, olhar para frente e manter a boca fechada
- C – a distancia entre cabeça e as mãos que estão no tatami e de aproximadamente três punhos fechados.
- D – as mãos apontam para frente, levemente afastadas, os joelhos estão separados aproximadamente por uma distancia de, pois punhos fechados.
- Obs.: literalmente, diz-se que as mãos são colocadas sobre o tatami formando a figura do numero oito em japonês

### PROCEDIMENTOS BÁSICOS DO CERIMONIAL NO JUDO

直れ	NAORE! - Endireitar-se
気を付け	KI O TSUKE! - Atenção
正座	SEIZA! - Sentar
黙想	MOKUSŌ! - Meditação
黙想止め	MOKUSŌ YAME! - Parar a meditação
正面に…… 礼	SHŌMEN NI... REI -voltar-se pra frente...cumprimentar
先生に…… 礼	SENSEI NI... REI - Sensei... cumprimentar
お互いに…… 礼	OTAGAI NI... REI - Mutuamente...cumprimentar
起立	KIRITSU! - De pé!

## OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JUDO

O Judo moderno que se pratica hoje, tem como base os fundamentos antigos, estudados e praticados pelo professor **Jigoro Kano**. As diferenças estão reservadas para as táticas de lutas e melhor preparação física.

### POSTURAS (SHISEI)

Posições onde o judoca procura ficar quando esta atacando ou defendendo.

Shizen-tai – postura natural

Shizei-hontai – postura natural básica

Migi-shizentai – postura natural direita

Hidari-shizentai – postura natural esquerda

Jigo-tai – postura defensiva

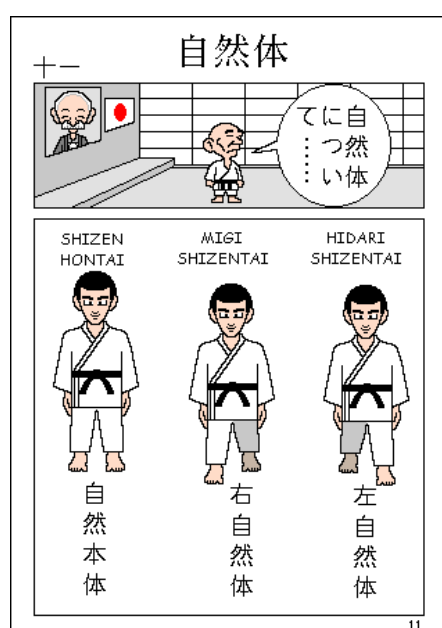
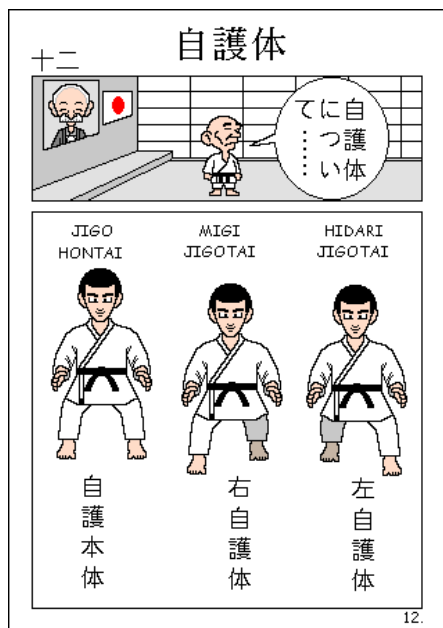
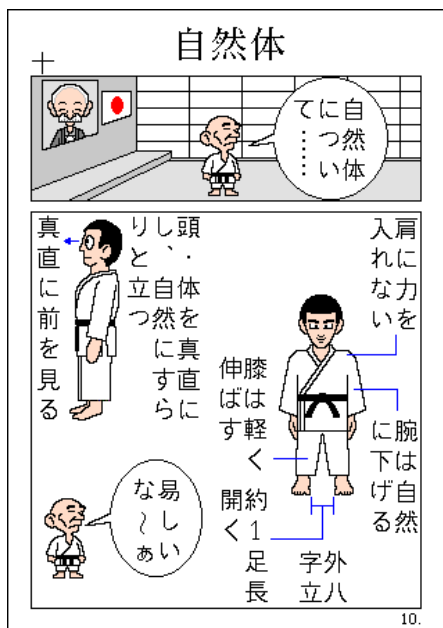
Jigo-hontai – postura defensiva básica

Migi-jigotai – postura defensiva direita

Hidari-jigotai – postura defensiva esquerda

Aomuke no Shisei – postura deitada usada nos treinos de katame waza

Kyoshi no Kamae – um joelho no chão, postura para andar no katame waza



Sobre o shizentai alguns pontos devem ser abordados: não coloque muita força nos ombros; os braços pedem ao lado do corpo naturalmente; os joelhos levemente afastados; os pés formam a letra oito em japonês; à distância e aproximadamente um pé entre eles; a cabeça e o corpo são mantidos na mesma linha reta e os olhos mantem-se voltados diretamente par o horizonte.

### DESLOCAMENTOS (SHINTAI)

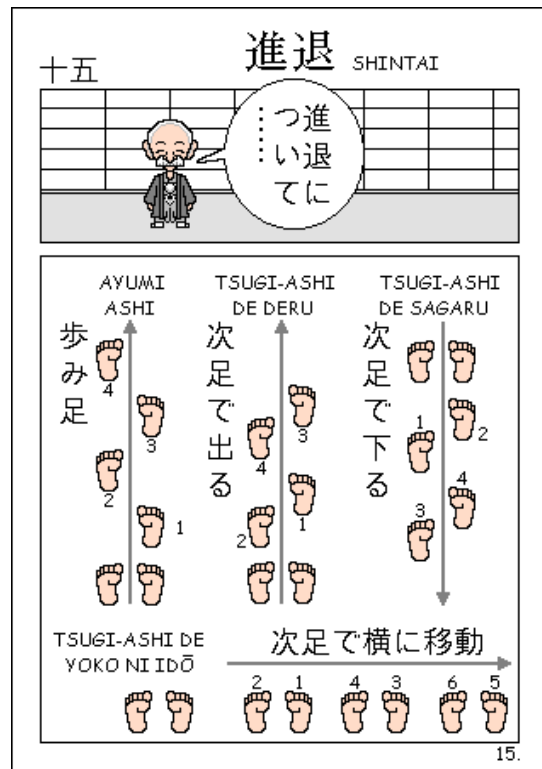
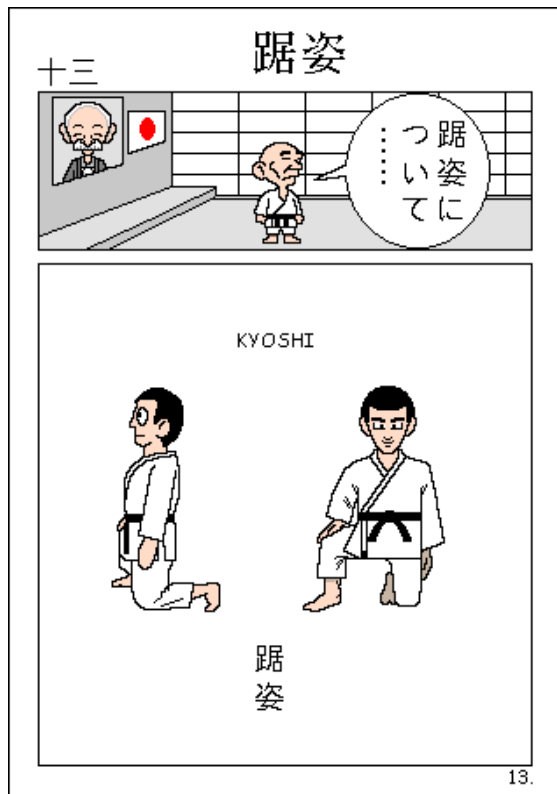
Os deslocamentos são formas de passos, para maior equilíbrio quando o judoca ataca ou defende.

1. Passos normais (ayumi-ashi)
2. Passos arrastados (suri-ashi)
3. Passos emendados (tsugui-ashi)
4. Passos emendados laterais (yoko-tsugui-ashi)

Distância longa, dois passos de joelho (tooma)

5. Distância curta (tikama)

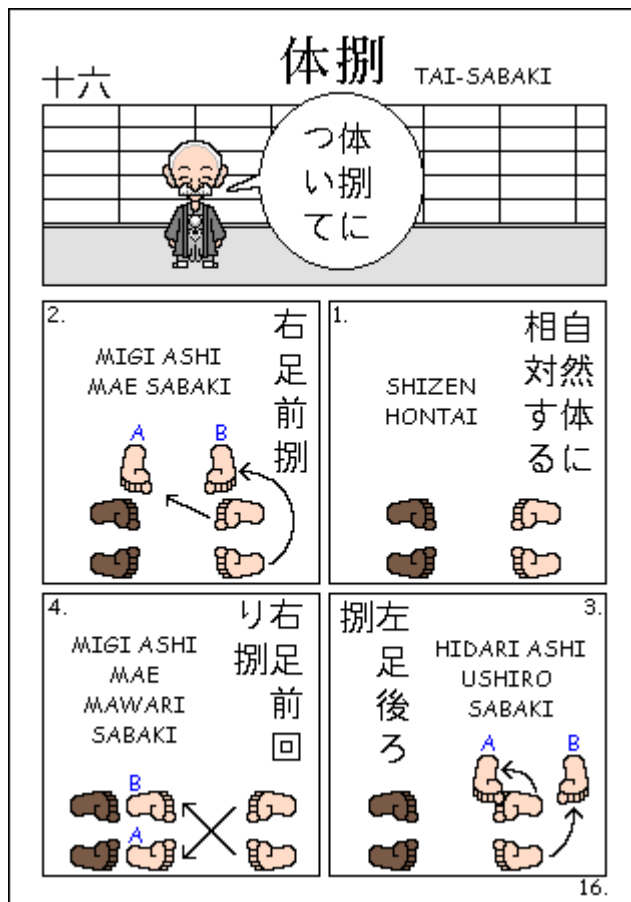
6. Joelho esquerdo no solo, perna direita em pé (kyoshi no kamae)



## ESQUIVAS (TAI-SABAKI)

O **tai sabaki** é importante para a prática de entradas de golpes, bem como para se esquivar de um golpe recebido.

1. Mae-sabaki - esquiva para frente
2. Ushiro-sabaki - esquiva para trás
3. Yoko-sabaki - esquiva lateral



## FORMAS DE PEGADAS (KUMI-KATA)

São as formas de pegadas no **judogi** fundamentais para prática do Judo.

1. **Mae-sode** - Pegada na ponta da manga
2. **Naka-sode** - Pegada no meio da manga
3. **Oku-sode** - Pegada na parte alta da manga
4. **Mae-eri** - Pegada na parte inferior da gola
5. **Naka-eri** - Pegada na parte superior da gola
6. **Uwa-eri** - Pegada na parte alta da gola
7. **Ushiro-eri** - Pegada atrás da gola
8. **Ushiro-obi** - Pegada na faixa atrás do corpo



## KUZUSHI

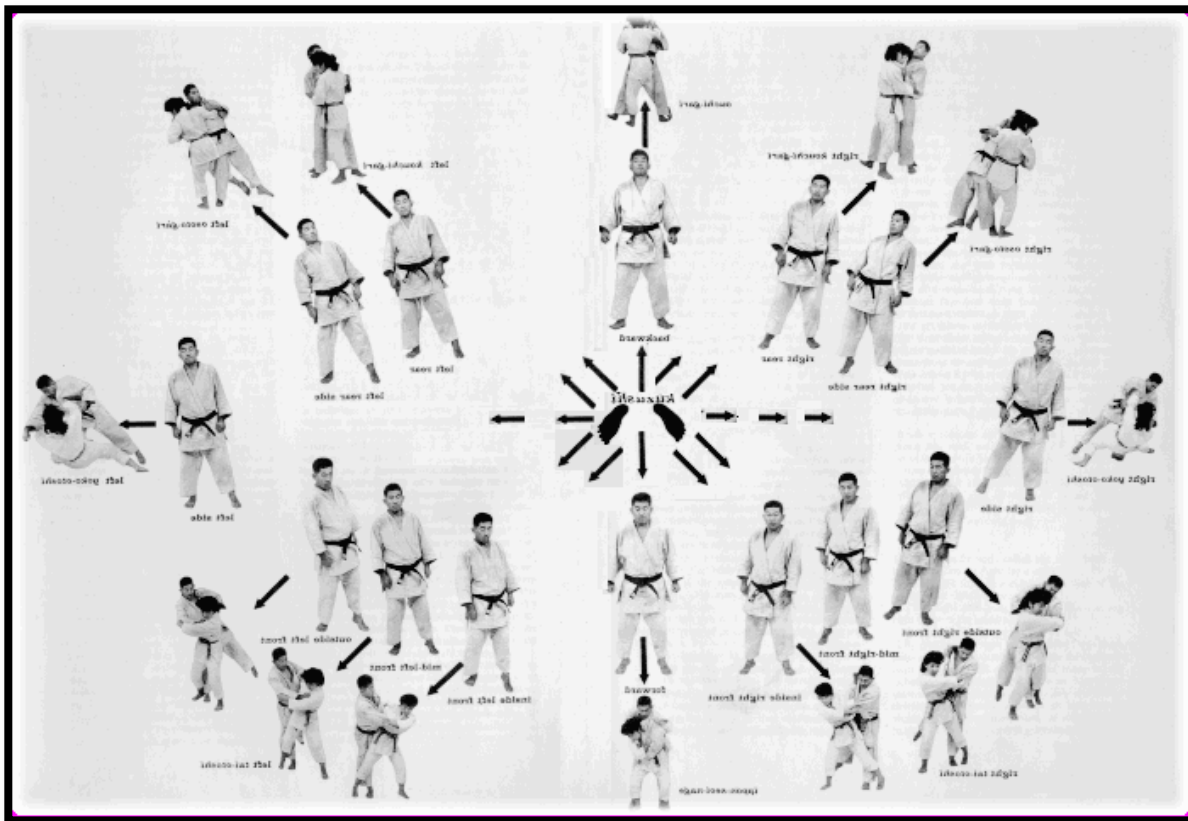
No judo a ação de colocar o adversário numa posição em que se possa arremessá-lo com maior facilidade é denominada *kuzushi* (quebra de postura). *Jigoro Kano* foi o responsável por desenvolver o conceito do *kuzushi*, antes não existente nas escolas de jujutsu.

Por este feito e por depois reunir as técnicas do judo neste conceito, ele é reconhecido como uma das maiores personalidade das artes marciais Japonesas.

### AS OITO DIREÇÕES (HAPPO NO KUZUSHI)

As oito posições básicas de desequilíbrio são denominadas *happo no kuzushi*.

- Ushiro
- Migi ushiro
- Hidari ushiro
- Mae
- Migi mae
- Hidari mae
- Migi yoko
- Hidari yoko



## FUNDAMENTOS

### JUMBI TAISÔ – (AQUECIMENTO / GINÁSTICA)

Deve-se tomar cuidado para não entrar “frio” em um treino ou competição, pois têm todas as chances de sofrer um estiramento, uma torção ou mesmo um súbito. É indispensável uma preparação na qual ele vá gradativamente se aquecendo e preparando o corpo para uma carga de esforço maior e mais prolongada.

### UKEMI – (AMORTECIMENTOS DE QUEDAS)

Quando estava na preparação para o lançamento de seu estilo de luta, Jigoro Kano deu especial atenção à integridade física do atleta, já que os outros estilos de luta mostravam-se negligentes nessa área e mesmo incentivavam golpes perigosos. Na impossibilidade de eliminar as quedas, consequência natural dos golpes de arremesso, o mestre aperfeiçoou técnicas que praticamente anulam as possibilidades de acidente. A prática do UKEMI proporciona um excelente senso de equilíbrio e proteção, e mesmo uma queda fora do tatame terá seus efeitos sensivelmente diminuídos ou até anulados. Quando praticar o ukemi, devemos oferecer a maior área possível para o impacto (as costas) e fazer o batimento de mãos e braços para emitir uma contra-onda de choque a fim de atenuar a batida das costas contra o tatame. Quanto às quedas com rolamento, o ideal é tornar o corpo tanto quanto possível uma bola que aproveite o impulso e role, diminuindo ou eliminando o impacto. Mesmo depois de Ter recebido a ambicionada faixa preta, com um grau avançado de prática e conhecimento, o praticante deve continuar a Ter o Ukemi como preocupação constante.

### KUMI-KATA (PEGADA)

O Kumi-kata pode ser pela direita ou esquerda (MIGI ou HIDARI), dependendo do braço que se distende e segura a gola do kimono (JUDOGI) do adversário. O outro braço fica por fora e segura a parte externa da manga (sodê).

Pela pegada um adversário pode dominar o outro, neutralizar ou abortar um ataque em formação ou já iniciado, em toda a sua extensão. Para uma boa pegada é necessário base e força nos braços, nos pulsos, nas mãos e nos dedos. A base é o posicionamento dos pés, pernas e tronco, que quando em posição de defesa tornam-se um bloco firme, coeso e resistente.

### KUZUSHI - TSUKURI - KAKE (DESEQUILÍBRIO/POSICIONAMENTO /ARREMESSO)

O Kusushi casa-se perfeita e harmoniosamente com a máxima de Jigoro Kano: um mínimo de força para um máximo de eficiência. Alguns estudiosos da obra do grande mestre acreditam Ter sido a sua maior contribuição o fato de Ter analisado, dividido e dado nome às fases de projeção, ou seja, Kusushi, Tsukuri e Kake. Isso teria possibilitado o aprimoramento das técnicas já existentes e a criação de outras que viriam enriquecer a arte. Na aplicação de um golpe há duas possibilidades. Uma é escolher a técnica para depois preparar o adversário para recebê-la; a outra é aproveitar um eventual desequilíbrio para aplicar a técnica mais conveniente e oportuna. Em ambos os casos, a quebra de equilíbrio do

adversário ou a preparação recebe o nome de Kuzushi, e pode ser direcionada pra qualquer um dos pontos cardeais ou colaterais, tendo, portanto oito direções possíveis. Continuando seu esforço, o judoca se coloca em posição para o arremesso. Essa posição ideal para o lançamento do adversário chama-se tsukuri. O próprio momento do arremesso, a execução final do golpe é o kake.

### **GEIKO (TREINAMENTO)**

Há as mais variadas formas para as técnicas que compõe o Nage-waza:

**TENDOKU-RENSHIU** – Sombra ou treinamento solitário, com ou sem espelho ou aparelhos, em que se procura lapidar os golpes e melhorar a rapidez.

**UCHI-KOMI** - Possível aos pares e também em trio, visando o aprimoramento das técnicas, da rapidez e da força localizada. Dá-se vulgarmente o nome de “entrada”, porque faz o Kuzushi e o tsukuri, pára e volta ao início, sem completar o arremesso.

**YAKO-SOKU-GEIKO** – Treino aos pares, livre e bem leve, sem defesa e movimentando-se “solto”, explorando-se toda e qualquer chance de golpe. Visa principalmente condicionar os sentidos para o aproveitamento das oportunidades que vierem a se oferecer durante o combate.

**KAKARI-GEIKO** - É o ataque consecutivo de esquerda e direita, com defesa leve do companheiro, que apenas utiliza o Tai-sabaki. Este treinamento é também excelente para o condicionamento físico.

