

Exame de Faixa

Apostila de Judô

Faixa Amarela



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

1. A Lenda da Cerejeira e do Salgueiro



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

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

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

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

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

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

2. Judô

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

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

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

2.1. Benefícios do Judô para Crianças

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

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

Quando decidiu nomear sua nova arte, Jigoro Kano escolheu o nome JUDÔ, cujo significado é “Caminho da Suavidade ou da Flexibilidade”, denominação que



já era utilizada por uma escola da era Takugawa, o último Shogunato do domínio militar.

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

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

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

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

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

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

Jigoro Kano (1860 – 1938)

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

Analisando com atenção a definição da atividade de luta a ser proposta, o caráter pedagógico de organização do Judô Kodokan facilita seu aprendizado e,



como boa alternativa, atende a questões quanto a atividades que propiciem o reconhecimento e a formação corporal. Outras questões que favorecem sua prática estão ligadas ao grande desenvolvimento da maioria dos grupos musculares e também as frequentes recomendações médicas.

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

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

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

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

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

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

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

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

O Judô também auxilia àquelas crianças que são extremamente tímidas e

tem dificuldade de socialização. Apesar de ser uma modalidade individual, o Judô prioriza o trabalho em grupo, a amizade e a disciplina.

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

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

2.2. Biografia de Jigoro Kano e a História do Judô



柔道
JU
DÔ

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

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

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

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



Posteriormente, em 1877, matriculou-se na Tenshin Shinyo Ryu, sendo discípulo do mestre Hachinosuke Fukuda.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Alavancas
- Movimento
- Energia
- Ponto de equilíbrio
- Gravidade

- Transmissão de peso.

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

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

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

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

- Condicionamento físico
- Espírito de luta
- Atitude moral autêntica

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

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

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

Com o treinamento, adquire autoconfiança e autocontrole, não para fugir do

perigo, mas para adotar medidas e iniciativas em qualquer situação. Em outras palavras, o Judô é uma arte para a autoproteção total.

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

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



YAWARA = Arte Marcial criada antes do Judô e usada por Jigoro

Kano para a criação do Judô



MICHI = Caminho (Sinônimo de JU)

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

2.2.1. Resumo cronológico Jigoro Kano

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

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

1878 – Funda o primeiro clube de Basebol do Japão.

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

1882 – Forma-se em Ciências Estéticas e Morais.

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

1884 – Nomeado Adido do Palácio Imperial.

1886 – Nomeado vice-presidente do Colégio dos Nobres.

1889 – Viaja à Europa como Adido da Casa Imperial.

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

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

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

1911 – Eleito presidente da Federação Desportiva do Japão.

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

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

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

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

2.2.2. Pensamentos Jigoro Kano

“Quem teme perder já está vencido”

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

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

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



“Conhecer-se e dominar-se é triunfar”

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

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

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

“O Judoka é aquele que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam, paciência para ensinar o que aprender aos seus semelhantes, e fé para acreditar naquilo que não compreende.”

“Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, é o caminho do verdadeiro Judoka.”

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

2.3. Princípios Filosóficos

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

Os **Três Princípios** do Judô são:

SEIROKU-ZEN-YO = Máxima Eficiência com Mínimo Esforço

JITA-KYOEI = Bem-estar e Benefícios Mútuos

JU = Suavidade



JITA-KYOEI



SEIROKU-ZEN-YO

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

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

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

2.4. Disciplina e Higiene

O aluno deve sempre:

- Manter silêncio
- Sentar-se corretamente: posição de Agurá ou Seizá
- Cumprimentar ao entrar e sair o Dojô
- Pedir autorização do professor para sair do Dojô
- Respeitar o professor e os colegas
- Não questionar as orientações ou repreensões dadas pelo professor
- Ajoelhar por ordem de graduação quando da chegada do professor
- Estar atento às instruções do professor
- Conservar o Dojô sempre limpo e em ordem



- Não treinar em outra academia sem a autorização do professor
- Pontualidade é um hábito que deve ser seguido rigorosamente nas aulas e competições.

