

## APRESENTAÇÃO

A elaboração desta apostila tem como o propósito padronizar o judô e elucidar dúvidas dos professores da Equipe Pinheiro, assim como outras pessoas interessadas no conteúdo.

O elaborador desta apostila foi o professor ANTONIO JOSE PEREIRA PINHEIRO:

- ✦ Graduado em Educação Física pela Universidade Iguazu (UNIG).
- ✦ Pós- Graduado em Docência do Ensino Superior
- ✦ Faixa Vermelha e Branca 6.º DAN, membro do corpo docente de promoção de Faixa da Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro desde 1995 até 2007
- ✦ Técnico de equipe da Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro desde 1995 até 2006
- ✦ Coordenador e professor da Equipe de Judô Pinheiro.

## **FILOSOFIA ORIENTAL DO JUDÔ**

**Jigoro Kano** na fase de criação do Judô procurou em todo momento conciliar a prática desse esporte com as tradições culturais do seu país. Dessa maneira os princípios filosóficos que sempre estiveram em sintonia com os fatores não foram esquecidos por ele.

Esses princípios eram baseados principalmente no **Zen – Budismo**, sendo assim, era certo que o Judô em seus primeiros passos tivesse uma alta dose de religiosidade em todos os seus princípios teóricos.

- **Seirjoku Zenko** - máxima eficiência, com o mínimo de esforço.
- **Jita – Kiyoei** - prosperidade e benefícios mútuos.
- **Ju** - suavidade.
- **Do** - caminho

**LEMBRE-SE QUE O JUDO É MUITO MAIS QUE UMA SIMPLES  
LUTA**

## **ALGUNS TÓPICOS QUE DEVEM SER OBEDECIDOS PARA ÊXITO NAS AULAS DE JUDÔ**

Respeitar não só aos professores, mas como todos os colegas que estão à sua volta, não importando qual seja sua graduação.

Estar sempre aberto ao diálogo para o auxílio aos colegas menos graduados e também partilhar seus conhecimentos durante as aulas e treinamentos.

Saber as razões dos rituais e cerimônias tradicionais da prática do judô.

Quando não estiver em atividade, o aluno deve estar sempre atento ao que está se passando na aula, pois observando o treino de seus colegas poderá aprender muitas técnicas que desconhece assim como evitar momentos de distração em que acontecem acidentes e contusões.

O desenvolvimento que ocasionalmente possa acontecer, deve ser comunicado imediatamente ao professor, que deverá tomar as providências necessárias.

Durante as aulas o aluno não deve sair a todo o momento do dojô, somente em caso de necessidades fisiológicas, contusões, para beber água (com moderação).

Não se deve tirar o judoca durante o período de aula ou treino.

Durante o treino deve-se variar o máximo possível de companheiros, não se importando com a graduação, tamanho ou peso. Assim, o aluno estará desenvolvendo suas habilidades técnicas das mais variadas formas, e seu sócio-afetivo. É através da disciplina e não do autoritarismo, que se formam homens de bem.

O aprendizado deve obedecer a uma metodologia de ensino, onde se deve partir sempre do mais simples para o mais complexo.

A utilização da ludicidade e dos contextos nas aulas de Judô são de grande importância para o professor obter êxito em suas aulas.

### **SABEDORIA ORIENTAL COMUM NAS ACADEMIAS E CLUBES**

- Quem teme perder já está vencido.
- Somente aproxima-se da perfeição, quem a procura com constância e sobre tudo humildade.
- Quando com tristeza verificares que nada sabes, terás dado o primeiro passo no caminho da aprendizagem.
- Nunca te orgulhes de ter vencido a um adversário. Ao que vencestes hoje, poderá derrotar-te amanhã.
- O Judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

# **OBJETIVOS DO JUDÔ**

O Judô tem por objetivo geral desenvolver e aprimorar forças físicas, morais, psíquicas e sociais do educando, constituindo-se num dos fatores de educação.

## **Objetivos específicos**

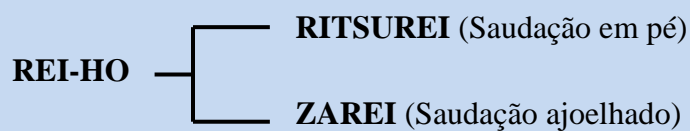
- Aprimorar o desenvolvimento corporal e mental harmoniosamente;
- Consolidar hábitos higiênicos;
- Desenvolver a melhoria da aptidão física;
- Estimular a criatividade;
- Despertar o espírito comunitário;
- Completar a formação integral da personalidade;
- Ativar a perfeita sociabilidade;
- Estimular as tendências de lideranças;
- Possibilitar o fortalecimento da vontade;
- Implantar hábitos saudáveis;
- Desenvolver o espírito de companheirismo e trabalhar a afetividade.

# FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JUDÔ

A saudação é o primeiro gesto ensinado no Dojô.

É uma reverência com inclinação do corpo especialmente da cabeça, para exprimir um sentimento de respeito, demonstração de agradecimento, ato de humildade e admiração entre os praticantes das Artes Marciais.

**REI-HO** = Saudação.



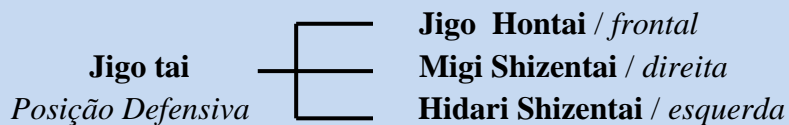
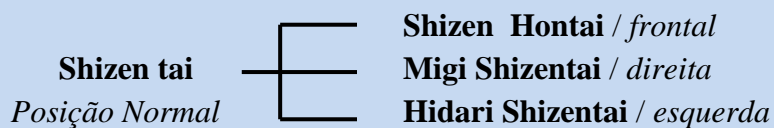
**TAISO** = ginástica com objetivo do aquecimento dos músculos e articulações.

**MOKUSO** = meditação/concentração.

**SHISEI** = postura

SHISEI é a forma correta do praticante de Judô estar nas mais diferentes situações. A posição correta mostra harmonia, desenvoltura do corpo e eficácia da técnica.

## PRINCIPAIS POSTURAS



## UKEMI – Amortecimento de Quedas

UKEMI é o nome que se dá às técnicas de Amortecimento, é a preparação para o Judoca aprender a cair sem se machucar, é o primeiro passo a aprender quando se inicia no Judô.

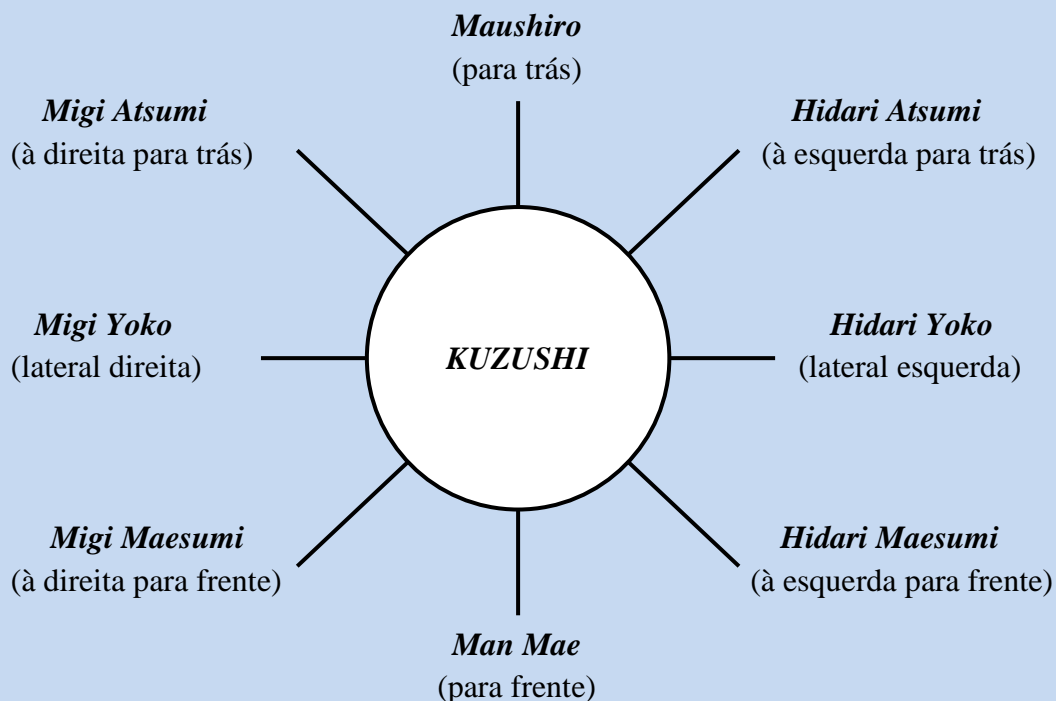
São elas:

- **Zempo Kaiten** (Rolamento para frente)
- **Ushiro – Ukemi** (Queda para trás)
- **Yoko – Ukemi** (Queda lateral)
- **Mae – Ukemi** (Queda para frente)

## HAPPO NO KUZUSHI – Desequilíbrio

HAPPO NO KUZUSHI são as oito direções em que os praticantes de Judô provocam o desequilíbrio do oponente para projetá-lo.