**RENRAKU-RENKA-WAZA** - Este treinamento permite o estudo e aperfeiçoamento das técnicas que se concatenam e se completam se combinam.

**KAESHI-WAZA** – É o treinamento dos contragolpes.

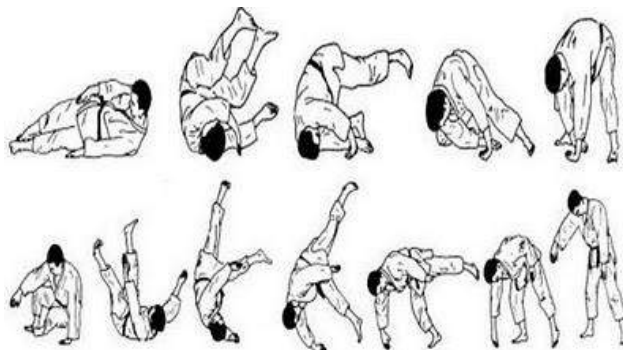
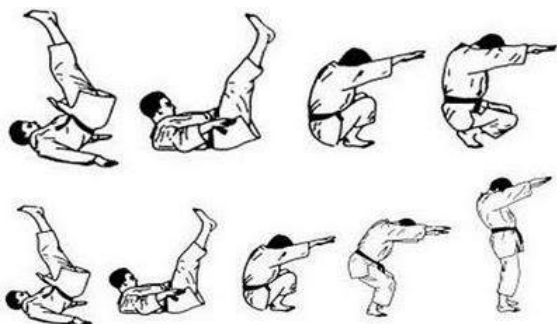
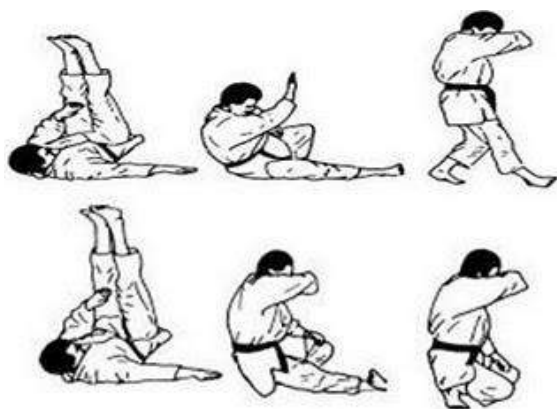
**RANDORI** – É o treinamento livre e completo, onde o atleta emprega todo o seu conhecimento e capacidade. É onde se testa a própria eficiência para conhecer os pontos negativos e possibilidades. Pode-se dizer que é a prova final antes do Shiai.

**SHIAI** - É o combate, a meta final para a qual o atleta se prepara por longos períodos. É onde em poucos minutos ou mesmo segundos todo o esforço pode ser coroado de êxito ou momentaneamente posto por terra. No caso da derrota o judoca deve raciocinar, procurar à falha e corrigi-la, para na próxima tentativa obter a vitória almejada.

## AMORTECIMENTO DE QUEDAS (UKEMI)

Os **ukemi** são importantes no judo, pois, foram criadas para a proteção do judoca, quando ele é projetado de costas para o chão.

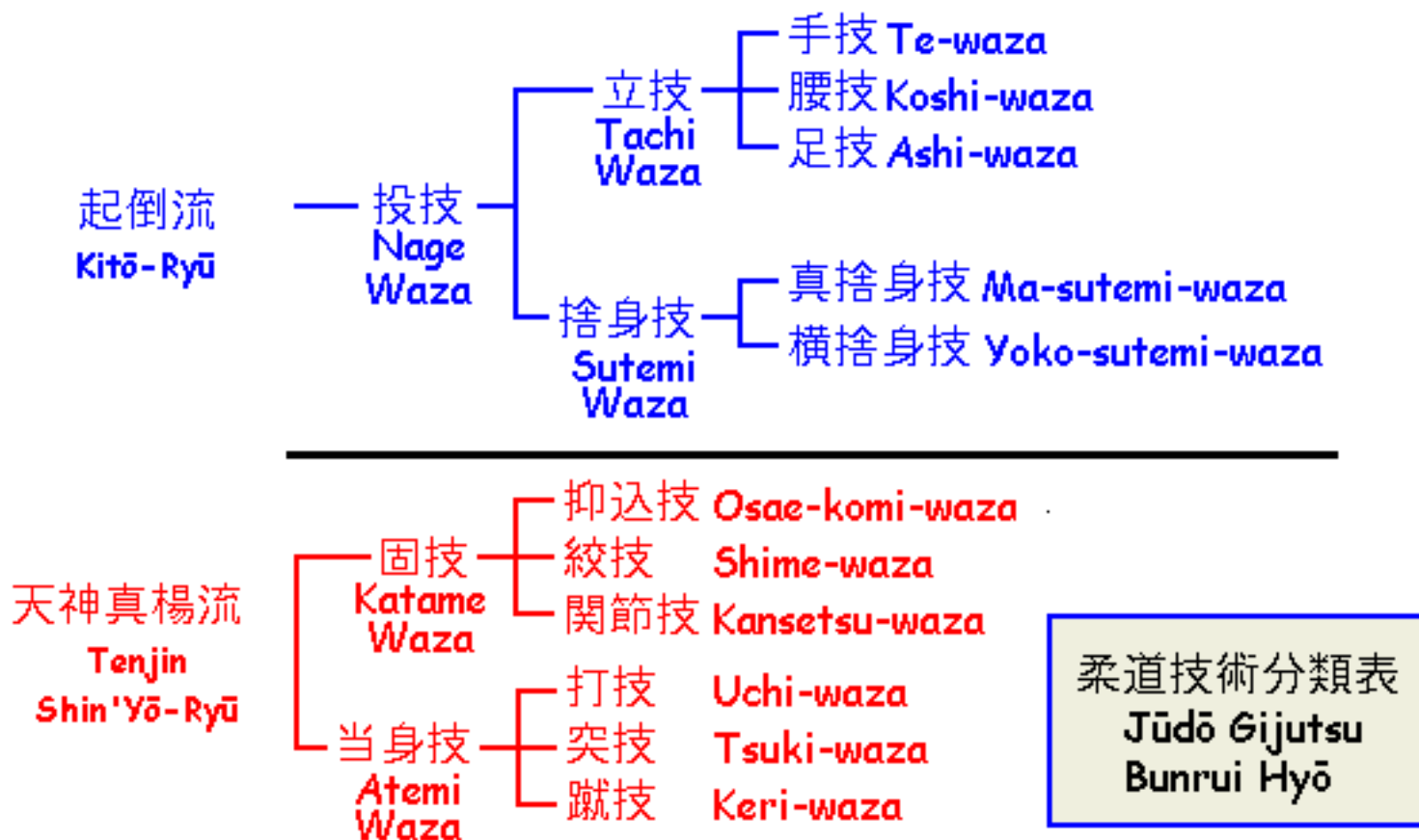
1. **Mae-ukemi** - quedas para frente
2. **Yoko-ukemi** - quedas laterais
3. **Ushiro-ukemi** - quedas para trás
4. **Zempo-kaiten-ukemi** – rolamentos por cima do ombro



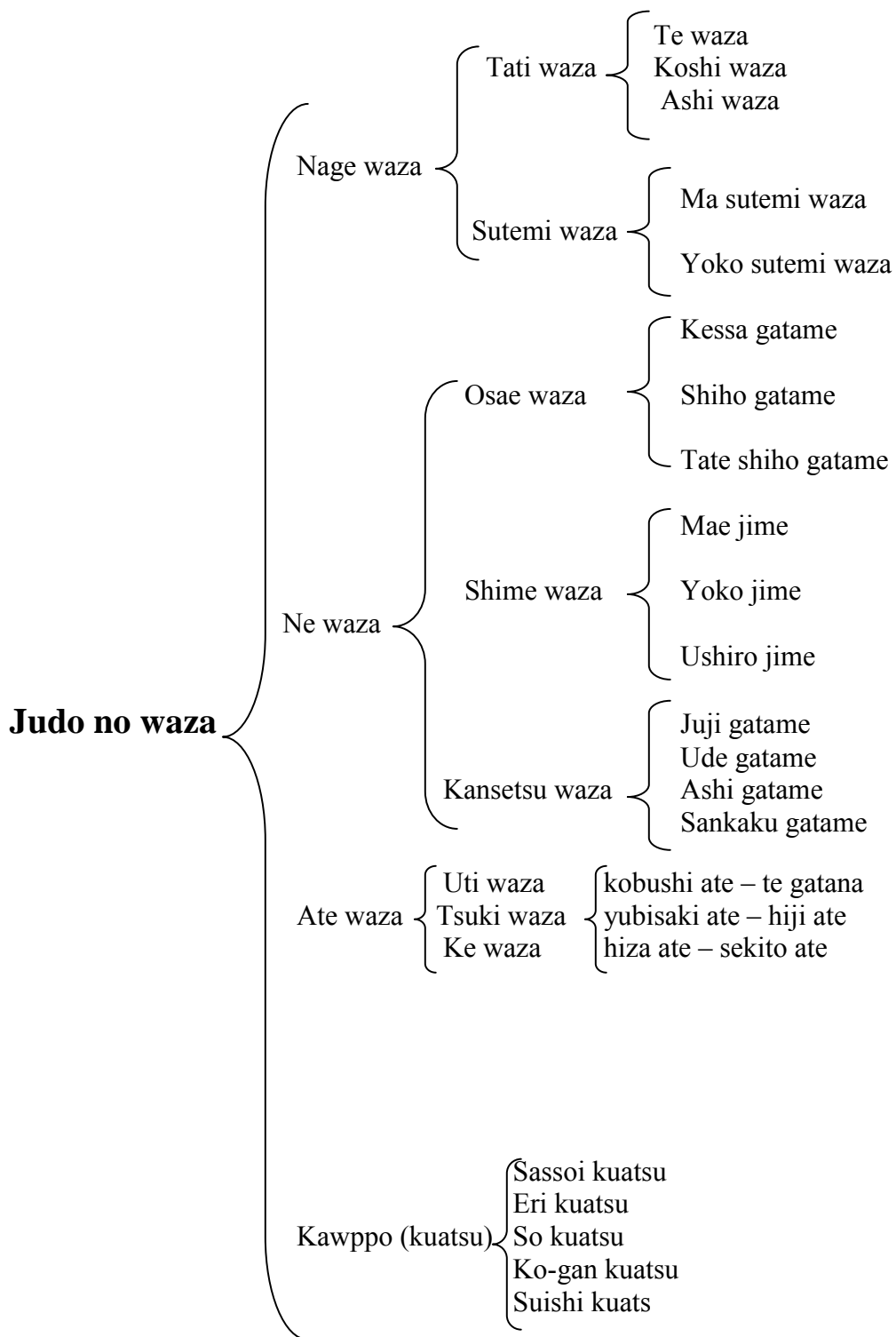
### AS DIVISÕES TÉCNICAS DO JUDO

1. KIHON DOSA – Movimentos Básicos
2. NAGE WAZA – Técnicas de Projeções
3. KATAME WAZA – Técnicas de Controle
4. KATA – Formas
5. ATEMI WAZA – Técnicas de Ataques Nos Pontos Vitais
6. KAPPO ou KUATSU – Técnicas de Ressuscitação Ou Reanimação

### JUDO SUA GÊNESE



# CLASSIFICAÇÃO DO JUDO



## GÔKIO NO KAISETSU

Jigoro kano estudou e catalogou as diversas técnicas de *jujutsu* existentes. Através de estudos e análises e como forma de padronização, as técnicas para compor o judô foram enquadradas em três características essenciais: *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*. As técnicas existentes fora desses padrões não foram incluídas no *GoKyo* elaborado em 1895 por *Jigoro Kano* e seus alunos mais expoentes.



**KUZUSHI**



**TSUKURI**



**KAKE**

A 1ª formulação do *Go Kyo* foram catalogadas 42 técnicas divididas em 5 partes.

Kyu (antigo) Go Kyo no Waza Estipulado em 1895 (42 técnicas)				
Dai-ikkyo (Grupo 1)	Dai-nikyo (Grupo 2)	Dai-sankyo (Grupo 3)	Dai-yonkyo (Grupo 4)	Dai-gokyo (Grupo 5)
Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Okuri-ashi-harai	Uki-Otoshi	Yoko-guruma
Sasae-turikomi-ashi	O-goshi	Harai-goshi	Uki-waza	Yoko-wakare
Uki-goshi	Kosoto-gari	Ushiro-goshi	daki-wakare	Uchi-makikomi
Tai-Otoshi	Koshi-guruma	Ura-nage	Kata-guruma	Kouchi-gari
Osoto-gari	Seoi-nage	Uchi-mata	Hikikomi-gaeshi	Ashi-guruma
Deashi-harai,	Tomoe-nage	Obi-Otoshi	Soto-makikomi	Seoi-Otoshi
Yoko-Otoshi	Tani-otoshi	Hane-goshi	Tsuri-goshi	Yoko-gake
			Utsuri-goshi	Harai-tsurikomi-ashi
			Osoto-Otoshi	Yama-arashi
			Tawara-gaeshi	Osoto-guruma
				Tsurikomi-goshi*

\*"Tsurikomi-goshi" não foi incluída no Go Kyo no Waza no momento da estipulação em 1895. Parece ter sido incluído no final da era Meiji, por volta de 1911.

Após 25 anos ocorre uma reformulação do **Go Kyo** onde foram retiradas 08 técnicas e incluídas 06 técnicas, permanecendo o **Go Kyo** então com 40 técnicas .

Go Kyo no Waza				
Revisto em 1920 (40 técnicas)				
Dai-ikkyo (Grupo 1)	Dai-nikyo (Grupo 2)	Dai-sankyo (Grupo 3)	Dai-yonkyo (Grupo 4)	Dai-gokyo (Grupo 5)
Deashi-harai	Kosoto-gari	Kosoto-gake	Sumi-gaeshi	Osoto-guruma
Hiza-guruma	Kouchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
Sasae-turikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
Uki-goshi	Ysurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
Osoto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	o-guruma	Ura-nage
Ouchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

Nomes comuns de waza que são usados incorretamente	
Te-guruma ou Te-uchi-mata	Incluído em "Sukui-nage"
Ude-gaeshi	1 - Quando você projetar e continua com qualquer Kansetsu-waza, não é considerado como nage-waza. 2 - Quando você joga sem completar qualquer Kansetsu-waza, então é considerado como "Yoko-wakare".
Obi-tori-gaeshi	Incluído em "Hikikomi-gaeshi".

Em 1982 nas comemorações dos 100 anos de fundação, o **Kodokan**, como forma de preservação (**Habukareta Waza**) reconhece 8 técnicas, dentre elas o **Yama Arashi** que tinha sido excluída em 1920.

HABUKARETA WAZA *	
Obi-Otoshi	Hikikomi-gaeshi
Seoi-Otoshi	Tawara-gaeshi
Yama-arashi	Daki-wakare
Osoto-Otoshi	Uchi-makikomi

\* Técnicas incluídas no Kyu Go Kyo (estipulado em 1895), mas foram excluídas quando foi revisto em 1920.



O ***Shimneisho Waza*** consiste em 19 novas técnicas também reconhecidas pelo ***Kodokan*** as duas últimas técnicas inseridas nesta categoria foram o ***Ippon Seoi Nage*** e o ***Sode Tsuru Komi Goshi***, em 1º de abril de 1997.

SHINMEISHO NO WAZA*	
Morote Gari	Kuchiki Taoshi
Kibisu Gaeshi	Uchi Mata Sukashi
Daki Age	Tsubame Gaeshi
Kouchi Gaeshi	Ouchi Gaeshi
Osoto Gaeshi	Harai Goshi Gaeshi
Uchi Mata Gaeshi	Hane Goshi Gaeshi
Kani Basami	Osoto Makikomi
Kawazu Gake	Harai Makikomi
Uchi Mata Makikomi	Sode Tsurikomi Goshi <sup>1</sup>
Ippon Seoinage <sup>1</sup>	

\* Técnicas novas reconhecidas em 5 de outubro de 1982.

<sup>1</sup> Técnicas reconhecidas em 1 de abril de 1997.



Kani bassami



Kawazu gake



Daki age

Fora as técnicas catalogadas e reconhecidas oficialmente pelo **Kodokan**, existem ainda várias outras usadas no judô que provavelmente são oriundas de outras escolas de **Jujutsu** ou então modificações de técnicas já existentes desenvolvidas através das adaptações funcionais as diferentes características de um lutador.



<b>GO KYO ATUAL</b>	
<p style="text-align: center;"><b>1-KYO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DE-ASHI-BARAI</li> <li>2. HIZA-GURUMA</li> <li>3. SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI</li> <li>4. UKI-GOSHI</li> <li>5. O-SOTO-GARI</li> <li>6. O-GOSHI</li> <li>7. O-UCHI-GARI</li> <li>8. SEOI-NAGE</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>4-KYO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SUMI-GAESHI</li> <li>2. TANI-OTOSHI</li> <li>3. HANE-MAKIKOMI</li> <li>4. SUKUI-NAGE</li> <li>5. UTSURI-GOSHI</li> <li>6. O-GURUMA</li> <li>7. SOTO-MAKIKOMI</li> <li>8. UKI-OTOSHI</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>2-KYO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. KO-SOTO-GARI</li> <li>2. KO-UCHI-GARI</li> <li>3. KOSHI-GURUMA</li> <li>4. TSURI-KOMI-GOSHI</li> <li>5. OKURI-ASHI-BARAI</li> <li>6. TAI-OTOSHI</li> <li>7. HARAI-GOSHI</li> <li>8. UCHI-MATA</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>5-KYO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-SOTO-GURUMA</li> <li>2. UKI-WAZA</li> <li>3. YOKO-WAKARE</li> <li>4. YOKO-GURUMA</li> <li>5. USHIRO-GOSHI</li> <li>6. URA-NAGE</li> <li>7. SUMI-OTOSHI</li> <li>8. YOKO-GAKE</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>3-KYO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. KO-SOTO-GAKE</li> <li>2. TSURI-GOSHI</li> <li>3. YOKO-OTOSHI</li> <li>4. ASHI-GURUMA</li> <li>5. HANE-GOSHI</li> <li>6. HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</li> <li>7. TOMOE-NAGE</li> <li>8. KATA-GURUMA</li> </ol>	

**NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO) - (67 TÉCNICAS)****Notas**

Os números indicam a posição no Go Kyo no waza (Shin-Go Kyo, estipulado em 1920).

[exemplo: "1-1" é o 1º do Dai-ikkyo (o primeiro kyo)]

- Indica que foi incluída no Kyu Go Kyo (estipulado em 1895) mas foi excluído quando da revisão de 1920. (8 técnicas)
- Indica as técnicas com novos nomes - waza 1 (estipulado em 05 Out. 1982).
- Indica as técnicas com novos nomes - waza 2 (estipulado em 1º Abr. 1997).