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

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

Lembretes:

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

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

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

3. Normas Gerais para eventos Nacionais a partir de 2014

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

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

- Nas solenidades de abertura das competições e premiação os atletas deverão usar obrigatoriamente o Judogi BRANCO.



- Na premiação, o atleta não poderá subir ao pódio portando bandeira ou utilizando adereço que não compõe a vestimenta oficial.

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

| Classe | Tempo | Golden score |
|-----------------------|------------|-------------------|
| Sênior e sub 23 (M) | 04 minutos | Até a 1ª vantagem |
| Sênior e sub 23 (F) | 04 minutos | Até a 1ª vantagem |
| Sub 21 e sub 18 (M/F) | 04 minutos | Até a 1ª vantagem |
| Sub 15 (M/F) | 03 minutos | Até a 1ª vantagem |
| Sub 13 (M/F) | 02 minutos | Até a 1ª vantagem |

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

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

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

3.1. Chamada do Atleta para o Combate

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

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

Pesagem:

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

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

4. Vocabulário

- **Agurá:** sentado com a perna cruzada
- **Arigatô:** Obrigado
- **Arigatô-Gozaimassu:** Muito Obrigado
- **Arigatô-Gozaimashita:** MUITÍSSIMO Obrigado
- **Ashi:** Pé, Perna
- **Dangai:** grupo de faixas antes da preta
- **Dojô:** Lugar onde se pratica judô (sala de aula)



- **Hai:** Sim, pronto
- **Hajime:** Começar
- **Hidari:** Esquerda
- **Hinkaku:** Dignidade
- **Jigotai:** Posição de Defesa
- **Jiritsu:** Auto-confiança
- **Judogi:** Roupas para praticar Judô (Kimono)
- **Kata:** Sequência de golpes combinados em série
- **Kake:** Projeção
- **Kiai:** União do Espírito (grito usado pelos atletas)
- **Kooketsu:** Nobreza
- **Koshi:** Quadril
- **Kuzushi:** Desequilíbrio
- **Mae:** Frente
- **Mate:** Parar ou esperar
- **Migi:** Direita
- **Morotê:** Segurar com as duas mãos
- **Mokusô:** Meditação
- **Mokutô:** 1 minuto de silêncio (sinal de luto)
- **Obi:** Faixa
- **Onegai-Shimassu:** Por Favor
- **Randori:** Exercício livre / Treino livre
- **Rei:** Cumprimento / Saudação
- **Reisetsu:** Cortesia
- **Ritsu-rei:** Saudação em pé
- **Sensei:** O que vem antes. Pessoas com mais experiência / idade (Professor)
- **Senpai:** Superior
- **Shomen:** Mestre (Sensei Jigoro Kano)
- **Sutemi:** Sacrifício
- **Tatê:** Levantar
- **Te:** Mão, braço
- **Tori:** Judoka ativo (Aquele que aplica os golpes)



- **Ukê:** Judoka passivo (Aquele que ataca e recebe os golpes do Tori)
- **Ukemi:** Queda (Ukê = Proteção; Mi = Corpo. Proteção do Corpo)
- **Uchi-komi:** Aplicação de golpes
- **Yoko:** Lado
- **Zarei:** Sentado de joelho, saudação ajoelhado
- **Zori:** Chinelo
- **Zubon ou Shitabaki:** Calça (do Judô)
- **Wagi:** Parte de cima do Judogi

Ao pronunciar as palavras:

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

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

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

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

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

4.2. Em Competição

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

durante o combate). O atleta deve cumprimentar rapidamente o árbitro em forma de agradecimento.

- **Sono-Mama:** Ordem para parar a luta quando em Ne-waza
- **Yoshi:** Retomar a luta, continuar

4.3. Pontuação em Competição

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

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

5. Medalhistas Olímpico

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

| | |
|------------|--|
| Rio / 2016 | Rafaela Silva (Ouro) Mayra Aguiar (Bronze) Rafael Silva (Bronze) |
|------------|--|

6. Saudações

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

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

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

Rei Inicial:

Todos os participantes sentados em Seizá.

- **Kiotsukê** – 'Sentido' (atenção). Mesma ordem de comando adotada pelo exército japonês.

- **Shomen-Ni** – Significa que a primeira saudação será feita ao Shomen, Kamidana ou as bandeiras do Japão e do Brasil.