<b>Te-waza (técnicas de braço) (15 técnicas)</b>		<b>Koshi-waza (técnicas de quadril) (11 técnicas)</b>	
1-8	Seoi-nage	1-4	Uki-goshi
2-6	Tai-otoshi	1-6	O-goshi
3-8	Kata-guruma	2-3	Koshi-guruma
4-4	Sukui-nage	2-4	Tsurikomi-goshi
4-8	Uki-otoshi	2-7	Harai-goshi
5-7	Sumi-otoshi	3-2	Tsuri-goshi
●	Obi-otoshi	3-5	Hane-goshi
●	Seoi-otoshi	4-5	Utsuri-goshi
●	Yama-arashi	5-5	Ushiro-goshi
□	Morote-gari	□	Daki-age
□	Kuchiki-taoshi	■	Sode-tsurikomi-goshi
□	Kibisu-gaeshi		
□	Uchi-mata-sukashi		
□	Kouchi-gaeshi		
■	Ippon-seoi-nage		

<b>Ashi-waza (técnicas de perna) (21 técnicas)</b>			
1-1	Deashi-harai	3-6	Harai-tsurikomi-ashi
1-2	Hiza-guruma	4-6	O-guruma
1-3	Sasae-tsurikomi-ashi	5-1	Osoto-guruma
1-5	Osoto-gari	●	Osoto-otoshi
1-7	Ouchi-gari	□	Tsubame-gaeshi
2-1	Kosoto-gari	□	Osoto-gaeshi
2-2	Kouchi-gari	□	Ouchi-gaeshi

2-5	Okuri-ashi-harai	<input type="checkbox"/>	Hane-goshi-gaeshi
2-8	Uchi-mata	<input type="checkbox"/>	Harai-goshi-gaeshi
3-1	Kosoto-gake	<input type="checkbox"/>	Uchi-mata-gaeshi
3-4	Ashi-guruma		

<b>Masutemi-waza (técnicas de sacrificio dorsal)</b> (5 técnicas)			
3-7	Tomoe-nage		
4-1	Sumi-gaeshi		
5-6	Ura-nage		
●	Hikikomi-gaeshi		
●	Tawara-gaeshi		

<b>Yokosutemi-waza (técnicas de sacrificio lateral)</b> (15 técnicas)			
3-3	Yoko-otoshi		
4-2	Tani-otoshi		
4-3	Hane-makikomi		
4-7	Soto-makikomi		
5-2	Uki-waza		
5-3	Yoko-wakare		
5-4	Yoko-guruma		
5-8	Yoko-gake		
●	Daki-wakare		
●	Uchi-makikomi		
<input type="checkbox"/>	Kani-basami		
<input type="checkbox"/>	Osoto-makikomi		
<input type="checkbox"/>	Uchi-mata-makikomi		
<input type="checkbox"/>	Harai-makikomi		
<input type="checkbox"/>	Kawazu-gake *técnica proibida		

## Ashi Waza (Técnicas de Perna)



— OSOTOGARI  
— Enganche por fora da perna



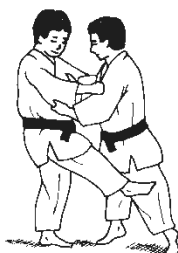
— DEASHIBARAI  
— Rasteira com os pés



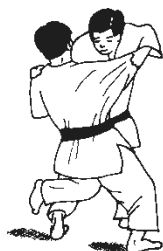
— KOSOTOGAKE  
— Projeção trançando a perna por fora



— KOUCHIGARI  
— Enganche dos pés por dentro (projeção)



— HIZAGURUMA  
— Rotação do joelho. Projeção de desequilíbrio no joelho



— OUCHIGARI  
— Enganche por dentro da perna lateralmente (projeção)



— OKURIASHIBARAI  
— Varrer com o pé aproveitando o deslizamento do oponente



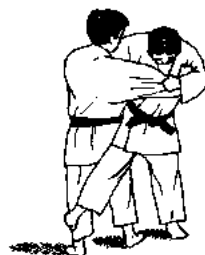
— KOSOTOGARI  
— Projeção trançando a perna por fora



— SASAE TSURIKOMIASHI  
— Puxar as pernas segurando



— ASHI GURUMA  
— Rotação de pernas



— OSOTOGURUMA  
— Grande roda externa (projeção)



— HARAI TSURIKOMIASHI  
— Projeção em que se puxa o adversário contra o ventre, obrigando-o a desequilibrar-se no apoio

## Koshi Waza (Técnicas de Quadril)



- UKIGOSHI  
- Projeção lateral com o quadril



- TSURIGOSHI  
- Puxar com os quadris



- HANE GOSHI  
- Projeção com o joelho e quadris



- UCHIMATA  
- Projeção com a perna entre as pernas do adversário.



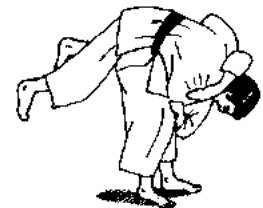
- TSURIKOMIGOSHI  
- Projeção com os quadris segurando a gola com a mão



- HARAIGOSHI  
- Projeção de quadris e tronco



- O-GOSHI  
- Projeção com os quadris



- KOSHI GURUMA  
- Projeção com a cintura em rotação



- USHIROGOSHI  
- Projeção por trás com os quadris



- UTSURIGOSHI  
- Projeção com os quadris ultrapassando um determinado golpe



- O GURUMA  
- Grande projeção

## Te Waza (Técnicas de Projeção com as mãos)



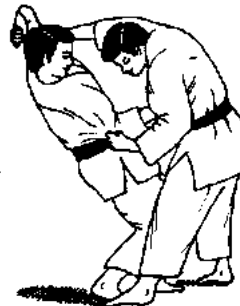
- TAIOTOSHI
- Projeção com os braços lateralmente (para derrubar o corpo)



- UKIOTOSHI
- Projeção para derrubar, fazendo flutuar



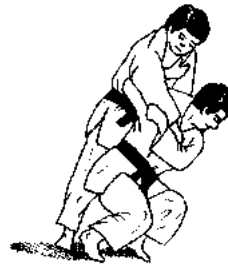
- SUKUI NAGAE
- Projeção lateral de frente, para trás (jogar no chão, ajudando)



- SUMI OTOSHI
- Derrubar totalmente



- IPPON-SEIINAGUE
- Projeção lateral pelo ombro



- MOROTE-SEIINAGUE
- Projeção com as duas mãos pelo ombro

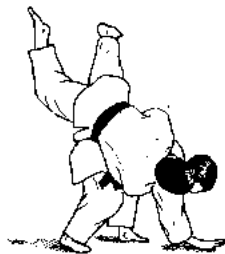


- KATAGURUMA
- Projeção por sobre os ombros



## Sutemi Waza (Técnicas de Sacrifício)

### Makikomi Waza (Técnicas de Sacrifício)



- SOTOMAKIKOMI  
- Projeção para fora



- HANEMAKIKOMI  
- Projeção para dentro

### Masutemi Waza (Técnicas jogando o corpo para trás)



- TOMOENAGUE  
- Lançamento em círculo



- SUMIGAESHI  
- Projeção em esquiua lateral  
(mudar o lance)



- URANAGUE  
- Projeção de sacrificio jogando o  
adversário para trás com uma das  
pernas

## Yoko sutemi Waza (Técnicas jogando o corpo de lado).



- YOKOTOSHI
- Projeção de lado (para derrubar)



- YOKOGAKE
- Projeção de lado



- TANIOTOSHI
- Derrubar para trás pela roupa



- UKIWAZA
- Técnica de flutuar



- YOKOGURUMA
- Projeção em círculo lateral



- YOKOWAKARE
- Projeção de sacrifício ao lado do corpo

## A LUTA DE SOLO (NE-WAZA) NO JUDO

### Um breve histórico...

A luta no solo, uma arte bastante antiga, difundida pela antiga escola de jujutsu do estilo Tenjin-Shin-Yô, foi conservada até hoje pelo mestre Jigoro Kano no nosso judo. O trabalho de solo é um dos pontos fundamentais na luta de judo visto que em alguns casos o shiai (luta) não irá terminar com um ippon, daí a necessidade do atleta de aprender a parte de ne-waza, tão bem como o nage-waza.



A importância da luta no solo foi notada quando nos primórdios do judo, entre milhares de desafios, o **Kodokan** conheceu apenas uma derrota: um formidável **ju-jitsuka**, chamado **Tanabé**, derrotou regularmente todos os seus campeões. Especialista do combate no solo conseguia atirar os seus adversários ao chão e aproveitando-se das suas posições junto ao solo, estrangulava-os rapidamente. Destas derrotas o **Mestre Jigoro Kano** tirou uma lição, precisava aperfeiçoar o judo no solo e todo o judoca deveria conhecer a luta tanto na posição de pé como no chão.

Daí por diante a luta de solo no judo perpetuou por várias gerações, os japoneses dão tanta importância à luta no solo, que existem várias universidades especializadas só em ne-waza, originando uma vertente do judo chamada **kosen-judo**, que anualmente promove uma competição entre as 7 maiores universidades imperiais japonesas.

## Katame-Waza (*técnicas de solo*) - (29 técnicas)

**Notas:** ● Técnicas com novos nomes - waza 1 (estipuladas em 1º Fev. 1985).

■ Técnicas com novos nomes - waza 2 (estipuladas em 1º Abr. 1997).

x Técnicas suprimidas (1º Abr. 1997)

<b>Osaekomi-waza (<i>técnicas de imobilização</i>) (7 técnicas)</b>			
		Kuzure-kesa-gatame	
		Kata-gatame	
		Kami-shiho-gatame	
		Kuzure-kami-shiho-gatame	
		Yoko-shiho-gatame	
		Tate-shiho-gatame	
■		Kesa-gatame	
x		Hon-kesa-gatame	
<b>Shime-waza (<i>técnicas de estrangulamento</i>) (12 técnicas)</b>		<b>Kansetsu-waza (<i>técnicas de articulação</i>) (10 técnicas)</b>	
			Ude-garami
			Ude-hishigi-juji-gatame
			Ude-hishigi-ude-gatame
			Ude-hishigi-hiza-gatame
			Ude-hishigi-waki-gatame
			Ude-hishigi-hara-gatame
			Ashi-garami *técnica proibida
●		●	Ude-hishigi-ashi-gatame
●		●	Ude-hishigi-te-gatame
●		●	Ude-hishigi-sankaku-gatame
●			
●			

### Nota:

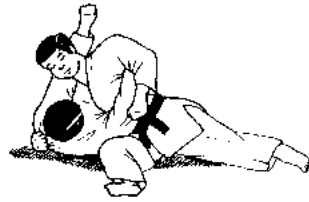
1. O Kodokan usa o nome original "Kuzure-kesa-gatame" ao invés dos comumente usados "Makura-kesa-gatame" e "Ushiro-kesa-gatame".
2. "Kesa" e "Kami-shiho" são as únicas técnicas (waza) que têm "Kuzure". Não há "Kuzure" em "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame", nem em "Kata-gatame".
3. O Kodokan usa o nome original "Ude-hishigi-juji-gatame" ou "Ude-hishigi-ude-gatame" ao invés de abreviar os nomes com "Juji-gatame" ou "Ude-gatame".

## Katame Waza (Técnicas aplicadas no chão)

### Osae Komi Waza (Técnicas de imobilização)



- HONGUESA GATAME  
- Fundamental



- KUZIRE GUESAGATAME  
- Prendendo com o lenço



- TATE SHIHOGATAME  
- Imobilização montada sobre o tórax (da parte inferior)



- KATAGATAME  
- Imobilização segurando o pescoço, deixando o braço do oponente para trás



- KAMI SHIHOGATAME  
- Imobilização inversa (em cima e embaixo)



- YOKOSHIHOGATAME  
- Imobilização de lado



- USHIRO GUESAGATAME  
- Imobilização de costas no chão



- KUZURE KAMISHIHOGATAME  
- Imobilização contrária segurando a faixa por fora dos braços



- KUZURE YOKOSHIHOGATAME  
- Imobilização de lado e da parte inferior



- KUZURE TATESHIHOGATAME  
- Imobilização montada sobre o tórax segurando o braço



- KATAOSAEGATAME  
- Imobilização por opressão dos ombros



- MAKURA GUESAGATAME  
- Imobilização tipo travessão

## SHIME WAZA - TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO

A prática de técnicas de estrangulamento é uma arte que requer maior atenção aos detalhes do que qualquer outra técnica do Judo. A maioria dos textos sobre Judo, não dá a merecida importância para a conscientização do atleta para a utilização correta destas técnicas. Alguns pensam que qualquer pressão aplicada no pescoço que faça o oponente desistir é um bom estrangulamento.

Na prática do Judo existem duas formas básicas de estrangular um oponente, assim como a combinação das duas:

1. *Compressão das artérias carótidas, em um ou ambos os lados do pescoço, reduzindo o fluxo de sangue e oxigênio para o cérebro.*
2. *Compressão da traquéia impedindo ou diminuindo o fluxo de ar para os pulmões.*
3. *Compressão do abdômen e/ou pulmões impedindo o oponente de respirar.*



Todos os métodos devem ser bem praticados e são bastante úteis em várias situações. No entanto o 1º método recebe uma atenção especial, sendo o mais ensinado em todo o mundo. A compressão da artéria carótida é o mais aconselhável porque requer menos força, e é o meio mais rápido de estrangulamento, eficiente contra todos os oponentes. O que mais respeita o ensinamento "O máximo de eficiência com o mínimo de esforço". Exames médicos estabeleceram que a quantidade de pressão necessária para obstruir as artérias é seis vezes menos que para bloquear a passagem do ar pela traquéia. Impedindo diretamente o fornecimento de sangue para o cérebro também resulta na perda de consciência seis vezes mais rápida do que reduzindo a quantidade de oxigênio, através da interrupção do fluxo de ar aos pulmões pela traquéia.

Esse método também é mais seguro e causa menos dor do que as outras técnicas, fazendo-se fácil para praticar e adquirir a precisão necessária do seu uso. Uma técnica bem dominada dará ao estudante de Judo a habilidade de causar a perda de consciência ou submissão com pouca dor para a pessoa que recebe a técnica.

## Shime Waza (Técnicas de estrangulamento)



- KATA JUJIJIME  
- Estrangulamento em cruz



- GYAKU JUJIJIME  
- Estrangulamento cruzado ao contrário



- OKURI-ERIJIME  
- Estrangulamento puxando um dos lados da gola



- NAMI JUJIJIME  
- Estrangulamento em cruz



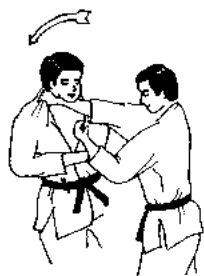
- HADAKA-JIME  
- Estrangulamento simples



- KATAHAJIME  
- Estrangulamento aproveitando como apoio um dos braços do adversário



- HADAKA-HAJIME  
- Estrangulamento do pescoço



- TOMOE-JIME  
- Estrangulamento circular



- ERIJIME  
- Estrangulamento pela gola



- ERIJIME  
- Estrangulamento da lagosta



- TSUKKOMIJIME  
- Estrangulamento por esmagamento



- HASAMIJIME  
- Estrangulamento por tesouras



- OHTENJIME  
- Estrangulamento por rotação lateral

## KANSETSU WAZA

As chaves de articulações do judo aqui apresentadas podem ser executadas em diversas situações: em pé, sentado, deitado sobre o uke ou debaixo dele ou mesmo ao lado dele. Além das chaves nas articulações do cotovelo, também existem outras inclusive na articulação da perna, porém não permitida em competições.

As chaves são divididas aqui em duas versões, as que mantem o braço esticado – GATAME (detenção) onde o tori apenas força o braço do uke na direção contrária a da articulação e as que mantem o braço flexionado-GARAMI (entrelaçar) onde o TORI entrelaça o braço no braço do oponente aplicando a chave.

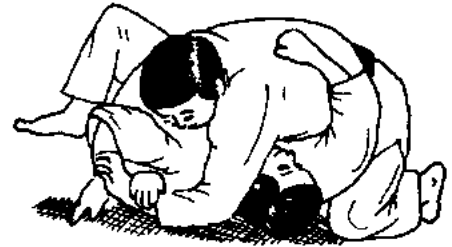




## Kansetsu Waza (Técnicas de articulação)



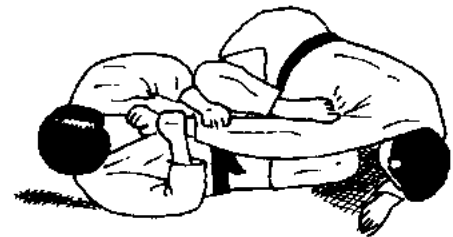
- UDEHISHIGI JUJIGATAME
- Chave de braço entre as pernas em cruz



- UDEGARAMI
- Chave de braço



- UDEHISHIGI UDEGATAME
- Articulação com o braço estendido



- UDEHISHIGI HIZAGATAME
- Chave de braço com os joelhos

### KATA DE JUDO

Os kata são praticamente o contrário do shiai. Foram criados para demonstrar o fundamento e a beleza das técnicas do judo.

Os *kata* do Judo foram elaborados com o intuito de preservar as técnicas puras do judô, foram desenvolvidos depois de muitos anos de investigação e ganharam forma definitiva em 1906 e 1907. Em 24 de Julho de 1906, afim de unificar os *kata* do *Ju Jutsu* foi realizada uma reunião no *Dai Nippon Butokukai*, em Kyoto, a após isso criada uma comissão com os mestres mais expoentes. Esta Comissão foi presidida por Jigoro Kano. Foi decidido, nessa reunião, unificar os diferentes *kata* que eram praticados e ensinados nas cerca de 116 escolas de *ju jutsu*, então existentes. Foram eleitos, em todo o Japão, 20 especialistas dos *koryu* mais representativos. Esta Comissão se reuniu no *Butokuden* e foi responsável pela harmonização, modificação e forma final de alguns dos *kata* do Judo.



Reunião butokukai 1906, Jigoro Kano sentado ao centro

Muitas vezes dizia o mestre "**Jigoro Kano**" os kata, neles estão o significado e a Ética do judo A prática dos kata desenvolve no judoca maior sensibilidade na compreensão das técnicas, lhe dado maior capacidade para penetrar na ciência dos golpes, na filosofia desta nobre arte.

Uke e tori devem treinar os kata com rituais, passos e movimentos do corpo de ataques e de defesa em perfeita concentração e harmonia, formando os dois uma só unidade. Se durante a prática não conseguir chegar a esse ponto, não entenderá a essência dos kata.

Existem dez tipos de kata, que começam e terminam com cortesia.

**Nage-no-kata** = formas de projeção.

**Katame-no-kata** = formas de imobilização.

**Kime-no-kata** = formas de decisão. Seu sinônimo, shiken-shobu-no-kata = formas de luta real.

**Ju-no-kata** = formas de delicadeza.

**Kodokan-goshinjitsu** = defesa pessoal de kodokan.

**Koshiki-no-kata** = formas arcaicas. Outra denominação *kitô-ryu-no-kata* = formas do estilo kitô.

**Itsutsu-no-kata** = cinco formas.

**Seirioku-zen-yô kokumin taiiku-no-kata** = formas de educação física popular com o uso benéfico da energia.

**Fujoshi-yô-goshin-no-kata** = formas de defesa pessoal feminina.

**Ippon-yô-goshi-no-kata** = formas gerais de defesa pessoal.

## NAGE-NO-KATA

- **Tê - Waza** (Técnicas de Mão)

Uki - Otoshi

Seoi - Nage

Kata - Guruma

- **Koshi - Waza** (Técnicas de Quadril)

Uki - Goshi

Harai - Goshi

Tsuri - Komi - Goshi

- **Ashi - Waza** (Técnicas de Pé)

Okuri - Ashi - Barai

Sassae - Tsuri - Komi - Ashi

Uchi - Mata

- **Ma - Sutemi - Waza** (Técnicas de Caída de Costas)

Tomoe - Nage

Ura - Nage

Sumi - Gaeshi

- **Yoko - Sutemi - Waza** (Técnicas de Caída de Lado)

Yoko - Gake

Yoko - Guruma

Uki - Waza



## KATAME-NO-KATA

- **OSAE-KOMI-WAZA** (técnicas de imobilização)

Kessa-gatame

Kata-gatame

Kami-shiro-gatame

Yoko-shiro-gatame

Kuzure-shiro-gatame



- **SHIME-WAZA** (técnicas de estrangulamento)

Kata-juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kataha-jime

Gyaku-juji-jime

- **KANSETSU-WAZA** (técnicas de chave-de-braço)

Ude-garami

Ude-hisigi-juji-gatame

Ude-hisigi-ude-gatame

Ude-hisigi-hiza-gatame

Ashi-garami



## KIME-NO-KATA

- **IDORI** (defesa ajoelhada)

Ryo-te-dori

Tsu-kake

Suri-age

Yoko-uchi

Ushiro-dori

Tsukomi

Kiri-komi

Yoko-tsuki



- **TACHIAI** (defesa em pé)

Ryo-te-dori

Sode-tori

Tsu-kake

Tsuki-age

Suri-age

Yoko-uchi

Ke-age

Ushiro-dori

Tsu-komi

Kiri-komi

Nuki-kake

Kiri-oroshi



**JU-NO-KATA**

- **Daí-ikkiô**

- Tsuki-dashi
- Kata-oshi
- Ryo-te-dori
- Kata-hamashi
- Ago-oshi

- **Daí-nikiô**

- Kiri-oroshi
- Ryo-kata-oshi
- Naname-uchi
- Katate-dori
- Katate-age

- **Daí-sankiô**

- Obi-tori
- Mune-oshi
- Tsuki-age
- Uchi-oroshi
- Rijoyan-tsuki



## KOSHIKI-NO-KATA

- **OMOTE**

Tai

Yume-no-uchi

Ryokuhi

Mizu-guruma

Mizu-nagare

Hiki-otoshi

Koda-ore

Uchi-kudaki

Tani-otoshi

Kuruma-da-oshi

Shikoro-dori

Shikoro-gaeshi

Yu-dachi

Taki-otoshi

- **URÁ**

Mi-kudaki

Kuruma-gaeshi

Mizu-iri

Ryu-setsu

Saka-otoshi

Yuki-ore

Iwa-nami





## ITSUTSU-NO-KATA

Sem nomes especiais, são mostradas por professores de categoria.

Ambos os **kata** são no judo, a essência da **YUGUEN** ou beleza sublime, transcendental como enfatiza o gênio de **No Zeami** há seiscentos anos.

O coroamento do esforço, dedicação excepcionais, somados a dignidade, riqueza interior, ao talento dos praticantes levados até o limite superior possível.

**IPPON-ME** = ceder para vencer

**NIHON-ME** = a justiça sempre vence

**SANBON-ME** = força centrípeta e força centrífuga

**YONHON-ME** = a onda no oceano

**GONHON-ME** = a teoria do GO



## KODOKAN-GOSHIN-JITSU

Ryo-te-dori  
Hidari-eri-dori  
Migui-eri-dori  
Kata-ude-dori  
Ushiro-eri-dori  
Ushiro-jime  
Kake-dori

Naname-uchi  
Ago-tsuki  
Ganmen-tsuki  
Mae-geri  
Yoko-geri

Tsukkake  
Choku-zuki  
Naname-zuki

Furi-age  
Furi-oroshi  
Morote-zuki

Shomen-zuki  
Koshi-gamae  
Haimen-zuki



# Nage No Kata

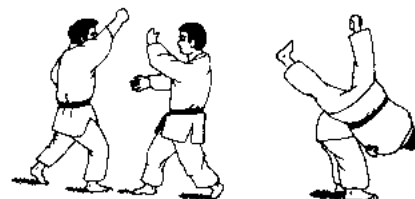
## SAUDAÇÕES



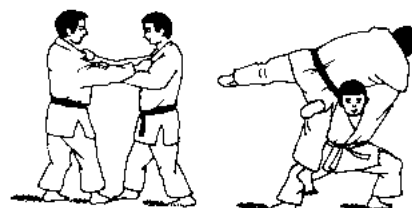
## 1ª Série: TE-WAZA (técnicas de Braço)



1ª UKIOTOSHI  
(projeção sobre o joelho)

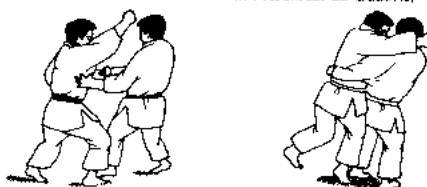


2ª IPPON-SEIINAGUE  
(projeção lateral pelo ombro)



3ª KATAGURUMA  
(projeção por sobre os ombros)

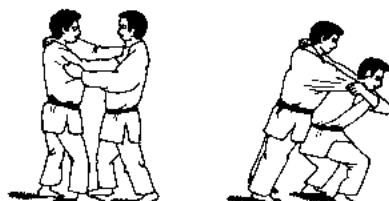
## 2ª Série: KOSHI-WAZA (técnicas de Quadril)



1ª UKIGOSHI  
(projeção lateral com o quadril)



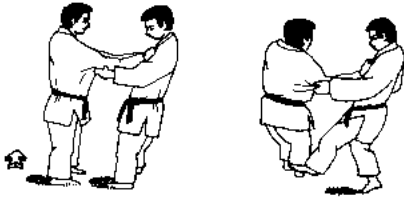
2ª HARAIGOSHI  
(projeção de quadril e tronco)



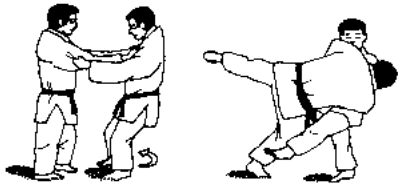
3ª TSURIKOMIGOSHI  
(projeção com os quadril segurando a gola com a mão)

# Nage No Kata

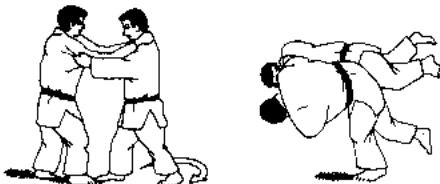
**3ª Série: ASHI-WAZA (técnicas de Perna)**



**1ª OKURIASHIBARAÏ**  
(varrer com o pé aproveitando o deslizamento do adversário)

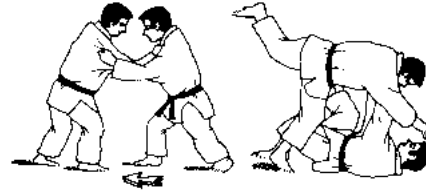


**2ª SASAETSURIKOMIASHI**  
(puxar o adversário para si com a perna)

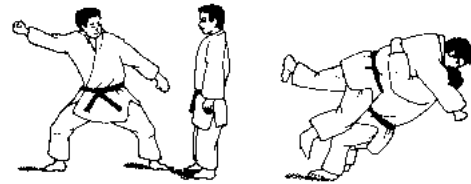


**3ª UCHIMATA**  
(projeção com a perna entre as pernas do oponente)

**4ª Série: MASUTEMI-WAZA (técnica jogando o corpo para trás. SUTEMIS de costas)**



**1ª TOMOENAGUE**  
(projeção com um dos pés apoiado no ventre do adversário)

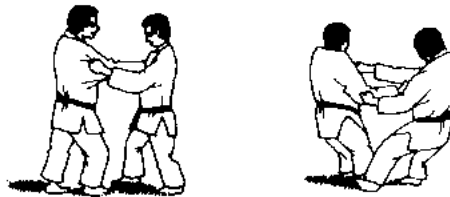


**2ª URANAGUE**  
(projeção de sacrifício atirando o adversário para trás com uma das pernas)

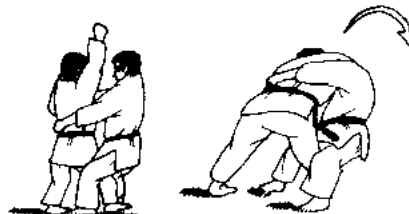


**3ª SUMIGAESHI**  
(projeção em esqui lateral)

**5ª Série: YOKOSUTEMI-WAZA (técnicas jogando o corpo para um lado. SUTEMIS de lado)**



**1ª YOKOGAKE**  
(projeção de lado)



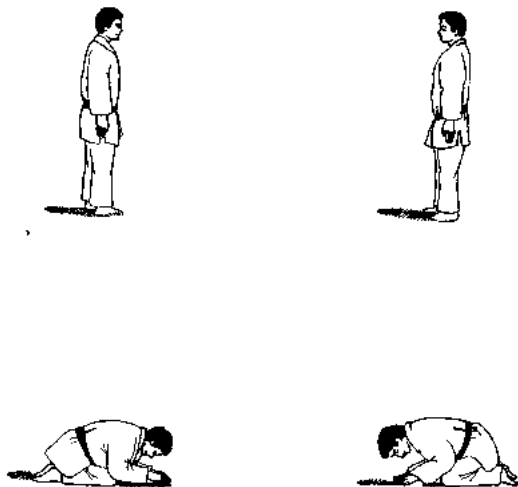
**2ª YOKOGURUMA**  
(projeção em círculo lateral)



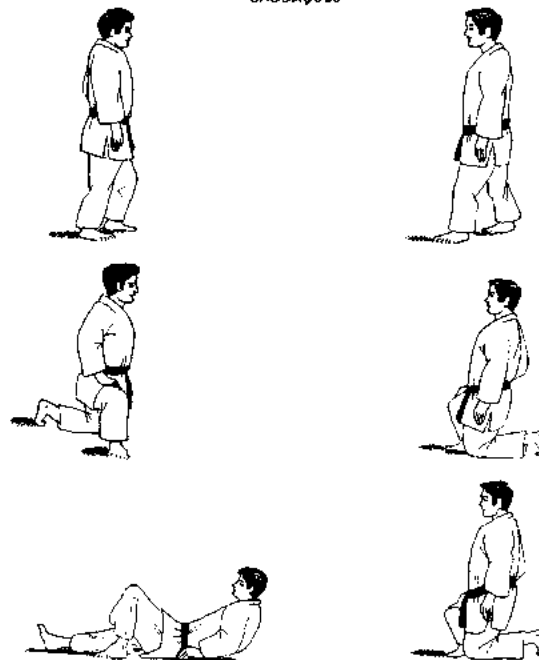
**3ª UKIWAZA**  
(técnica de projeção)

# Katame No Kata

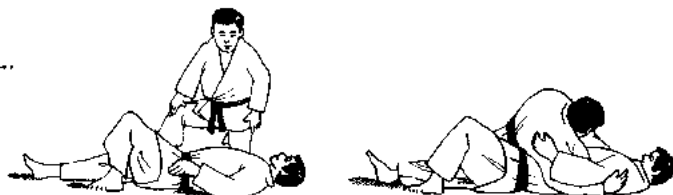
SAUDAÇÕES



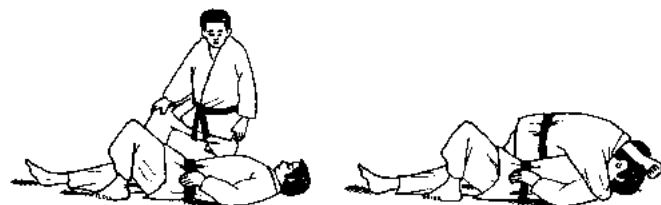
SAUDAÇÕES



1ª Série: OSAE WAZA (técnicas de imobilização)



1º KUZURE GUESAGATAME  
(prendendo com o lenço)

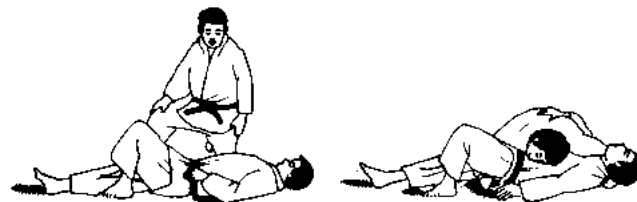


2º KATAGATAME  
(imobilização segurando o pescoço,  
deixando o braço do adversário para trás)

1ª Série: OSAE-WAZA (técnicas de imobilização)



3º KAMISHIHOGATAME  
(imobilização inversa)



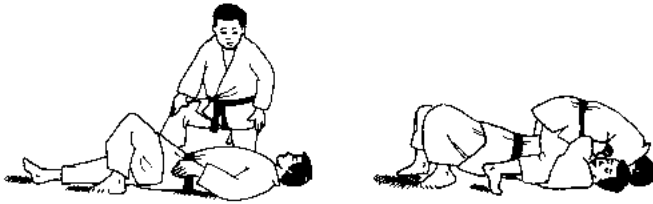
4º YOKOSHIHOGATAME  
(imobilização de lado)



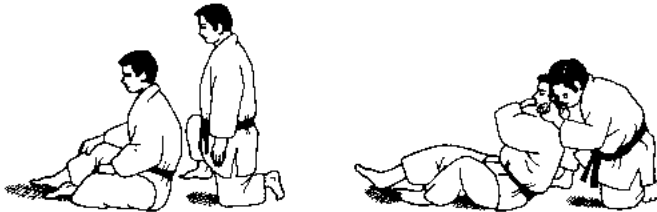
5º KUZURE KAMISHIHOGATAME  
(imobilização contrária segurando a faixa  
por fora dos braços)

# Katame No Kata

## 2ª Série: SHIME-WAZA (técnicas de estrangulamento)



19 KATA JUJIJIME  
(estrangulamento em cruz)

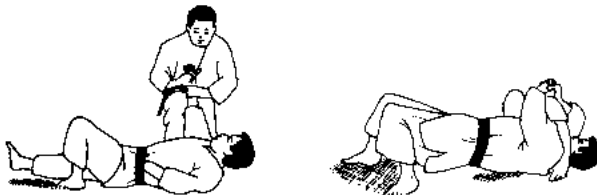


29 HADAKA-JIME  
(estrangulamento sem quimono)

## 3ª Série: KANSETSU-WAZA (técnicas de articulação)



19 UDEGARAMI  
(chave de braço)

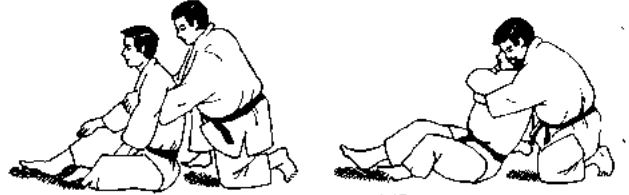


29 UDEHISHIJI-JUJIGATAME  
(chave de braço entre as pernas em cruz)

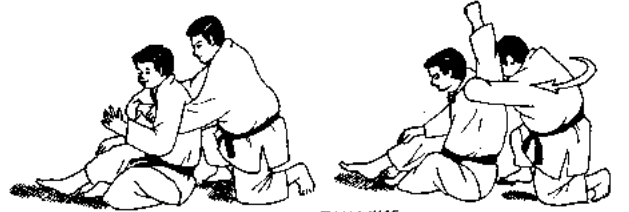
## Randori-No-Kata

## Kata no chão

## 2ª Série: SHIME-WAZA (técnicas de estrangulamento)



39 OKURI-ERIJIME  
(estrangulamento puxando uma das golas)

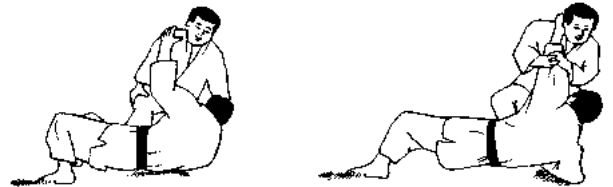


49 KATAHAJIME  
(estrangulamento aproveitando como apoio um dos braços do adversário)

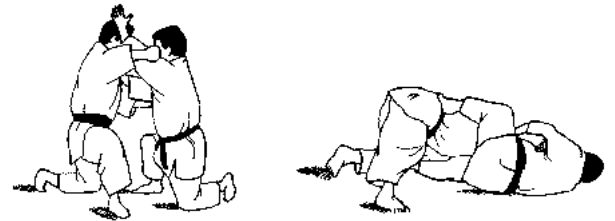


59 GYAKU JUJIJIME  
(estrangulamento cruzado)

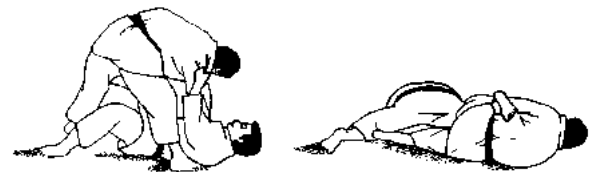
## 3ª Série: KANSETSU-WAZA (técnicas de articulação)



39 UDEHISHIJI-UDEGATAME  
(articulação com o braço estendido)



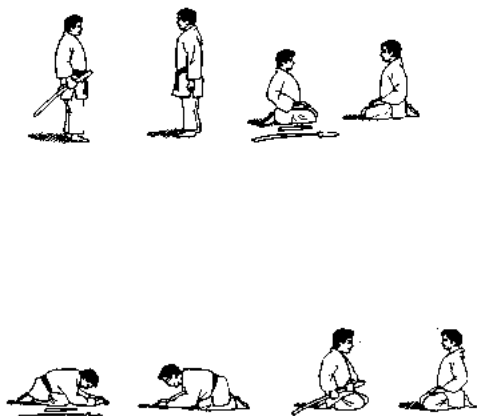
49 UDEHISHIJI-HIZAGATAME  
(chave de braço com os joelhos)



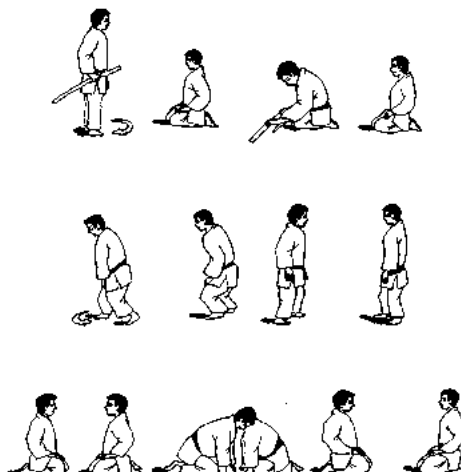
59 ASHIGARAMI  
(chave com as pernas — golpe de chão)

# Kime No Kata

SAUDAÇÕES



SAUDAÇÕES



1ª Série: IDORI (posição de joelhos)



19 RYOTEDORI  
(segurando com as duas mãos)



29 TSUKKAKE  
(pençada no rosto)



39 SURIAGE  
(pençada deslizante no rosto — com a palma da mão)

1ª Série: IDORI (posição de joelhos)



49 YOKOUCHI  
(pancada de lado)



59 USHIRODORI  
(prendendo os ombros por trás)



69 TSUK-KOMI  
(penhalada no oitomego)

1ª Série: IDORI (posição de joelhos)