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

- **Rei** – Significa Saudar / Cumprimentar. Os participantes cumprimentam.

- **Sensei-Ni** – Agora a saudação será feita ao Sensei que conduzirá o treino (ou o mais graduado) e àqueles que estiverem ao seu lado virando-se de frente para os judocas

- **Rei** – Todos se cumprimentam.

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

Rei Final:

Todos os participantes sentados novamente em Seizá.



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

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

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

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

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

- **Rei** – Os participantes cumprimentam

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

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

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

7. Classificação de Faixa

Dangai – Antes da Faixa Preta

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

* Carência recomendada pela CBJ, na graduação anterior.

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

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

Yudan – A partir da faixa Preta

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

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

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

** Carência mínima obrigatória, na graduação anterior.

7.1. Significado da Faixa

A primeira volta significa o Espírito. A segunda volta significa o corpo. As pontas devem estar alinhadas com o mesmo comprimento, significando o Equilíbrio. O nó deve ser dado sem ficar torto e bem forte, significando a Fé.

8. Numerais (1 a 10)

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

9. Posições para Combate e Kata

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

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

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

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

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

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

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

Um pé à frente cerca de 70 centímetros

10. Kumi-Kata (pegadas válidas)

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

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

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

11. Movimentação

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Exercícios Básicos

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

13. Classificação das Técnicas

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

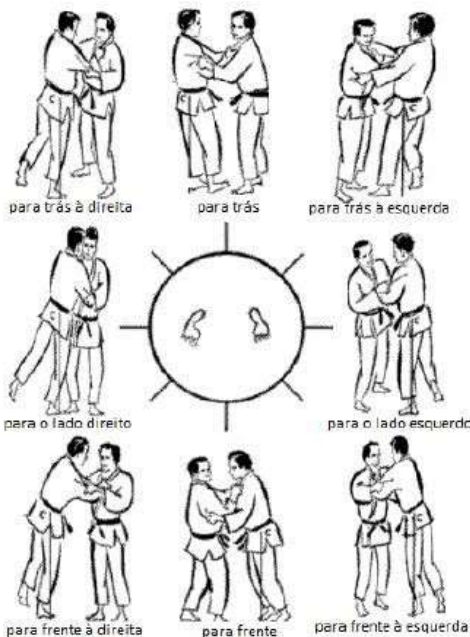
3. Kansetsu-Waza – Técnicas de chaves de braço

As três fases para a execução de um golpe são:

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

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

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



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



14. Grupos de Técnicas

- NAGE-WAZA**

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

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



| | | | |
|--------------------|---------------------|------------|--|
| O-soto-makikomi | Ushiro-sankaku-jime | Ura-gatame | |
| Uchi-mata-makikomi | Mae-sankaku-jime | | |
| Harai-makikomi | Ryote-jime | | |