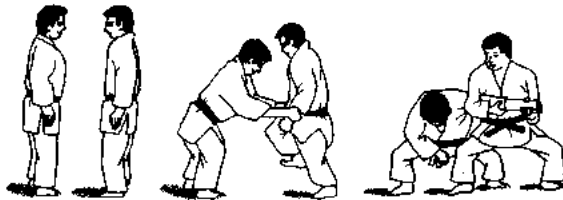
79 KIRIKOMI  
(corte na cabeça)



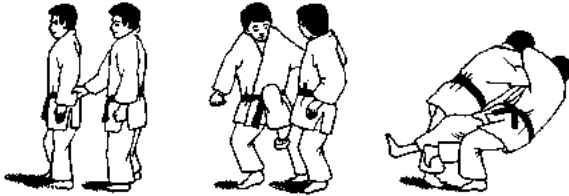
89 YOKOTSUKI  
(punhalada de lado)

# Kime No Kata

2ª Série: TACHI-AI (posição de pé)



1ª RIOTEDORI  
(prendendo com as duas mãos)

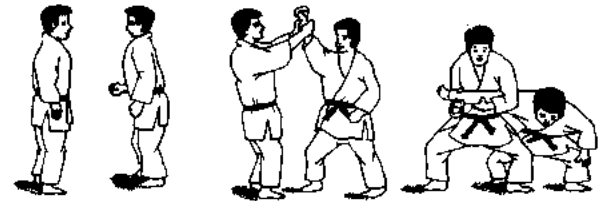


2ª SODETORI  
(prendendo na manga)



3ª TSUKKAKE  
(pancada no rosto)

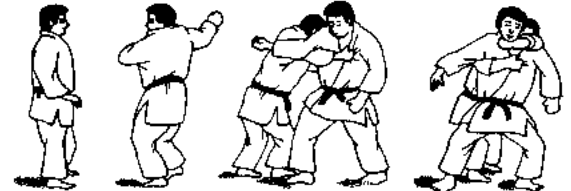
2ª Série: TACHI-AI (posição de pé)



4ª TSUKIAGUE  
(pancada de baixo para cima)

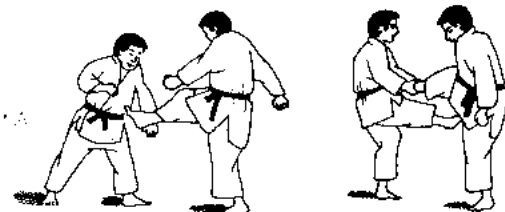


5ª SURIAGUE  
(pancada deslizante no rosto — com a palma da mão)

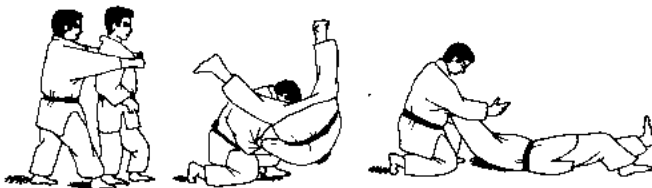


6ª YOKOUCHI  
(pancada de lado)

2ª Série: TACHI-AI (posição de pé)



7ª KEAGE  
(chute no baixo ventre)



8ª USHIRODORI  
(prendendo pelos ombros por trás)

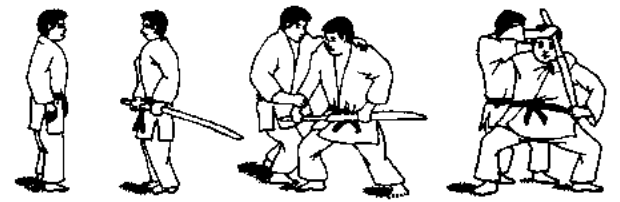


9ª TSUKKOMI  
(punhalada do lado)

2ª Série: TACHI-AI (posição de pé)



10ª KIRIKOMI  
(corte na cabeça)



11ª NUKIGAKE  
(bloquear o sabre na bainha)



12ª KIRIROSHI  
(corte com o sabre)



## KUATSU (TÉCNICAS DE REANIMAÇÃO)

São métodos de reanimação ou respiração artificial envolvendo conhecimentos de anatomia, havendo várias maneiras de praticá-lo. Conta-se que antigamente nos treinos de judo era obrigado antes do início estar presente um especialista em kuatsu e judo seifuku (espécie de massagem e reposição de articulações) dado a intensidade dos treinos. Ainda hoje nos exames de grau no judo japonês é cobrado aos candidatos a sandan em diante o conhecimento das técnicas de kuatsu ou kappo.

As técnicas são assim divididas:

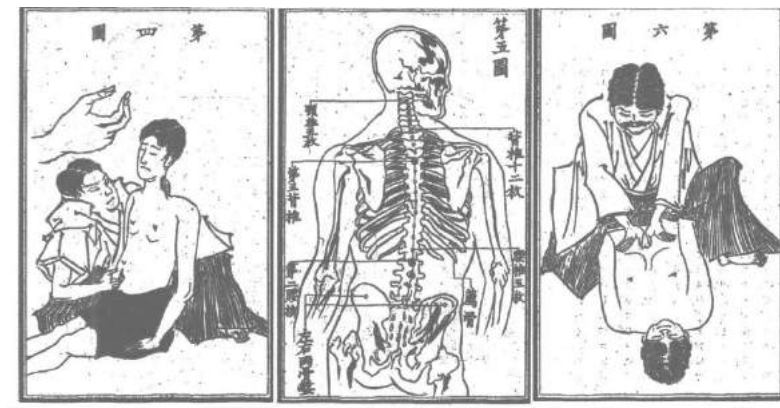
Sassoi kuatsu

Eri kuatsu

So kuatsu

Ko-gan kuatsu

Suishi kuatsu



## TRADUÇÃO DAS TÉCNICAS DO JUDO

### I-KYO

- DE-ASHI-BARAI – varrer com o pé avançado
- HIZA-GURUMA – giro de joelho
- SASSAE-TISURI-KOMI-ASHI – pescar entrando com o sustento do pé
- UKI-GOSHI – quadril flutuante
- O-SOTO-GARI - grande ceifada externa
- O-GOSHI – grande quadril
- O-UCHI-GARI – grande ceifada interna
- SEOI-NAGE – projeção por cima dos ombros

### NI-KYO

- KO-SOTO-GARI – pequena ceifada externa
- KO-UCHI-GARI – pequena ceifada interna
- KOSHI-GURUMA – giro de quadril
- TSURI-KOMI-GOSHI – pescar entrando no quadril
- OKURI-ASHI-BARAI – enfrentar e varrer com o pé
- TAI-OTOSHI – queda do corpo
- HARAI-GOSHI – varrer o quadril
- UCHI-MATA – parte interna da coxa

### SAN-KYO

- KO-SOTO-GAKE – pequena enganchada externa
- TSURI-GOSHI – pescar o quadril
- YOKO-OTOSHI – queda lateral
- ASHI-GURUMA – giro do pé
- HANE-GOSHI – quadris e perna
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI – pescar entrando e varrer com o pé
- TOMOE-NAGE – projeção em círculo
- KATA-GURUMA – giro de ombro

### YON-KYO

- SUMI-GAESHI – troca de canto
- TANI-OTOSHI – queda no vale
- HANE-MAKIKOMI – entrar enrolando com a perna
- SUKUI-NAGE – colher e projetar
- UTSURI-GOSHI – remover o quadril
- O-GURUMA – grande giro
- SOTO-MAKIKOME – enrolar entrando externamente
- UKI-OTOSHI – queda flutuante

### GO-KYO

- O-SOTO-GURUMA – grande giro externo
- UKI-WAZA – técnica flutuante
- YOKO-WAKARE – separação lateral
- YOKO-GURUMA – giro lateral
- USHIRO-GOSHI – quadris para traz
- URA-NAGE – projeção dorsal
- SUMI-OTOSHI – queda de canto
- YOKO-GAKE – enganchada lateral

**OSSAE-KOMI-WAZA**

- HON-KESSA-GATAME – detenção fundamental em ângulo
- KAMI-SHIHO-GATAME – detenção acima com quatro apoios
- KATA-GATAME – detenção pelo (com) ombro
- KUZURE-KAMI-SHIRO-GATAME – variante da detenção acima com quatro apoios
- KUZURE-KESSA-GATAME – variante da detenção em ângulo
- KUZURE-TATE-SHIRO-GATAME – variante da detenção com quatro apoios em escudo
- KUZURE-YOKO-SHIRO-GATAME – variante da detenção lateral com quatro apoios
- MAKURA-KESSA-GATAME – detenção em ângulo com travesseiro
- TATE-SHIRO-GATAME – detenção com quatro apoios em escudo
- USHIRO-KESSA-GATAME – detenção em ângulo por traz
- YOKO-SHIHO-GATAME – detenção lateral com quatro apoios

**SHIME-WAZA**

- GYAKU-JUJI-JIME – estrangular em cruz ao contrario
- HADAKA-JIME – estrangulamento nu
- JIGOKU –JIME – estrangulamento infernal
- KATA-HÁ-JIME – estrangular com uma asa
- KATA-JUJI-JIME – estrangulamento formal em cruz
- NAMI-JUJI-JIME – estrangular em cruz comum
- NIGIRI-JIME – estrangular apertando
- OKURI-ERI-JIME – estrangular juntando as golas
- RYOTE-JIME – estrangular com as duas mãos
- SANKAKU-JIME – estrangulamento em triangulo
- SODE-GURUMA-JIME – estrangular girando a manga
- TSUKKOMI-JIME – estrangular entrando socando
- ERI-JIME – estrangulamento pela gola

**KANSETSU-WAZA**

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz
- UDE-HISHIGI-GYAKU-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz ao contrario
- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME – quebrar o braço detendo pela axila
- UDE-GARAMI – enrolar o braço
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME – detendo o braço quebra-lo
- UDE-HISHIGI-HARA-GATAME – quebrar o braço detendo pelo abdômen
- UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME – quebrar o braço detendo em triangulo

**SHINMEISHO-NO-WAZA**

- YAMA-ARASHI – tempestade na montanha
- ERI-IPPON-SEOI-NAGE – projetar nas costas segurando em uma gola.
- HIKI-KOMI-GAESHI – reverter puxando para dentro
- KIBISU-GAESHI – reverter pelo calcanhar
- KANI-BASAMI – pata (pinça) do caranguejo
- KUSHIKI-TAOSHI – derrubar e destruir
- KO-UCHI-MAKIKOMI – pequeno interno enrolamento
- MOROTE-GARI - ceifada com as duas mãos

## VOCABULARIO

### A

AGE - Significa um movimento ascendente.  
 AGE ZUKI - Socar para cima.  
 AGE-TSUKI - Soco de baixo para cima, equivalente ao "upper cut".  
 AGE-UKE - Bloqueio de baixo para cima contra ataques altos.  
 AGO - Queixo  
 AGURA - Sentar-se informalmente, com os pés em frente do corpo.  
 AI - Idéia de unir, juntar, harmonia, amor.  
 AI HAMNI - Posição de guarda no Aikidô com TORI e Uke com os mesmos lados à frente  
 AIKI - Combinação de duas (ou mais) energias, harmonização, integração.  
 AIKI - Idéia de unir os "KI", idéia central do Aikidô, refere-se ao conceito de harmonização de corpo e mente com o atacante.  
 AIKI JO - Técnicas de Aikido aplicadas ao uso do Jô (bastão)  
 AIKI KAI - Qualquer Dojo filiado a Fundação Aikikai do Japão.  
 AIKI NO KURAI - O segredo do aiki, a consciência mais alta do aiki.  
 AIKI TAISO - Exercícios específicos para desenvolver a estabilidade e o fluxo de KI.  
 AIKIDO - Arte marcial fundada por Morihei Ueshiba (O Sensei), o caminho do aiki.  
 AIKIDO-GI - Kimono de Aikido.  
 AIKIDOKA - O praticante de Aikido.  
 AIKI-JIUJUTSU - Conjunto de técnicas marciais usando o princípio Aiki, sem o espírito "DO".  
 AIKIKAI - Órgão Máximo diretor do Aikido no mundo, com sede em Tóquio - Japão.  
 AIKI-KEN - Técnicas de Aikido aplicadas ao uso da espada.  
 AI-NUKE - Preservação mútua.  
 AITE - Oponente, adversário.  
 AIUCHI - Bater no inimigo exatamente no mesmo momento em que ele tenta nos bater. Ataque simultâneo, destruição mútua.  
 AKA - Vermelho  
 AKA (SHIRO) IPPON - Ponto para Aka (vermelho).  
 AKA (SHIRO) NO KACHI - Vitória para AKA  
 AKA JOGAI IKKAI - Vermelho saiu da área de luta uma vez  
 AKA JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI - Vermelho saiu da área de luta duas vezes - meio ponto para o branco  
 AKA KIKEN SHIRO NO KACH - desistência do vermelho - vitória do branco  
 AKA NO KACHI - Vitória do vermelho  
 AMATERASU (OMI KAMI) - A deusa do sol.  
 AME-NO-UKIHASHI - A ponte flutuante do céu; simboliza o elo entre os reinos espiritual e material da existência.  
 ARIGATO GOZAIMASHITA - Muito obrigado expressão japonesa utilizada entre instrutores e estudantes ao final do treino.  
 ASHI - Perna ou pé.  
 ASHI BARAI - Técnica de varredura com o pé.  
 ASHI GATAME JIME - Estrangulamento executado com as pernas.  
 ASHI GATANA - O cutelo do pé  
 ASHI KUBI - O tornozelo  
 ASHI SOKO - Chute com o pé  
 ASHI WAZA - Técnicas de desequilíbrio onde se usa o pé para ajudar a derrubar.  
 ASHI-KATANA - Sabre do pé, sokuto.  
 ASHIKUBI - Tornozelo, kubi.  
 ASHI-NO-URA - Sabre interno do pé  
 ASHI-WAZA - Técnicas de perna  
 ATAMÁ - A cabeça ataque do oponente para entrar.  
 ATARI - Procurar atingir um objetivo nele se concentrando com todas as energias.  
 ATE - Golpe com a mão  
 ATE -WAZA - Golpe com a mão  
 ATEMI - Golpe, batido em região vulnerável do inimigo.  
 ATEMI WAZA - As técnicas de Atemi  
 ATENAI YONI - Advertência por uma infração menor.  
 ATOSHI BARAKU - Limite de 30 segundos para término da uma luta.  
 AWASE - Com as mãos unidas  
 AWASE UKE - Defesa com as mãos unidas.  
 AWASE ZUKI - Mesma coisa que MOROTE ZUKI.  
 AWASETE -compor, juntar (equipe).  
 AWASETE IPPON - Dois WAZA ARI reconhecidos como um IPPON  
 AYUMI - Marchar, andar normal.  
 AYUMI ASHI - Andar do JUDO semelhante ao normal com as pontas dos dedos para fora  
 AYUMI DACHI - Base natural com o peso no centro de gravidade, ITOSU-KAI SHITO-RYU.

### B

BAFUKU - Regime militar do shogun Minamoto Yoritomo, copiado pôr Tokugawa.  
 BANZAI - "Viva", "Longa vida ao Imperador", saudação de brinde.

BARAI - Ato de varrer, varredura.  
 BASSAI - Penetrar a Fortaleza  
 BO - Bastão longo, maior do que o Jo, muito usado nas lutas chinesas.  
 BOJUTSU - A arte de usar o Bo  
 BOKKEN - Sabre de madeira usado em treinamentos semelhante ao Kataná  
 BOKUTO - Espada de madeira.  
 BU - Designativo de Marcial, que se refere a coisas de artes de guerra.  
 BUDO - artes marciais usadas como filosofia; caminho de vida marcial; conjunto de atitudes e comportamento a serem seguidos por um praticante de arte marcial.  
 BUDO KYOKU - A educação dos indivíduos através do Budo.  
 BUDOKA - Praticante de Budo.  
 BU-GEI - Prática guerreira onde todos os recursos eram admitidos.  
 BUJIN - O guerreiro japonês à pé; o soldado de infantaria.  
 BUJUTSU - Conjunto de artes de guerra; aplicação e execução de técnicas de combate.  
 BUNKAI - Estudo das técnicas e aplicações do KATA  
 BURAI - Expulsar  
 BURAKU - Organizações de pequenos lugarejos no período feudal do Japão.  
 BUSHI - Guerreiro; militar nobre  
 BUSHIDO - Um conjunto de normas de conduta dos samurais, não escrito, mas obedecido.  
 BUSHIN - Espírito marcial, o nível mais alto de maestria nas artes marciais.  
 BUTSUKARI - Bater contra alguma coisa

## C

CHI - Sabedoria, inteligência.  
 CHI KON KI SHIN - "Acalmando o espírito e retornando a origem". Uma técnica de meditação do Aikido.  
 CHIBURI - Movimento com o Kataná, para limpar o sangue do inimigo cortado.  
 CHIKA-MA - Distância curta  
 CHIKARA - Força; força muscular do corpo.  
 CHIKARA O DASU - Energia que sai do corpo ao se esticar os membros  
 CHIKARA O IRERU - Força muscular, da contração dos músculos.  
 CHIKARA UNDO - Exercício de treinamento da distância entre os lutadores bem próximos.  
 CHI-MEI - Golpe decisivo, ataque mortal.  
 CHINTE - Mão Incrível, Mão Rara, Mão Chinesa.  
 CHISAI - Pequeno  
 CHOKU - A direito, direto (ex: choku zuki).  
 CHOKU ZUKI - Soco direito.  
 CHOKUSEN-NO-IRIMI - Entrando diretamente, e completamente, atrás do ataque.  
 CHU - Lealdade.  
 CHUDAN - A meia altura.  
 CHUDAN TSUKI - Soco a meia altura  
 CHUDAN UKE - Defesa a meia altura  
 CHUDAN ZUKI - Soco a altura média.  
 CHUDEN - As artes marciais intermediárias em uma escola de Budo, nas secretas.  
 CHUI - Infração moderada  
 CHUSHIN - O centro de cada um.  
 CHUSOKU - Base dos dedos dos pés, josokutei, koshi.

## D

DACHI - Posição do corpo  
 DAI - Prefixo para designar o cardinal, Daí lti: "O primeiro", grande.  
 DAI BUTSU - Estátua do Buda em Kamamura no Japão, Pesa 13 toneladas.  
 DAIMYO - Chefe militar durante o período feudal, subordinado ao Shogun.  
 DAISHO - Par de sabres usados pelos samurais  
 DAKITE - Mãos em gancho  
 DAN - Nível, grau de cinto preto.  
 DAN/KYU - Sistema de graduação de Karatê moderno. Data de 1887 para frente. Baseado no modelo militar de atribuição de Graus.  
 DASU - Esticar para frente às mãos e/ou os pés  
 DAYTO RYU JUJUTSU - Arte marcial japonesa do período Meiji, disseminada por Sokaku Takeda pelo Japão ate seu falecimento em 1943. Dayto ryu jujutsu consiste primordialmente de um grande numero de técnicas de jujutsu. Sokaku ensinava técnicas de espada e outras armas também.  
 DE AI - O momento de encontro, de contato entre TORI e Uke durante a Waza.  
 DESHI - Aprendiz, o aluno.  
 DO - Caminho; filosofia; modo de conduta; o caminho para se viver corretamente.  
 DOGÍ - Vestimenta de treinamentos, erradamente às vezes denominada Kimono.  
 DOJO - Lugar onde se pratica o Do.  
 DO-NO-TANDEN - Treino da parte intermédia do corpo.  
 DÔOMO ARIGATOU GOZAI MASHITA - Muito obrigado  
 DORI - [também pronunciado tori] Pegar, segurar.  
 DOSA - Movimentos básicos; mais comumente kihon-dosa.  
 DOSHU - O mestre, o líder, o chefe geral de um grande movimento, líder do caminho. No caso do Aikidô, o primeiro Doshu foi o fundador Morihei Ueshiba. O segundo foi Kisshômaru Ueshiba. O terceiro é Moriteru Ueshiba, neto do fundador.  
 DÔZO - Pôr favor

## E

EIMEROKU - Lista de pessoas que treinam com determinado mestre  
 EKKU - Um remo de madeira usado em Okinawa como arma.