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

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

14.2. Kaeshi-Waza (Técnicas de Contra Golpe)

| Nº | 1º a 5º DAN | |
|----|-----------------|----------------------|
| 1 | DE ASHI BARAI | TSUBAME GAESHI |
| 2 | DE ASHI BARAI | ASHI GURUMA |
| 3 | HANE GOSHI | USHIRO GOSHI |
| 4 | HARAI GOSHI | SUKUI NAGE |
| 5 | HARAI GOSHI | KUTCHIKI TAOSHI |
| 6 | HARAI GOSHI | TANI OTOSHI |
| 7 | HIZA GURUMA | OKURI ASHI HARAI |
| 8 | HIZA GURUMA | HIZA GURUMA |
| 9 | HIZA GURUMA | KIBISU GAESHI |
| 10 | HIZA GURUMA | O UTCHI GARI |
| 11 | HIZA GURUMA | YOKO OTOSHI |
| 12 | HIZA GURUMA | KO SOTO GAKE |
| 13 | IPPON SEOI NAGE | UKI WAZA |
| 14 | KATA GURUMA | HIKIKOMI GAESHI |
| 15 | KO SOTO GAKE | UCHI MATA |
| 16 | KO UTCHI GARI | KO UCHI GAESHI |
| 17 | KO UTCHI GARI | DE ASHI BARAI |
| 18 | KO UTCHI GARI | HIZA GURUMA |
| 19 | KO UTCHI GARI | HARAI TSURIKOMI ASHI |
| 20 | KOSHI GURUMA | TSURI GOSHI |
| 21 | MOROTE GARI | TAWARA GAESHI |
| 22 | O GOSHI | TANI OTOSHI |
| 23 | O GOSHI | YOKO WAKARE |
| 24 | O SOTO GARI | O SOTO GAESHI |
| 25 | O SOTO GARI | UTSURI GOSHI |
| 26 | O SOTO GARI | HARAI GOSHI |
| 27 | O SOTO GARI | O SOTO OTOSHI |
| 28 | O SOTO GARI | SUKUI NAGE |
| 29 | O SOTO GARI | KO SOTO GAKE |
| 30 | O SOTO GARI | UKI OTOSHI |
| 31 | O SOTO GARI | SUMI OTOSHI |
| 32 | O UTCHI GARI | O UCHI GAESHI |
| 33 | O UTCHI GARI | IPPON SEOI NAGE |
| 34 | O UTCHI GARI | TOMOE NAGE |
| 35 | O UTCHI GARI | USHIRO GOSHI |
| 36 | TAI OTOSHI | KO SOTO GARI |
| 37 | TAI OTOSHI | YOKO GURUMA |
| 38 | UCHI MATA | UCHI MATA SUKASHI |
| 39 | URA NAGE | KO UTCHI GARI |

14.3. Significado dos Golpes

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

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| USHIRO GOSHI | Arremesso para trás com o quadril |
| URA NAGE | Arremesso para trás |
| SUMI OTOSHI | Arremesso para a diagonal |
| YOKO GAKE | Arremesso Lateral |