EMBU - Demonstração  
 EMBUSEN - Linha de atuação  
 EMPI - Cotovelo, hiji, A Andorinha em Vôo.  
 EMPI UCHI - Pancada com o cotovelo  
 ENCHO-SEM - Prorrogação de uma luta, a qual reinicia quando o Refere comanda "SHOBU HAJIME".  
 EN-NO-IRIMI - Entrada circular; entrar atrás de um ataque e controlá-lo num movimento circular.  
 ENSHO - Calcanhar, kakato.  
 ERI - Gola; colarinho.  
 especialmente Kito-ryu e Tenjin Shinyo-ryu jujutsu com seus próprios princípios e filosofias e educação para criar o judo moderno que se tornou um esporte olímpico em 1964. Em 1882, Kano estabeleceu seu famoso "Kodokan judo dojô" que foi o centro de onde o judo se espalhou pelo Japão e pelo mundo como esporte.  
 estrangulamento ou choque.

## F

FUDO - Sem movimento, enraizado.  
 FUDO DACHI - Posição imutável, firme. Semelhante SOCHIN DACHI.  
 FUDO-NO-SHISEI - Postura "Imutável" (firme e equilibrada).  
 FUDOSHIN - Espírito que permanece calmo diante do inimigo  
 FUDOTAI - Corpo inamovível  
 FUKOSHIDOIN - Professor assistente do mestre  
 FUKURAMI - Expandir  
 FUKUSHIDOIN - Instrutor de primeiro nível.  
 FUKUSHIN - Reunião de determinados árbitros auxiliares  
 FUKUSHIN SHUGO - Reunião de todos árbitros auxiliares  
 FUMI - Pisar  
 FUMIKOMI - Chute esmagador onde a perna se distende como um pilão  
 FUNAKOGUI - O exercício do remo para fortalecer os quadris e a estabilidade.  
 FURI UCHI - Pancada aplicada na diagonal com a mão ou com a espada  
 FURIDAMA - o exercício de pegar a energia com as mãos e vibrar em frente ao Hara  
 FURUTAMA - O exercício de "Pegar" a energia com as mãos e vibrar enfrente do Hara.  
 FUSEGU - Defender-se  
 FUTARI - O encontro de dois adversários em luta.  
 FUTARI-DORI - Pega por dois parceiros em simultâneo

## G

GAESHI - Contra atacar, virar na direção oposta.  
 GAESHI ou KAESHI - Devolver  
 GAIWAN - Gume externo do antebraço  
 GAKE - O ataque, dependurar, enganchar.  
 GAKUSEI - Estudante  
 GANKAKU - A garça sobre o Rochedo  
 GANKAKU DACHI - O mesmo que TSURU ASHI DACHI e SAGI ASHI DACHI.  
 GARAMI - Entrelaçado, pregado.  
 GASSHUKU - Período intenso de treino durando vários dias. Em português poderia ser traduzido por "retiro".  
 GEDAN - Nível inferior (alvo)  
 GEDAN BARAI - Bloquear varrendo, por baixo.  
 GEDAN GAESHI - Defesa baixa contra ataques, contra atacando.  
 GEDAN UDE UKE - Bloquear com antebraço para baixo.  
 GEDAN ZUKI - Socar para baixo.  
 GEIKO - O treinamento em japonês  
 GENKI - Vigor  
 GERI - Técnica de perna, pé ou Joelho (ex: mae geri, yoko geri).  
 GI - Uniforme usado na prática de artes marciais japonesas, vulgarmente denominado Kimono.  
 GIAKU - Contrário, não natural  
 GIMNU - O pagamento de débitos que não anulam o "On". Ex: favores dos pais.  
 GIRI - O pagamento de débitos equivalentes ao "On" recebido. EX: Favores dos pais.  
 GO - Número cinco em japonês  
 GO NO GEIKÔ - Prática livre dura.  
 GO NO SEM - A segunda etapa na defesa, é o contra-ataque  
 GODAN - Faixa preta 5o Dan.  
 GOHO - Um antigo método de combate onde se entrava na mesma linha do ataque.  
 GOJUSHI - Cinquenta e quatro  
 GOKUI - A essência de uma escola de Budo.  
 GOKYO - Técnica de imobilização número cinco.  
 GOMEN KUDASAI - "Dá licença, pôr favor", em japonês.  
 GUEDAN - Baixo  
 GUEDAN BARAI - Bloqueio de um soco varrendo para baixo.  
 GUIAKU - Contrário, não natural.  
 GURUMA - Roda  
 GUSHI - Espeto  
 GYAKU - Contrário, oposto (ex: gyaku zuki).  
 GYAKU HANMI - Postura na qual UKE permanece com o pé anterior invertido em relação a NAGE  
 GYAKU MAWASHI GERI - Chute circular invertido.  
 GYAKU ZUKI - Soco invertido.  
 GYAKU-HANMI - Posição reversa na qual os parceiros tem o pé oposto à frente.  
 GYHO - Técnica condicionada

## H

HA - Ala, lado, gume do kataná  
 HACHI - oito  
 HACHIDAN - Faixa preta 8o Dan.  
 HACHIJI DACHI - Posição natural com os pés na largura dos ombros, pontas ligeiramente voltados para fora.  
 HACHIMAKI TENHGI - Faixa, de pano, que se coloca na testa para evitar que o suor atrapalhe  
 HADAKA - Nú, sem roupas  
 HAI - Sim.  
 HAISHIN-UNDÔ - Estiramento com as costas.  
 HAISHU - Costas da mão  
 HAISHU UCHI - Pancada usando as costas da mão.  
 HAISHU UKE - Defesa usando as costas da mão.  
 HAISNHIN UNDO - Exercícios no final da aula de Aikidô para relaxamento  
 HAIKOKU - A parte frontal do pé. A parte de cima da mão  
 HAITO - A parte oposta do tegatana entre o polegar e o indicador  
 HAITO UCHI - Pancada usando a faca interna da mão.  
 HAITTO - Oposto de shuto, zona entre o polegar e a base do indicador.  
 HAIWAN - Plano superior do antebraço, hira-kote.  
 HAJI - A vergonha, o que fazia os samurais se matarem  
 HAJIME - Voz de comando comandado o início de uma luta em competições  
 HAKAMÁ - Tipo de calça-saia, usada pelos yudansha no Aikidô  
 HAMNI - Posição do corpo  
 HANE - Projeção  
 HANGETSU - Meia Lua  
 HANGETSU DACHI - Base em forma de meia lua.  
 HANMI - Posição triangular.  
 HANMI-NÔ-KAMAE - guarda de perfil, a partir de shizentai (postura natural).  
 HANSHI - "Mestre", Um título dado aos faixas pretas de mais alta graduação de uma organização e significa que este tem a compreensão total daquela arte.  
 HANSOKU CHUI - Penalidade por uma infração média, na qual se dá IPPON para o oponente.  
 HANSOKU - Penalidade por uma infração grave, a qual eleva a pontuação do oponente a SANBON.  
 HANTAI - Reverso, oposto.  
 HANTEI - Julgamento feito pelos árbitros, para uma situação de luta indefinida.  
 HANTEN - Metade  
 HAPO HO - Movimento nas oito direções  
 HAPPO - Nas oito direções  
 HAPPO NO KUSUSHI - Quebrar a postura de Uke nas 8 direções  
 HAPPÔ-UNDÔ - Deslocamento nas 8 direções.  
 HAPPYAKU - Oitocentos  
 HARA - Abdome, centro de todas as energias do ser humano  
 HARA KIRI - Forma desleal de denominar o suicídio com o corte do abdome  
 HARAGEI - Escolas de desenvolvimento das energias do Hara  
 HARAI - Um movimento com intenção de projetar para fora algo. Purificação  
 HARAI - varrimento, barai.  
 HARAI TE - Técnica longa de braço.  
 HASAMI - Pegar alguma coisa contornando-se com uma tesoura ou pinça.  
 HASSEN - Oito mil  
 HASSO - Posição clássica da esgrima japonesa  
 HAZUMI - Executar um movimento com o corpo, com habilidade, com técnica  
 HEIAN - A Grande Paz  
 HEIHO - Estratégia  
 HEIKO - Paralelo  
 HEIKO DACHI - Posição natural na qual os pés ficam a largura dos ombros, com as pontas voltadas para frente.  
 HEIKO ZUKI - "Soco emparelhado" (Soco duplo simultâneo).  
 HEISOKU-DACHI - Posição com os pés unidos  
 HENKA - Mudar.  
 HENKA WASA - Técnica de contra ataque no judo.  
 HIBI SHOSHIN - Estar com a mente sem preconceitos, limpa, como um principiante  
 HIDARI - Esquerdo em japonês  
 HIDARI-HANMI - Posição individual à esquerda.  
 HIDEN - Tradição secreta  
 HIJI - Cotovelo  
 HIJI ATEMI - Golpe com o cotovelo.  
 HIJI UKE - Bloqueio ou defesa com o cotovelo.  
 HIJI-ATE -Cotovelada também chamado de EMPI-UCHI  
 HIJIKI - O uso da energia "KI" pelo cotovelo; também significa torcer, esmagar  
 HIJIRI - Sábio pessoa com grande conhecimento.  
 HIJUTSU - Técnica secreta  
 HIKI - Puxão, puxar  
 HIKI TAOSHI - Puxar para baixo  
 HIKITE - Puxar a mão para trás  
 HIKIWAKE - "Empate no kumite". Juiz mostra as mãos palmas para cima, na lateral.  
 HINERI -Torcer, esforço de torção. ()  
 HINOKY - "KI", do fogo, do sol.

HINOKY- O "KI", do fogo, do sol  
 HIRABASAMI - arte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, koko, toho.  
 HIRA-KOTE - plano superior do antebraço, haiwan.  
 HISHIGE - Esmagar, romper  
 HITCHI - Sete em japonês  
 HITO-E-MI - A posição triangular do Aikidô, literalmente "fazer o corpo pequeno"  
 HITOSASHI IPPON KEN - Junta do dedo indicados, o mesmo que IPPON KEN.  
 HITTTSUI - joelho, hiza, hizagahira, shittsui.  
 HIZA - O joelho, em japonês  
 HIZA GERI - Joelhada  
 HIZA UCHI - Batida com o joelho  
 HIZA UKE - Bloqueio usando o joelho.  
 HIZAGASHIRA - A rótula do joelho  
 HIZAOKUMO - Acocoramento verdadeiro, com as pernas cruzadas.  
 HO - Exercício, prática  
 HOKO - lança, um dos elementos componentes no Kanji Bu.  
 HOMBUDOUJO - Dojo Central, normalmente refere-se à sede ao Aikikai em Tóquio  
 HONNO - O mais alto objetivo do treinamento, superar o intelecto tornando os movimentos e ações instintivas.  
 HONTAI - Exprime o domínio do espírito sobre o corpo  
 HORAN NO KAMAE - Posição de prontidão, KAMAE, usado em kata onde uma mão cobre a outra.  
 HYAKU - Cem  
 HYKY TAOSHI - Puxar para baixo

## I

IAI - Ato de antecipar a um ataque, é praticado em uma arte marcial, o Iai-do.  
 IAI-DO - A arte de desembainhar e cortar com a espada.  
 ICHI - Um  
 ICHIMAN - dez mil  
 IKI - Refere-se ao "KI"  
 IKIOI - Impulso, queda com força bruta  
 IK-KYÔ - o primeiro princípio.  
 IKKYO - Primeiro princípio de imobilização  
 INASU - Evasão de um ataque somente desviando o corpo da linha de ataque.  
 INAZUMA - iluminação  
 INKYO - A aposentadoria, o retiro interior.  
 IOI - Expressão: "Prepare-se", usada em competições  
 IOSHI - Expressão: "Prepara-se", usava em competições  
 IPPAN GEIKO - Termo designativo de aula normal, cotidiano  
 IPPON - um ponto - golpe perfeito  
 IPPON KEN - Golpe com a junta da segunda falange do dedo anular  
 IPPON KUMITE - Luta de um passo.  
 IPPON NUKITE - Golpe de punhalada usando apenas um dedo estendido.  
 IPPON SHOBU - Luta de um ponto, usado em torneios.  
 IRIMI - Entrar no adversário, ir à frente; sinônimo de Omote  
 IRIMI ISSOKU - Entrar com um só passo  
 IRIMI TENKAI - O mesmo que TENKAI ASHI, mas, com um passo antes.  
 IRIMI TENKAN - Entrar e girar, o mesmo que GO Ho TENKAN ou TENKAN HO  
 IRIMI-NAGE - projeção cujo elemento principal é o irimi.  
 ITI - Um, em japonês  
 IUDO - Acompanhar os movimentos de Uke, fundindo-se com ele.

## J

JI - Letra japonesa que significa "O EU"  
 JICHO - A dignidade  
 JIGOTAI - Posição defensiva do corpo  
 JIIN - Templo do Amor de Buda  
 JIKAN - Tempo  
 JIKU ASHI - pé sobre o qual é efetuada a rotação, "pivot".  
 JIME - Técnicas de estrangulamento  
 JIN - benevolência.  
 JIN-NO-KOKYU - A respiração do ser humano; o terceiro estágio da meditação com respiração.  
 JION - O Templo Jion-Ji  
 JIRIKI - A auto-ajuda, vinda de dentro  
 JITTE -Dez Mãos  
 JIU WAZA - Técnicas livres que TORI vai aplicando sem preconceber  
 JIYÛ - Livre, liberdade.  
 JIYU IPPON KUMITE - Luta de um ataque, usando qualquer técnica e anunciando qual vai ser.  
 JIYU KUMITE - combate livre  
 JIYU-WAZA - Técnicas livres.  
 JO - O bastão mais curto que o Bo, mais usado no Aikidô  
 JODAN - Nível acima de peito  
 JO-DORI - Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão.  
 JOGAI - "Sair da área de luta".  
 JOSEKI - O lado esquerdo do tatami de quem olha do lado "Kamiza"  
 JOSOKUTEI - base dos dedos dos pés, chusoku, koshi.  
 JO-TAI-KEN - Treinamento de bastão contra espada.



JOTORI - Técnicas de Aikidô ensinadas para retirar o Jo atacante de Uke.

JU - Dez

JU - Dezena; também suave, não resistente, o princípio básico do Judo

JU NO GEIKÔ - prática livre em supless.

JU NO RI - Princípio do Ju

JUDAN - Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).

JUDO - Sistema de arte marcial moderno criado por Jigoro Kano (1860-1938).

JUICHI - onze

JUJI - cruz

JUJI - Cruzado, atravessado

JUJI GARAMI - Técnica do Aikidô onde Uke é derrubado com os braços cruzados

JUJI UKE - Bloqueio em X.

JUJUTSU - Sistemas japoneses de combate desarmado.

JUMBI TAISO - Exercício preparativos de aquecimento antes das técnicas

JUMBI-UNDÔ - preparação geral.

JUN ZUKI - O termo usado na WADO RYU para OI-ZUKI.

JUSHIN - O centro de gravidade, o Hara

JUTSU - Arte Marcial

JUTSU - Técnica. Denominava as artes marciais de combate (Jujutsu, Kenjutsu, Karate)

JYU WAZA - Técnica livre, onde UKE ataca NAGE repetidas vezes, sem que o ataque seja pré-determinado.

## K

KACHI - Samurai inferior

KAESHI ou GAESHI - Devolver

KAGATO - O calcanhar

KAGI ZUKI - Soco em gancho, (Jion).

KAGURA MAI - dança dos deuses.

KAI - Associação, comunidade

KAISHO - Mão aberta, se refere aos movimentos com a mão aberta ou que o punho não esteja completamente fechado.

KAISO - Fundador

KAITEN - Rolar, virar

KAITEN-NAGE - projeção de costas.

KAKARI GEIKO - Exercício seriado, onde se faz a mesma técnica em série com várias pessoas

KAKATO - calcanhar, ensho.

KAKE - Execução, o momento em que se consegue a projeção

KAKEJIKU - Um pergaminho pendente.

KAKE-TE - Bloqueio ou defesa em gancho. (BASSAI-DAÍ)

KAKIWAKE - Bloqueio duplo frontal, com a parte externa do pulso, para um ataque como agarramento.

KAKIWAKE - Em afastamento

KAKUSHI WAZA - Técnicas secretas.

KAKUTEI JUTSU - O kung fu, em japonês

KAKUTO - parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, koken

KAKUTO UCHI - Golpe com as partes externa do pulso, também conhecido como "KO UCHI."

KAKUTO UKE - Defesa com a partes externa do pulso, também conhecido como KO UKE.

KAMA - Pequena foice que foi usada pelos camponeses de Okinawa, arma antiga

KAMAE - A posição de guarda, existem vários tipos de posições. EX.: Hamni, Hasso

KAMAE-TE - Comando dado pelo instrutor para o aluno entrar em posição.

KAMI - Deus, divindade, espírito divino, inspiração sagrada, anjo guardião, ser humano iluminado.

KAMIZA - O lado do tatami onde fica o altar, ou a fotografia do fundador

KANCHO - O chefe de um Dojo

KANJI - caracteres chineses.

KANKU - Contemplar o Céu

KANNAGARA NO MICHU - O rio de Deus; a energia global do passado, presente e futuro

KANSETSU - Articulação

KANSETSU - articulação

KANSETSU WAZA - Técnicas nas articulações, nas quais o Aikidô é uma das mais completas

KANSHA - Gratidão profunda e sincera.

KAO - Rosto, face, semblante

KAPPO - Técnicas de ressuscitar pessoas que sucumbiram a um choque ao sistema nervoso.

KARADA - O corpo

KARATE - Sistema de arte marcial moderno originado em Okinawa, introduzido ao mundo por Gichin Funakoshi (1868-1957).

KARATE-DO - Caminho das mãos vazias. Modo de vida do Karate. Isto não só implica o aspecto físico de Karate, mas também os aspectos mentais e sociais de Karate.

KARATEKA - O praticante de Karate.

KARUI - Luz

KATA - (forma) conjunto de formas, exercícios executados de maneira encadeada e determinados.

KATA - Movimento padronizado envolvendo alguma idéia, um princípio; formas da Ryu

KATA DORI - Segurar no ombro

KATA SODE DORI - Segurar na gola

KATA-DORI - ataque aos ombros.

KATAI - Duro

KATAME - Concentra-se, ficar em guarda

KATAME WAZA - Técnicas de imobilização no chão, ou no tatami

KATANA - O sabre mais usado pelos samurais.