15. Nage-Waza

Te-Waza

Seoi-Nage



Ippon-Seoi-Nage



Seoi-Otoshi



Tai-Otoshi



Kata-Guruma



Sukui-Nage



Obi-Otoshi



Uki-Otoshi



Sumi-Otoshi



Yama-Arashi



Obi-Tori-Gaeshi



Morote-Gari



Kuchiki-Taoshi



Kibisu-Gaeshi



Uchi-Mata-Sukashi



Ko-Uchi-Gaeshi



koshi-Waza

Uki-Goshi



O-Goshi



Koshi-Guruma



Tsuri-Komi-Goshi



Sode-Tsuri-Komi-Goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Goshi



Hane-Goshi



Utsuri-Goshi



Ushiro-Goshi



Ashi-Waza

De-Ashi-Harai



Hiza-Guruma



Sasse-Tsuri-Komi-Ashi



O-Soto-Gari



O-Uchi-Gari



Ko-Soto-Gari



Ko-Uchi-Gari



Okuri-Ashi-Harai



Uchi-Mata



Ko-Soto-Gake



Ashi-Guruma



Harai-Tsuri-Komi-Ashi



O-Guruma



O-Soto-Guruma



O-Soto-Otoshi



Tsubame-Gaeshi



O-Soto-Gaeshi



O-Uchi-Gaeshi



Hane-Goshi-Gaeshi



Harai-Goshi-Gaeshi



Uchi-Mata-Gaeshi



Ma-Sutemi-Waza

Tomoe-Nage



Sumi-Gaeshi



Hiki-Komi-Gaeshi



Tawara-Gaeshi



Ura-Nage



Yoko-Sutemi-Waza

Yoko-Otoshi



Tani-Otoshi



Hane-Makikomi



Soto-Makikomi



Uchi-Makikomi



Uki-Waza



Yoko-Wakare



Yoko-Guruma



Yoko-Gake



Daki-Wakare



O-Stoto-Makikomi



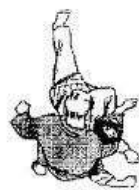
Uchi-Mata-Makikomi



Harai-Makikomi



Ko-Uchi-Makikomi



16. Ne-Waza

Ossae-Komi-Waza

Kessa-Gatame



Yoko-Shihô-Gatame



Kuzurê-Kessa-Gatame



Ushiro-Kessa-Gatame



Kami-Shihô-Gatame



Tate-Shihô-Gatame



Makura-Kessa-Gatame



Kuzurê-Kami-Shihô-Gatame

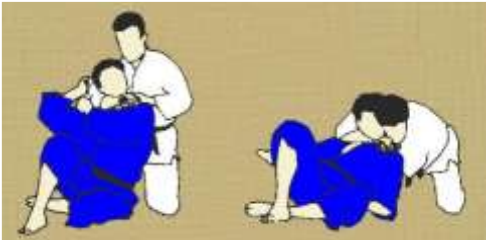


Kata-Gatame



Shime-Waza

Hadaka-Jimê



Katahá-Jimê



Okuri-Eri-Jimê



Sode-Guruma-Jimê



Tsukomi-Jimê



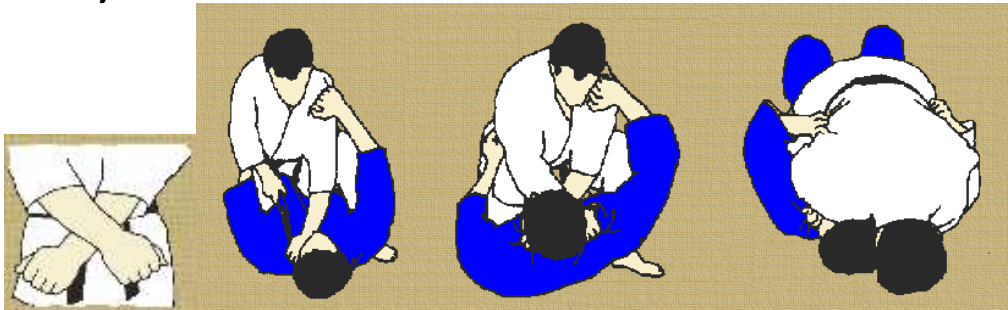
Jigoku-Jimê



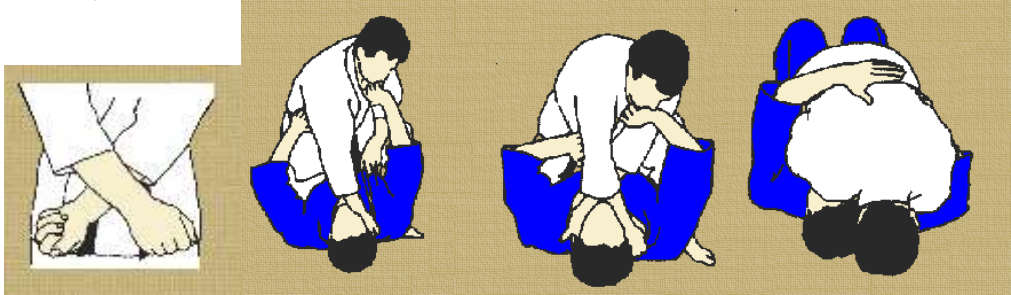
Ryotê-Jimê



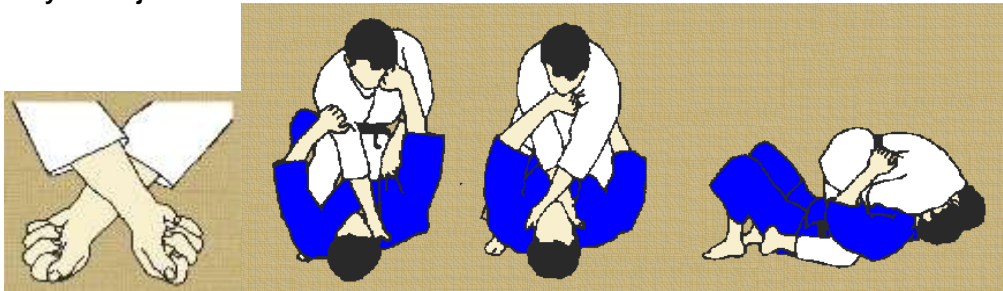
Nami-Juji-Jimê



Kata-Juji-Jimê



Guiyaku-Juji-Jimê



Mae-Sankaku-Jimê



Ushiro-Sankaku-Jimê



Kansetsu-Waza

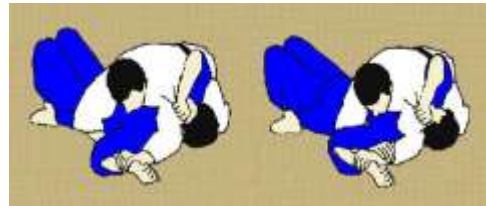
Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Sankaku-Gatame



Ude-Garami



Ude-Hishigi-Ude-Gatame



Ude-Hishigi-Hara-Gatame



Ude-Hishigi-Waki-Gatame



Ude-Hishigi-Hiza-Gatame



17. Nage-no-Kata

1ª Série – Te-Waza

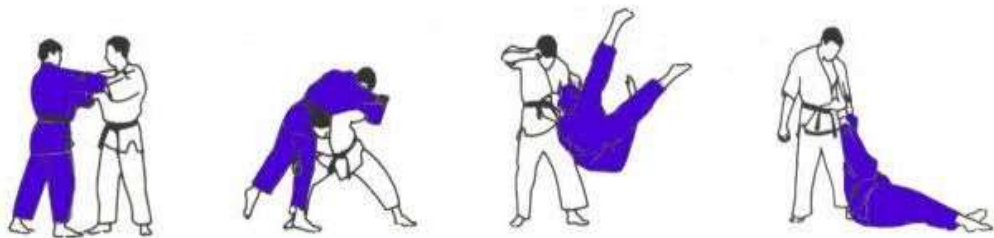
Uki-Otoshi



Seoi-Nage



Kata-Guruma

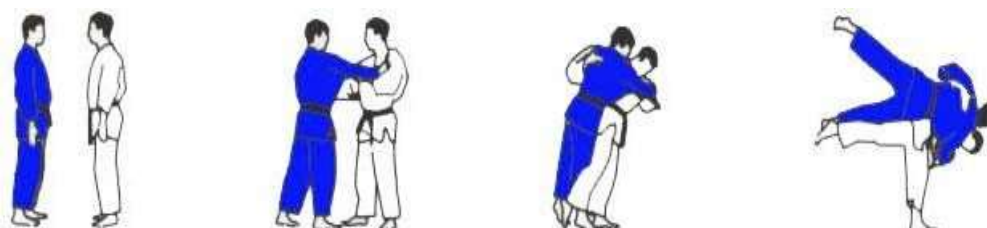


2ª Série – Koshi-Waza

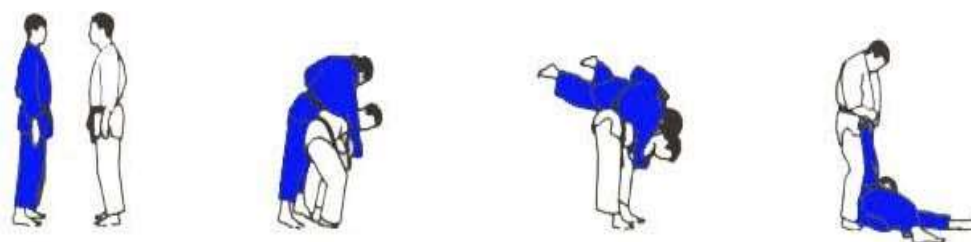
Uki-Goshi (Único golpe que se inicia pelo lado ESQUERDO)