KATATE - pulso.  
 KATATE DORI - Nome dos Kata de Aikidô onde Nage é segurado pela mão com uma mão pôr Uke  
 KATATE-RYOTE- DORI - Ter o braço segurado por duas mãos.  
 KATSU - Vencer  
 KATSU JIN KEN - a salvação da vida do teu inimigo.  
 KEAGE - para cima (ex: yoko geri keage)  
 KEI - Sistema, método  
 KEIKO - O treinamento das artes marciais  
 KEIKOKU - Advertência com penalidade de WAZA-ARI para o oponente.  
 KEITO - base do polegar  
 KEKOMI - para dentro, penetrante (ex: yoko geri kekomi)  
 KEMPO - Termo usado para descrever sistemas de lutas que usam o punho. Nesta consideração, KARATE também é KEMPO.  
 KEN - Lâmina  
 KENDO - arte moderna japonesa de manejo da espada.  
 KENJUTSU - arte combativa com uso de espada ou simplesmente termo genérico para as técnicas tradicionais de espada  
 KENSAN - linha de ataque.  
 KENSEI - Técnicas com KIAI silencioso. Relacionado a meditação.  
 KENTSUI - martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, shotsui, tetsui  
 KENTSUI UCHI - golpe de martelada TETSUI UCHI  
 KEPPAN - Juramento de sangue  
 KERI - Chute  
 KERI - pontapé.  
 KESA KIRI - Corte diagonal com a espada  
 KETEISEN - luta decisiva  
 KETTE - pontapé, técnica de pé.  
 KI - a energia da vida, o sopro vital.  
 KI - Energia vital, o que move as coisas, que mantém todos os seres unidos, com o que se quer unir no Aikidô  
 KI - Teatro nô cujas personagens principais são demônios e espíritos malignos  
 KI GA NUKERU - Perder o ki, pôr perder a concentração no Saika-No-Itam  
 KI NO NAGARE - A corrente de KI  
 KI WO DASU - Enviar o Ki para o exterior  
 KI WO KIRU - Cortar o KI  
 KI WO NERU - Treinamento do próprio KI  
 KIAI - Grito emitido para unificar o corpo com o espírito; descarga de energia  
 KI-AWASE - encontro das energias.  
 KIBA DACHI - Base mais estável, montado no cavalo. Também conhecido NAIFANCHI ou NAIHANCHI DACHI.  
 KIHON - treino de base, no vazio. Sem adversário  
 KIHON IPPON KUMITE - exercício de combate com técnicas pré-combinadas e executadas uma única vez  
 KIHON WAZA - As técnicas base de uma Ryu; as técnicas padrões  
 KIKAI TANDEN - O centro físico e espiritual do ser humano, localizado a, mais ou menos, cinco centímetros abaixo do umbigo.  
 KIKEN - Abandono  
 KIME - Ataque rápido, com finalização correta, de eficácia penetrante  
 KIME WAZA - Técnicas decisivas, finais  
 KIMUSUBI - O elo do ki, a mistura de energias.  
 KIN - baixo ventre  
 KIN KERI - Chute nos testículos  
 KI-NO-NAGARE - Técnicas fluidas.  
 KI-O-TSUKU - Atenção. Posição em que o lutador está em Musubi Dachi.  
 KIRI - em corte, cortar.  
 KIRITSU - Ordem de comando para os alunos levantarem-se após o "REI"  
 KIRITUSUKE - Cortar com a espada  
 KISSAKI - A ponta do kataná  
 KISSHOMARU UESHIBA - o doshu atual; o filho de O Sensei.  
 KIZAMI ZUKI - Soco com a mão que está à frente alongando.  
 KO - Círculo, circular, também antigo  
 KO BO ICHI - O conceito de "conexão" de Ataque -defesa.  
 KO BUDO - O budo antigo, luta com armas antigas, espadas, bastão, etc.  
 KO NO ON - A obrigação que se assume com o Imperador, que não se pode pagar.  
 KO UCHI - Golpe com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UCHI.  
 KO UKE - Defesa com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UKE.  
 KOBUDO - artes marciais clássicas japonesas.  
 KOBUKAN DOJO - nome dojo definitivo terminado por Morihei Ueshiba no Distrito Ushigome de Shinjuku, em Toquio em abril de 1931. Em 1967 esse Dojo foi demolido para a construção do atual Aikikai Hombu Dojo  
 KODOKAN - centro mundial do judo localizado perto de Korakuem em Tóquio. Originalmente fundamentado por Jigoro Kano no final do século XIX, o lugar do dojo mudou varias vezes. E considerado a maior instalação para pratica de arte marcial no mundo  
 KOGERI - Ataque  
 KOHAI - Júnior; alguém com menos experiência; ao contrário de Sempai.  
 KOI GUCHI - Entrada, buraco da bainha do katana.  
 KOJIKI - mitos japoneses da origem.  
 KOKEN - parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, kakuto.  
 KOKO - parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, toho.

KOKORÔ - O coração, o sentimento, as coisas da sensibilidade, a personalidade  
 KOKORO-NÔ-JUMBI-DOSA - preparação à concentração.  
 KOKUTSU DACHI - Posição ou base em que 70% do peso permanece atrás.  
 KOKYO TANDEN HO - exercício no musubi que consiste em fundir/ juntar o ritmo das energias vitais de cada um com as do seu parceiro.  
 KOKYU - O vai e vem dos fenômenos, a "respiração" do universo, a respiração normal  
 KOKYU - utilização da respiração como energia, veículo do ki. ( )  
 KOKYU RYOKU - A energia, a força oriunda do Kikyū  
 KOKYU-HO - Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.  
 KOKYU-NAGE - forma de absorver e controlar a dinâmica e a força do outro, dirigindo-a ou projetando-a.  
 KOKYU-ROKU - Poder da respiração com algo distinto do poder físico puro.  
 KOKYU-ROKYU - força do Kokyū.  
 KOKYU-UNDO - Exercícios de movimentos respiratórios, realizados sentados ou em pé.  
 KOMBAWA - Boa noite  
 KON NO BUDÔ - Artes marciais dedicadas ao desenvolvimento espiritual  
 KONNITIWA - Boa tarde  
 KÔSA - cruzar.  
 KOSA DACHI - Posição em que as pernas estão cruzadas.  
 KOSADRI - ataque de mãos cruzadas.  
 KOSHI - base dos dedos dos pés, chusoku, josokutei ; quadris  
 KOSHI - Os quadris  
 KOSHI WAZA - Técnicas com os quadris  
 KOSHIN- Traseiro.  
 KOSHI-NAGE - projeção de quadril.  
 KOTE - O pulso  
 KOTE GAESHI - Virar o pulso contra-atacando  
 KOTE GIRI - corte de pulsos.  
 KOTE HINERI - Torcer o pulso  
 KOTODAMA: O espírito das palavras (os sons têm efeitos físicos no Universo). Ciência esotérica do "som do espírito".  
 Kotodama são sons puros que cristalizam como vibrações de vários tipos de concentrações que são percebidos como som, cor e forma. Todos os princípios e técnicas têm um kotodama.  
 KU - Vazio, vácuo criado pelos movimentos do Aikido.  
 KU, KYU - nove.  
 KUATSU - Técnicas de reanimação  
 KUBI - O pescoço  
 KUDEN - Ensinaamentos secretos, transmitidos oralmente; implica numa transmissão direta,  
 KUDEN - Técnicas, golpes secretos, que só são ensinados às pessoas de confiança  
 KUGE - A corte dos nobres hereditários do Imperador  
 KUMADE - palma da mão aberta, com os dedos virados, em forma de pata, teisho  
 KUMANO - Distrito antigo na prefeitura de Wakayama, considerado o centro da espiritualidade japonesa.  
 KUMI - Cruzar armas; lutar  
 KUMI JO - Cruzar armas com o Jo, normalmente exercício combinado com o Jo, à dois  
 KUMI TACHI - Cruzar armas com a espada; exercício combinado com a espada, a dois  
 KUMIAI - prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os sabres embainhados; em parte, prática na arte de desembainhar o sabre.  
 KUMI-JO - Treino de bastão com parceiro.  
 KUMI-TACHI - prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os sabres desembainhados; encadeamentos codificados com sabre.  
 KUMITE - combate luta.  
 KURAI - secreto, da consciência, do eu interior.  
 KURAI DORI - controlar a consciência de outro.  
 KURAY - A atitude não reativa às agressões  
 KUSHI - boca  
 KUSURE - Desmornar, tombar.  
 KUSUSHI - Desequilibrar, tirar a pessoa do equilíbrio corporal, quebrar a postura  
 KUTSU - Postura  
 KUU NO KI - O ki do vazio, a energia do nada  
 KUZUCHI - desequilíbrio.  
 KUZURE - Desmornar, tombar  
 KYOSHI - título dado a alguns instrutores do 7<sup>o</sup> e do 8<sup>o</sup> dan do Butokukai  
 KYU - grau que precedem a classificação yudansha.  
 KYUDAN - Faixa preta de nono grau.  
 KYUSHO - Os pontos vitais do corpo humano, onde se aplica atemis, e shiatsu  
 KYUSHO WAZA - Técnicas de pontos de pressão.

## L

LAO TSÉ - O fundador do Taoísmo, a doutrina dos contrários, Yin e Yang  
 levava a harmonização; energia construtiva, criada a partir do conflito. Takemussu Aikido foi a última idéia técnica de O Sensei  
 libertado com o propósito de focalizar toda a energia em um único momento, manifestação de KIME.

## M

MA - Distância  
 MA AI - A distância de combate onde Nage e Uke se unem em um só corpo e espírito  
 MAAI GA TOH - distancia não formal (incorreta)  
 MAE - frente, para frente.

MAE ASHI GERI - Chutando com a perna dianteira  
 MAE EMPI - golpe de cotovelo para frente.  
 MAE GERI KEAGE - Pontapé repentino dianteiro. Também MAE KEAGE.  
 MAE GERI KEKOMI - Pontapé dianteiro profundo. Também MAE KEKOMI.  
 MAE UKEMI - A queda para frente, a defesa do corpo  
 MAITTA - Expressão: "Estou derrotado", em japonês  
 MAKI - Enrolar, virar  
 MAKI DESHI - Estudante  
 MAKIWARA - alvo de treinamento feito de palha  
 MAKOTO - A sinceridade, a integridade de propósitos, a firmeza  
 MAMORO - Colocar-se na defensiva, proteger-se  
 MANABU - Método de aprender imitando e seguindo o instrutor  
 MANDALA - Diagrama sagrado; mapa cósmico.  
 MANJI UKE - Bloqueio ou defesa dupla, onde um braço executa GEDAN BARAI para um lado, enquanto o outro executa JODAN UCHI UKE (ou JODAN SOTO YOKO TE).  
 MARUI - Movimento circular  
 MASAKATSU AGATSU - Verdadeira vitória é autovitória,  
 MASSAKATSU WAGATSU - Vencer a si mesmo  
 MATE - Expressão: "Espere", "um momento", usada em competições.  
 MAWARI - virar  
 MAWASHI - circular  
 MAWASHI - Semicírculo  
 MAWASHI EMPI UCHI - Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI HIJI ATE.  
 MAWASHI GERI - Chute circular.  
 MAWASHI HIJI ATE - Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI EMPI UCHI.  
 MAWASHI ZUKI - Soco circular.  
 MAWAT-TE - Comando do instrutor para os alunos se virar.  
 MAWATTE, HAKAITE, KAITE - rodar, virar (*hakaite, kaite*)  
 ME - Olho  
 MEIKYO - Espelho da Alma, Espelho Limpo.  
 MENKYU - Sistema de atribuição de Títulos (relacionado a uma arte marcial real) Kakuto Bu-jutsu. Data de 1600 para trás.  
 Não é um sistema de atribuição de "Graus", pelo modelo militar.  
 MEN-UCHI - Golpe em direção a cabeça ou face.  
 MI - Corpo  
 MICHU - caminho.  
 MIENAI - Árbitro não viu  
 MIENAI - Eu não pude ver. Indicação dos juizes auxiliares sobre determinada técnica.  
 MIGI - direita.  
 MIGI-HANMI - posição individual à direita.  
 MIGUI - O lado direito  
 MIKAZUKI - em crescente (meia lua)  
 MIKAZUKI GERI - Pontapé crescente.  
 MISOGI - Limpeza, purificação do corpo e do espírito, para permitir a entrada de novas energias (Shintoísmo)  
 MISOGI HARAI - A purificação que as leis naturais realizam no Universo evitando a desordem  
 MIYANOTO MUSASHI - um dos maiores e mais conhecidos samurais do Japão, autor de „O Livro dos Cinco Anéis“.  
 MIZU NO KI - O ki da água  
 MOCHI - Segurar com as mãos  
 MOKUROKU - Catálogo de técnicas escritas de uma Ryu  
 MOKUSO - Sentar em Seiza concentrando-se e procurando a unidade físico-mental  
 MORIHEI UESHIBA - o fundador do Aikido.  
 MORO - reforçado  
 MOROTE - Segurar com as duas mãos uma mão  
 MOROTE TORI - Segurar o pulso com as duas mãos  
 MOROTE UKE - Bloqueio aumentando. Um braço apóia o outro com o punho.  
 MOROTE ZUKI - Perfurando simultaneamente com ambos os punhos. Também conhecido como AWASE ZUKI.  
 mostradas.  
 MOTO NO ICHI - posição original. Comando do juiz para que os lutadores voltem as suas linhas iniciais.  
 MUBOBI - Advertência por descuido com sua própria segurança  
 MUDANSHA - praticante de graduação inferior a *shodan*  
 MUDANSHA - Alunos que se preparam para exame de faixa preta.  
 MUGA - Estado de espírito onde o observador é eliminado  
 MUNA - Peito  
 MUNADORI - Ser segurado na região do peito.  
 MUNE - peito.  
 MUNE DORI - Ataque onde Uke segura no peito de Nage (TORI)  
 MUNE-TSUKI - ataque ou golpe no meio do corpo.  
 MUNO SHIKKAKU - Desclassificado não sabe Karate  
 MURABASHI - Estratégia de combate aonde se vai diretamente contra a linha do inimigo  
 MUSHIN - Estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões  
 MUSSU - O que provoca o nascimento, que faz nascer  
 MUSSUBI - União, aquilo que une  
 MUSUBI - ligação harmoniosa, unidade, a nossa unidade com toda a vida e o universo.  
 MUSUBI-DACHI - posição informal de atenção

NAGARE - Fluxo; fluxo ininterrupto de ki durante a execução de uma técnica.  
 NAGASHI - Sinônimo de tudo, acompanhar ligando  
 NAGE - Aquele que executa as técnicas do aikidô, Projeção  
 NAGE-WAZA - técnicas de projeção.  
 NAIWAN - gume interno do antebraço, omote-kote.  
 NAKAE - Ordem para entrar na área da luta  
 NANA DAN - Faixa preta do 7º Dan  
 NANASEN - sete mil  
 NANAYAKU - setecentos  
 NAOTE - Voltar a posição  
 NARIKIN - Um peão promovido a rainha; pessoa que enriqueceu com falcatruas  
 NEKO - gato  
 NEN - Concentração  
 NI - Dois em japonês  
 NIDAN - Faixa preta do 2º Dan  
 NIHYAKU - duzentos  
 NIJU - vinte  
 NIJUSHI - vinte e quatro  
 NIJUSHIHO - Vinte e Quatro Movimentos  
 NIKKYO - Segundo principio de imobilização  
 NI-KYÔ - segundo princípio; técnica que usa uma torção de pulso para controlar o centro do oponente.  
 NOBASHI - Estimar, desequilibrar esticando o inimigo, quebrando sua postura  
 NOBASU - Prolongar, esticar.  
 NOBU - Técnica, Waza feito com o Jô.  
 NODOJITSU - Técnicas em amarrar as pessoas com 2 cordas  
 NUKITE - Batida, estocada, atemi com a ponta dos dedos com a mão aberta  
 NUNCHAKU - Arma Okinawense que consiste em bastões unidos por corda ou corrente. Foi originalmente utilizado pelos Okinawenses como instrumento de colheita para destruir palha de arroz.

## O

O - Grande  
 O SENSEI - O grande Sensei, normalmente referindo-se a Morihei Ueshiba  
 OBI - faixa  
 OHAIO GOZAIMASU - Bom dia  
 OHTEN - Virar para o lado  
 OI - amplo, lançado, avançado (ex: oi zuki).  
 OKII - Grande  
 OKUGI - Mistérios interiores de uma Ryu  
 OKURI - Ir ao encontro, enfrentar  
 OKURI ASHI - Movimento de TAI SABAKI onde a perna de trás cruza a frente da perna anterior no movimento MAE e vice-versa no movimento USHIRO  
 OMOTE - Entrar na frente, o lado da frente  
 OMOTE-KOTE -gume interno do antebraço, naiwan.  
 ON - A obrigação que quem recebe um favor deve pagar a quem o fez  
 ONEGAI SHIMASU - Boas vindas dadas ao aluno quando inicia a prática “; por favor”,  
 OROSHI - Abaixar  
 OSAE - Aprisionar no chão, exercer pressão sobre  
 OSAE UKE - Bloqueio ou defesa para baixo.  
 OSHI TAOSHI - Empurrar para baixo  
 OSOI - Devagar, lento  
 OTAGAI NI REI - Cumprimento entre os lutadores  
 OTOCHI OSAE UKE - Defesa para baixo como TEICHO UKE em forma de pressão, também chamado de SHOTEI OSAE UKE.  
 OTOME WAZA - Técnicas secretas do Daito Ryu Aikijujitsu  
 OTOSHI - Jogar corpo no chão  
 OTOSHI EMPI UCHI - Golpe de cotovelo para baixo.  
 OYA NO ON - A obrigação, o dever em retribuir aos pais os favores recebidos.  
 OYASUMINASSAI - Boa noite (se despedindo)  
 OYAYUBI IPPON KEN - Junta do dedo polegar.  
 OYO WAZA - Aplicação da interpretação das técnicas de um KATA, variando de acordo com as condições do momento.