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi

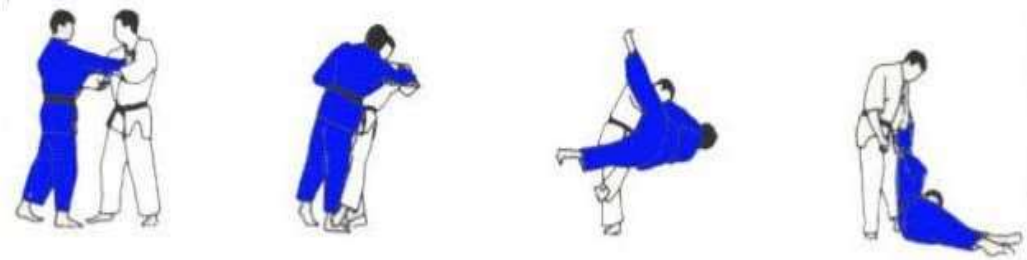


3ª Série – Ashi-Waza

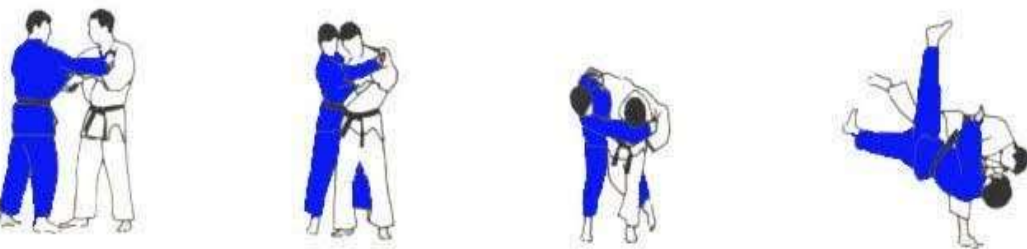
Okuri-Ashi-Harai



Sassae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata

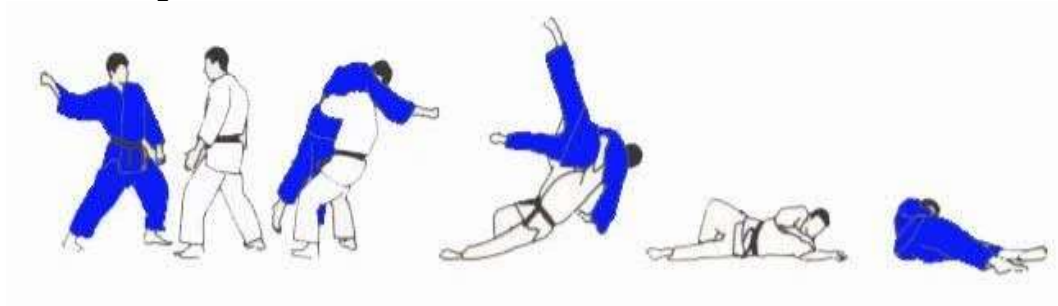


4ª Série – Ma-Sutemi-Waza

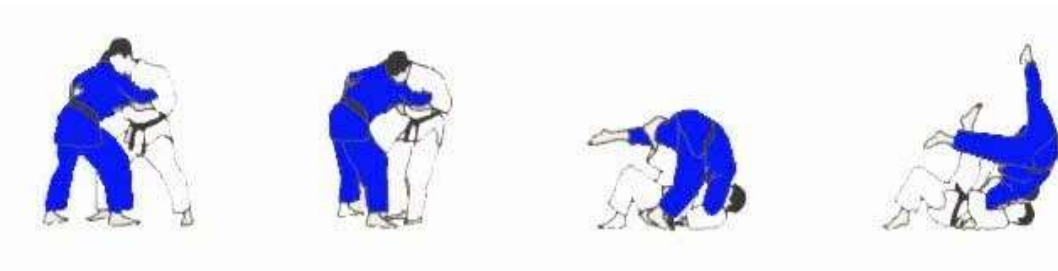
Tomoe-Nage



Ura-Nage

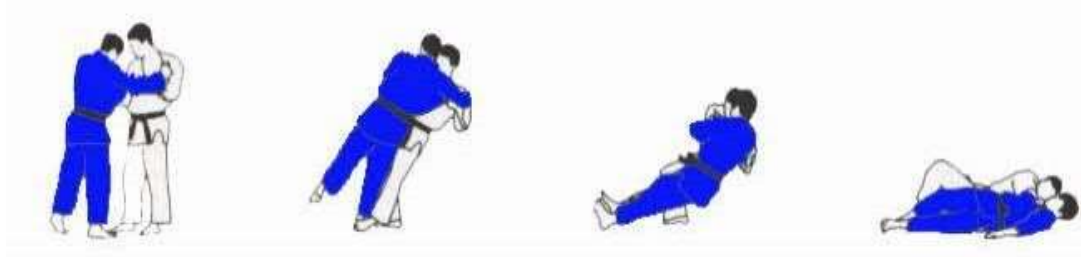


Sumi-Gaeshi

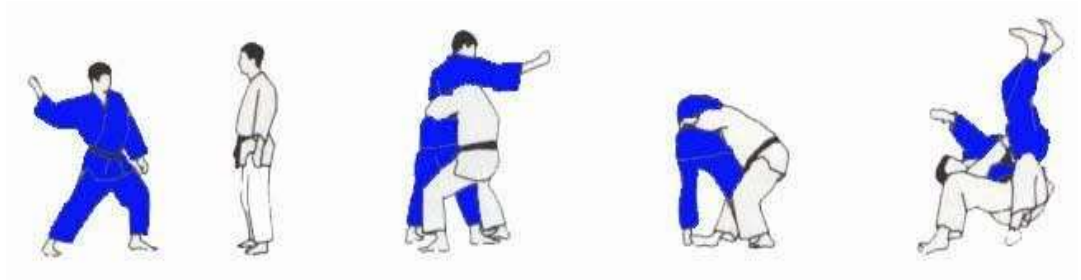


5ª Série – Yoko-Sutemi-Waza

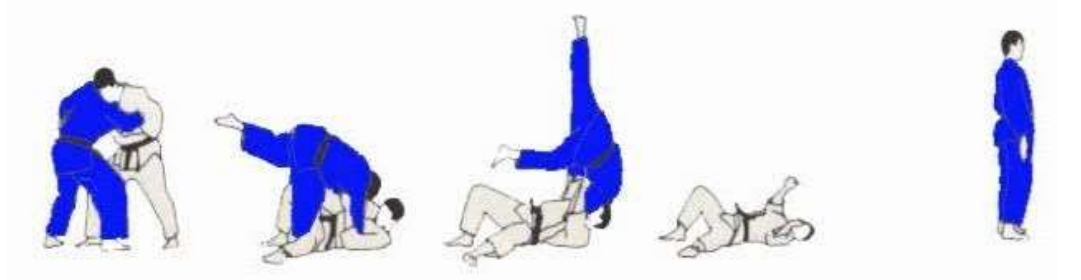
Yoko-Gake



Yoko-Guruma



Uki-Waza



18. Regras de Arbitragem

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

Principais mudanças:

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



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

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

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

19. Faixa Amarela

Kata (Aplicações dos golpes pelos lados Direito e Esquerdo)

- O-Goshi
- Ippon-Seoi-Nage
- Harai-Goshi
- Okuri-Ashi-Barai
- Ko-Uchi-Gari

Nage-Waza (Técnica de Projeção)

- De-Ashi-Harai -> Ashi-waza
- Ko-Uchi-Gari -> Ashi-waza
- Harai-Goshi -> Koshi-waza
- Seoi-Nage -> Te-waza
- Koshi-Guruma -> Koshi-waza



Katame-Waza (Técnica de Imobilização)

- Kessa-Gatame
- Ushiro-Kessa-Gatame
- Yoko-Shihô-Gatame
- Kami-Shihô-Gatame

Renraku-Renka-Waza (Sequência de Golpes)

- Harai-Goshi X O-Soto-Gari
- Ouchi-Gari x O-Soto-Gari
- Ko-Uchi-Gari X Morotê-Seoi-Nage

Kaeshi-Waza (Técnicas de Contra Golpe)

- O-Soto-Gari X O-Soto-Otoshi
- O-Uchi-Gari X O-Uchi-Gaeshi
- De-Ashi-Barai X Tsubame-Gaeshi

Vocabulário:

- **Sensei** – Professor
- **Mate** – Parar
- **Hajime** – Começar
- **Obi** – faixa
- **Zori** – Chinelo
- **Dojô** – Lugar onde se pratica o judô
- **Judô** – Caminho da suavidade
- **Ashi** – Pé, perna
- **Koshi** – Quadril
- **Te** – Mão, Braço
- **Judogi** – Roupas para praticar judô, Kimono
- **Agura** – Sentado com as pernas cruzadas
- **Seizá / Zarei** – Sentado de joelhos, saudação ajoelhado
- **Rei** – Cumprimento / Saudação

OBS: Nó de faixa e Dobrar Judogi