## R

RAN - Frouxo, fofo  
 RANDORI - Exercícios livres  
 REI - Saudação, cumprimento  
 REIGI - Etiqueta  
 REINOJI DACHI - Base em que os pés formam um "L"  
 REN - Muitos  
 RENRAKU WAZA - Ações, técnicas encadeadas, seguidas  
 RENSEI - Observar e criticar o desempenho dos competidores num torneio.  
 RENSHI - título dado a alguns instrutores do 5º e do 6º dan do Butokukai  
 RENSHU - Praticar, treinar, o treinamento  
 RENZOKU - Série, repetição  
 RENZOKU-WAZA - técnicas de encadeamentos.  
 RIKEN - As costas do punho quando fechado  
 RIPPO - Exercício de pé

ROKU - seis  
 ROKUDAN - Faixa preta do 6o dan  
 RONIN - Samurai livre, sem pertencer a algum senhor feudal  
 ROPPYAKU - seiscentos  
 RYO TE MOCHI - Segurar com as duas mãos alguma coisa, ou coisas  
 RYO TE TORI - Segurar com as duas mãos, as duas mãos de uma pessoa  
 RYU - Escola de artes marciais

## S

SABAKI - Desviar, movimentação para desviar  
 SAGATE SUWATE - Recuar e sentar  
 SAGATSU, SHUGO - alinhar.  
 SAGI ASHI DACHI - Igual a GANKAKU DACHI ou TSURU ASHI DACHI.  
 SAI - Uma arma de Okinawa que é amoldada em forma de tridente com o dente do meio maior.  
 SAIKA NO ITEN - O ponto UM, o centro do corpo e do espírito, 5 cm abaixo do umbigo  
 SAIKA-TANDEN - Ponto situado À aproximadamente 5cm abaixo do umbigo, onde se situa a sede do KI  
 SAKURA - A flor da cerejeira  
 SAMURAI - Guerreiro antigo, palavra oriunda do verbo "samura" (servir e proteger)  
 SAN - Senhor, 3 em japonês  
 SANBOM KUMITE - treino básico de combate em três passos  
 SANBON SHOBU - Luta de três pontos. Usado em torneios.  
 SANCHIN - ampulheta  
 SANCHIN DACHI - Postura ou base em forma circular.  
 SANDAN - Faixa preta do 3o dan  
 SANJU - trinta  
 SANKAKU - Triângulo, triangular  
 SANKAKU-TAI - posição dos pés em triângulo.  
 SAN-KYŌ - terceiro princípio; controlo do centro do oponente pelo cotovelo e pelo pulso.  
 SASAE - Com as duas mãos  
 SASHITE - Elevando a mão para golpear, agarrar, ou bloquear.  
 SATORI - A iluminação espiritual  
 SATSU JIN KEN - a destruição ou morte do inimigo.  
 SAYA - Bainha do Kataná  
 SAYU - Termo indicativo de movimentos a direita e a esquerda  
 SEIKEN - frente do punho  
 SEIRYUTO - técnica que usa a base do SHUTO, próximo à articulação.  
 SEITO - Aluno  
 SEIZA - Posição de sentar, ajoelhado sentando sobre a sola dos pés  
 SEIZA-KOKYU-HŌ - exercício de respiração na posição ajoelhado.  
 SEM - mil  
 SEMETE - o que ataca (num *kata*)  
 SEMPAL - praticante antigo, num *dojo*.  
 SEMPAL-KOHAI - A importante relação, aluno mestre  
 SEN - Iniciativa antes do ataque  
 SEN NO SEN - Atacando no momento exato, não deixando o oponente fazer nada.  
 SEN SEN NO SEN - Atacando antes dos ataques do oponente. Antecipando-os.  
 SENAKA - As costas  
 SEN-HAPPYAKU-SANJU-GO - mil oitocentos trinta cinco  
 SENSEI - Professor, mestre.  
 SEN-SEN-NO-SEN - A mais perfeita atitude no Budo, a ação imediata do ataque  
 SENSU - Competidor, campeão  
 SEPPUKU - O nome correto para Hara Kiri, cortar o abdome em suicídio voluntário  
 SHI - Guerreiro, 4 em japonês  
 SHI NO ON - A obrigação, o débito que o aluno sempre tem com o mestre  
 SHI, YON - quatro; Guerreiro; shi também significa morte.  
 SHIAI - Uma luta de uma competição.  
 SHIATSU - Massagem tonificadora dos pontos energéticos do organismo  
 SHICHI, NANA - sete.  
 SHIDO - Aviso, guia  
 SHIDOIN - Instrutor  
 SHIDOIN - Instrutor assistente.  
 SHIHAN - Instrutor mestre  
 SHIHŌ - quatro direções.  
 SHIHO GIRI - Cortar nas quatro direções  
 SHIHO NAGE - Jogar para os 4 quadrantes  
 SHIHŌ-UNDŌ - deslocamento nas quatro direções.  
 SHIKAKU - O ponto morto, fraco de uke, onde Nage deve entrar, quadrado  
 SHIKI - Estilo, cerimônia  
 SHIKKAKU - Desqualificação. Expulsão de uma competição.SANBON.  
 SHIKKO - Caminhar ajoelhado, o andar do samurai  
 SHIKKO-HŌ - deslocamento na posição ajoelhado.  
 SHIKO - quadrado  
 SHIKO DACHI - base ou posição quadrada. Pés voltados para a lateral. Usado pelo Goju-ryu e Shito-ryu  
 SHIME - estrangular, apertar.  
 SHIME WAZA - Técnicas de estrangulamento

SHIMO - Baixo  
 SHIMOSEKI - O lado direito do tatami, de quem olha do Kamiza  
 SHIMOZA - Lado em frente ao Kamiza  
 SHIMOZEKI - Lado que se encontra a direita do KAMIZA  
 SHIN - sinceridade.  
 SHINAI - Sabre de tiras de bambu usado no Kendo  
 SHINKAGE- Esconder o espírito  
 SHINKEN SHOBU - combate até à morte  
 SHINPAN NI REI - Cumprimento aos árbitros  
 SHINTO - O caminho de Deus, a religião autóctone do Japão; o XINTOÍSMO  
 SHINZA - O lugar do altar no dojo  
 SHIRO - Branca  
 SHIRO JOGAI IKKAI - Branco saiu da área de luta uma vez  
 SHIRO JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI - Branco saiu da área de luta duas vezes - meio ponto para o vermelho  
 SHIRO KIKEN AKA NO KACHI - Desistência do branco - vitória do vermelho  
 SHIRO NO KACHI - Vitória do branco  
 SHIRO'OBI - cinto branco.  
 SHITA - Para baixo  
 SHITSUREISHIMASU - Pedido para se retirar, mas com a intenção de retornar.  
 SHITTSUI - joelho, hiza, hizagahira, hittsui  
 SHIWARI - teste de quebra  
 SHIZEI - interior visível do exterior.  
 SHIZEN - Natureza  
 SHIZEN TOTA - É o ajuste natural da natureza na solução dos problemas  
 SHIZENTAI - Posição triangular semelhante a uma pirâmide de base triangular  
 SHOBU - combate oficial  
 SHOBU AIKI - A Sabedoria da vida através da prática do Aikidô  
 SHOBU HAJIME - Comando para começar uma prorrogação de luta  
 SHOBU IPPON HAJIME - Inicia a luta – disputa por um ponto  
 SHOBU SANBON HAJIME - Comando para início de luta de três ipons.  
 SHODAN - 1º dan.  
 SHODEN - As artes preliminares de uma escola  
 SHODO - A arte da caligrafia, o caminho de vida através da caligrafia  
 SHOMEN - a cabeça; corte ou ataque à parte da frente da cabeça.  
 SHOMEN NI REI - Cumprimento para frente  
 SHOMEN TSUKI - Soco na cabeça  
 SHOMEN UTI - Batida na cabeça com o tegataná  
 SHOMEN-UCHI - especificamente, uma mão vazia ataca a parte da frente da cabeça, como se fosse um sabre.  
 SHUBO - zona do antebraço próxima do punho, kote, ude, wanto.  
 SHUGO - Juiz principal chama os auxiliares com movimento de braços.  
 SHUGYO - Treinamento austero  
 SHUTO - O tegataná  
 SHUTO TE - O mesmo que SHUTO UKE.  
 SHUTO UKE - Defesa com a faca de mão.  
 SHUTSUI - martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, tetsui.  
 SHUWAN - plano inferior do braço, no prolongamento da palma, ura-kote.  
 SOCHIN - O Grande silêncio  
 SOCHIN DACHI - posição estável também chamado de FUDO DACHI.  
 SODE - Manga  
 SOKUMEN - Lado  
 SOKUTO - lateral ou faca do pé.  
 SOREMADE - fim da luta  
 SOTAI DOSA - Exercícios preparatórios executados pôr 2 pessoas  
 SOTO - Exterior  
 SOTO (UDE) UKE - Bloqueio ou defesa com a parte de fora do braço.  
 SOTO YOKO TE - O mesmo que UCHI UDE UKE.  
 SOTO-DESHI - aluno "externo" de um mestre  
 SUARI WAZA - Técnicas sentados na posição ajoelhados  
 SUBURI - Exercício individual, sem parceiro  
 SUESEI MUSHI - Ver a vida como um sonho e não perceber a realidade  
 SUKI - aberturas, pontos fracos.  
 SUKIMA - O vazio  
 SUKUI TE - O mesmo que SUKUI UKE.  
 SUKUI UKE - Bloqueio ou defesa escavando.  
 SUMI - Canto  
 SUMI KIRI - Claridade da mente e do corpo  
 SUMIMASEN - Desculpe-me  
 SUMO - Luta japonesa onde o peso e a força muscular é importante  
 SUNE - tibia  
 SUTEMI WAZA - Técnicas de sacrifício onde Nage lança-se ao chão para projetar a Uke  
 SUWARI - sentado (em seiza).  
 SUWARI-WAZA - técnicas executadas em seiza e shikko, técnicas com tori de joelhos e uke de joelhos.

## T

TACHI - Espada

TACHI ZEN - meditar em pé  
 TACHI-DORI - defesa contra ataque feito com sabre.  
 TACHI-WAZA - técnicas em pé.  
 TADA IMA - A idéia do "Aqui e Agora", a importância do momento presente  
 TAI - corpo  
 TAI CHI - Símbolo taoísta mostrando a unidade entre o Yin e o Yang  
 TAI JUTSU - Artes, técnicas para serem aplicadas sem armas nas mãos dos lutadores  
 TAI SABAKI - Movimentação do corpo  
 TAIDO - Conduta antiesportiva  
 TAIJU - Peso corporal  
 TAIMING GA OSOI - parar a cronometragem  
 TAI-NÔ-HENKAN - qualquer exercício de mudança de direção do corpo.  
 TAI-NÔ-TENKAN-HÔ - qualquer exercício de rotação do corpo.  
 TAI-SABAKI - deslocamento rodando.  
 TAISÔ - exercícios.  
 TAKAMA HARA - O espírito do Universo  
 TAKE - Bambu, também guerreiro, BU é escrito com a mesma letra em Kanji.  
 TAMA - Significa a alma  
 TAMBO - Bastão curto de mais ou menos 50 cm de comprimento  
 TANDEN - teoricamente o ponto central do corpo; centro de gravidade, hara.  
 TANDOKU DOSA - Exercícios preparatórios realizados individualmente  
 TANTO - Faca  
 TANTO DORI - Defesas contra ataques de faca  
 TANTO-TORI - Técnicas com TANTO  
 TARIKI - A ajuda de outra pessoa para resolver um problema individual ficando-se em "On"  
 TATAMI - Esteiras feitas com palhas de arroz trançadas, revestimento de piso  
 TATCHI - Posição do corpo em pé  
 TATE - Expressão: "Levante-se"  
 TATE EMPI - Golpe de cotovelo para cima.  
 TATE URAKEN UCHI - Ataque Vertical com a parte de trás do punho.  
 TATE ZUKI - Soco Vertical com a outra mão apoiando o braço  
 TCHIKA MA - Distância de combate bem perto  
 TE - mão  
 TE WAZA - Técnicas onde se usa a mão  
 TEGATANA - Mão em forma de faca  
 TEI - Padrão fixo  
 TEI O GAKU - A sabedoria do Imperador  
 TEJI DACHI - Base ou posição com os pés formando um "T"  
 TEISHO - Base da palma da mão  
 TEISHO UCHI - pancada com a palma da mão.  
 TEISHO UKE - Bloqueio ou defesa com a palma da mão  
 TEISHO YOKO UKE - Bloqueio lateral em kibandachi (Jion)  
 TEISOKU - A planta do pé  
 TEJI KARA NO MIKOTO - O deus da força incomparável.  
 TE-KATANA - mão sabre.  
 TEKKI - O Cavaleiro de Ferro  
 TEKUBI - O pulso  
 TEN - O céu  
 TENCHI - céu terra.  
 TENCHI-NAGE - projeção céu terra.  
 TENKAI ASHI - Girar o corpo sem dar passos  
 TENKAN - Girar o corpo  
 TEN-NO-KATA - Kata do Universo  
 TETSUI - martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, shutsui.  
 TETSUI UCHI - Pancada de martelo KENTSUI.  
 TO - Grande  
 TOBI - Saltar  
 TOBI GERI - Chute Saltando.  
 TOBI-UKEMI - Queda feita rolando no ar e apenas com a terminação no solo  
 TODE - A "Mão da China", o Kempo  
 TODOMERU - parar; um dos elementos que fazem parte do kanji bu.  
 TOHO - parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, koko.  
 TOKUI-KATA - o *kata* favorito de cada praticante  
 TOMA - Distância entre lutadores mais distante, mais de um passo  
 TOME - voltar ao lugar de início  
 TOMOE - Arco, círculo.  
 TOMOE NAGE - Jogar pelo estômago  
 TONFA - Ferramenta de agricultura transformada em arma pelos Okinawenses  
 TORANAI - Nenhum ponto  
 TORI - aquele que efetua o movimento.  
 TORIMASEN - não marcou ponto  
 totalmente livre de pensamentos.  
 TSUBA - protetor do punho da espada, normalmente uma coroa de círculo  
 TSUBO - Ponto de abertura, no shiatsu onde é feita a pressão



TSUCHI NO RI - O Ki que vem da terra, do solo  
 TSUGI ASHI - Exercício do TAI-SABAKI, onde se inicia o deslocamento deslizando a perna da frente.  
 TSUGUI ASHI - Andar, mantendo o mesmo pé à frente, deslizando o de trás  
 TSUI - Martelo  
 TSUKA - Cabo do sabre ou do shinai.  
 TSUKAMI WAZA - técnica de agarrar a arma (arma, perna ou braço) do adversário.  
 TSUKI - Soco em forma de punhalada  
 TSUKURI - Construir uma postura para ficar mais poderoso. EX. Fazer Tenkan  
 TSURI - Puxar, levantar  
 TSURU ASHI DACHI - Posição do Grou, também chamado de GANKAKU DACHI e SAGI ASHI DACHI.  
 TSUZUKETE - Voltar à luta.  
 TSUZUKETE HAJIME - Iniciar uma luta "o árbitro dá um passo atrás em ZENKUTSU DACHI".  
 TSUZUKETE HAJIME - Reiniciar a luta  
 TUIITE - habilidades lutando.

## U

UCHI - interno, interior, de dentro para fora; golpe.  
 UCHI - por dentro  
 UCHI (UDE) UKE - Bloqueio com a parte interna do antebraço.  
 UCHI DESHI - Estudante que vive em um dojo. Dedicando tempo integral ao treinamento e às vezes aos serviços pessoais do Sensei.  
 UCHI MAWASHI GERI - Dentro de um chute circular.  
 UCHI YOKO TE - O mesmo que SOTO UDE UKE.  
 UDE - zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, wanto (ex: soto ode uke).  
 UDE FURI - vibração do braço  
 UDE OSAI - controle do centro através da arma.  
 UKE - aquele que ataca  
 UKE - Bloqueio ou defesa  
 UKEMI - cair, defender com o corpo  
 UKEMI-WAZA - técnicas de quedas.  
 UKETE - o que defende, num *kata*; o que executa o *kata*  
 UM - vazio.  
 UNDO - prática  
 Universo evitando a desordem.  
 UNSU - As Nuvens  
 URÁ - atrás  
 URA ZUKI - Soco subindo (mão invertida)  
 URAKEN - Atrás das juntas dos dedos indicador e anular.  
 URA-KOTE - plano inferior do braço, no prolongamento da palma, shuwan.  
 USHIRO - atrás.  
 USHIRO EMPI UCHI - Golpeando com o cotovelo para trás.  
 USHIRO GERI - Chute para trás.  
 USHIRO-WAZA - técnicas em que a pessoa é atacada por trás.  
 UTOSHI-UKE - Bloqueio como tetsui, (Jion).  
 WAN - braço  
 WANKAN - Coroa Real, ou o nome do criador do *kata*  
 WANTO - zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, ude.  
 WA-UKE - Um bloqueio onde a mão percorre um caminho como se estivesse limpando uma parede a sua frente. No final inclinam-se a mesma para fora. Defesa usada no kata Shimpa.  
 WAZA - Técnicas  
 WAZA ARI - Meio ponto - golpe semiperfeito

## Y

YAMA - montanha  
 YAMA ZUKI - Soco em forma de "U". (Bassai-Dai)  
 YAME - para imediatamente  
 YASUME - descanso  
 YOI - preparar para iniciar  
 YOKO - de lado  
 YOKO GERI KEAGE - Pontapé repentino lateral. Também chamado de YOKO KEAGE.  
 YOKO GERI KEKOMI - Pontapé de punhalada. Também chamado de YOKO KEKOMI.  
 YOKO MAWASHI EMPI UCHI - Golpeando com o cotovelo para o lado.  
 YOKO MEN UCHI - batida lateral  
 YOKO TOBI GERI - pontapé lateral voador.  
 YOKOMEN - ataque ou golpe à parte lateral da cabeça ou ao pescoço.  
 YOKOMEN-UCHI - especificamente uma mão vazia ataca a parte lateral da cabeça ou o pescoço, como se fosse um sabre.  
 YONJU - quarenta  
 YON-KYÔ - quarto princípio; controlo do centro do adversário através do pulso, cotovelo e ombro.  
 YORY ASHI - Movimento simultâneo de pés  
 YOWAI - Golpe fraco  
 YUDANSHA - aqueles que atingem a graduação de dan ou cinto preto.  
 YUDANSHA - praticante graduado; faixa preta (qualquer grau).  
 YUKOKU NO SHI - os nobres guardiões de uma nação; outro termo para samurai.

**Z**

ZAGI - o mesmo que suwari-waza.

ZA-HÔ - maneira correta de se sentar.

ZANCHIN - executar a técnica, mantendo o espírito alerta

ZANSHI - a consciência completa e contínua do que nos rodeia.

ZANSHIN - estado de reserva mental/ espiritual

ZAREI - cumprimento sentado

ZAZEN - meditar sentado (*mokuso*)

ZENGO - movimento para frente e para trás

ZENKUTSU DACHI - base avançada. 70% do peso a frente.

ZENSHIN - Posição à frente, atento a luta.

ZUKI - Soco apenas com os nós do indicador e do médio (ex: choku zuki)

**BIBLIOGRAFIA**

- O judo - Robert, Luis - Editorial Notícias, 1976
- O pai da educação integral e o universo do judo - Eico Suzuki- 1936
- Dicionário de termos técnicos de judo - Herbert Velte - Ediouro
- Caderno técnico - didático de judo - Carlos Catalano Calleja - Brasil - MEC - 1984
- Livro de judo - de pé - Louis Arpin - Canadá - Record - 1970
- Livro de judo - no solo -Louis Arpin - Canadá - Record - 1971
- Judo para crianças - Oswaldo Duncan - Brasil - Ediouro -1979
- Judo - luta no chão - Oswaldo Duncan - Brasil -Edições de Ouro -1979
- A arte do judo - Stanley Virgílio - Brasil - Papyrus - 1986
- O judo em ação - nage-waza- Kazuzo Kudo - Japão - Sol - 1967
- Judo para principiantes - Oswaldo Duncan - Brasil – Ediouro-1979
- Manual de judo - keizi Minami - Brasil - Ed. Cosmos – 1993
- Manual de judo - Vila Sônia - Massao Shinohara - Brasil - 1980
- Kindai judo - Baseball Magasine - Japão - 1998
- Kodokan judo -Jigoro Kano - Editora Kodansha
- A arte e o ensino do judo - Stanlei Virgilio - Rigel
- Conde Coma o invencível yondan da história – Stanlei Virgilio – Átomo
- Personagens e histórias do judo Brasileiro – Stanlei Virgilio - Átomo
- Golpes extra-gokio - Stanlei Virgilio - Rigel
- O treinador de judo no Brasil - Luciana Botelho - Sprint