O TORI (quem projeta), ao executar uma projeção, terá que modificar a posição estável do UKE (quem é projetado) para uma posição instável (desequilíbrio), a fim de conseguir seu intento com perfeição. O desequilíbrio poderá ser direcionado a qualquer um dos pontos da rosa dos ventos.



As aplicações das técnicas são analisadas em três fases integradas:

- **Kuzushi:** desequilíbrio;
- **Tsukuri:** preparação;
- **Take:** finalização;
  
- **Chikara-no-Yoho:** emprego da força;
  
- **Shintai:** maneiras de andar no dojô;
  
- **Ayumi-Ashi:** andar normal;
  
- **Tsurgi-Ashi:** pausadamente;
  
- **Suri-Ashi:** arrastado
  
- **Tai-Sabaki:** movimento do corpo (esquiva);
  
- **Kumi-Kata:** formas de segurar no judogi.

## FORMAS DE TREINAMENTO

**UCHI KOMI** – São repetições do Tori, preparando determinada técnica sem finalização. O Uke apenas coopera fornecendo condições favoráveis para o treinamento. Quando o treinamento é feito em movimento, o Uke mantém a base de sustentação, permite encaixe e resiste firme, os iniciantes executarão as técnicas partindo do movimento mais simples para o composto, do fácil para o complexo. Assim procedendo, criamos facilidade na execução dos movimentos difíceis, superando as dificuldades iniciais. Executa-se, primeiramente, os exercícios parados, depois em movimento.

**YAKU SOKU GEIKO** – É o treinamento livre em deslocamentos. Os dois atletas esforçam-se para se movimentar e executar as técnicas o mais corretamente possível. O YAKO SOKU GEIKO, caracteriza-se por ataques sucessivos por ambos os judocas, aproveitando as oportunidades. O Uke não exercerá resistência, apenas esforçando-se para executar um Ukemi perfeito.

**KAKARI GEIKO** – É o treinamento em que somente um Judoca ataca e, o outro se defende. Esse treinamento não é com utilização de força. O Uke apenas resiste firme, executando esquivas.

**RENRAKU HENKA WAZA** – É o treinamento de ataques combinados, ou seja, o Tori ameaça aplicar uma técnica e, de acordo com a defesa do companheiro, executa outra.

**KAESHI WAZA** – É o treinamento onde o Tori ataca e, o Uke se defende aplicando um contra golpe.

**TENDOKU RENSHIU** – É uma forma de treinamento no vazio, “treinamento solitário”, isto é, o Judoca pratica contra a própria sombra. Distingue-se, pela absoluta necessidade de domínio dos movimentos das técnicas a serem executadas.

**RANDORI** – É a forma de treinamento livre, durante o qual os praticantes procuram desenvolver suas habilidades, tanto de ataque como as de defesas. Cada atleta ataca, resiste contra ataca, esforçando-se em executá-las com mais destreza e estratégia.

**SHIAI** – Significa combate, a competição. É o meio de treinamento cujo resultado é a vitória de um dos competidores, após um ataque bem finalizado, através de uma técnica de projeção. Imobilização de 25 segundos, desistência devido a um estrangulamento ou chave de braço, ou acúmulo de punições.



**KATA** – Significa modelo. É a forma clássica do Judô, um conjunto de técnicas fundamentais, forma de treinamento rigorosamente posta em código, a fim de transmitir, de geração a geração, a perfeição da técnica, o espírito e os fins do Judô. Os Katas são praticados por judocas de graduação mais elevadas, requer muito mais tempo de prática, devoção e firmeza de propósito. Os dois praticantes, demonstram as formas de maneira suave e cronometrada. São movimentos formais, vagarosos e contínuos. Livre de gestos ocasionais ou resultantes de distração. O cumprimento cerimonial, o ritmo e a elegância enfatizam a essência do Judô, que jamais poderá sofrer alteração alguma.

**KATA** – A Kodokan adotou uma forma clássica e única de apresentação das técnicas do judô através de katas. Existem diferentes formas de katas:

**NAGE-NO-KATA** – formas clássicas de projeções

**KATAME-NO-KATA** – formas clássicas de controle

**KIME-NO KATA** – formas clássicas de defesa pessoal

**JU-NO-KATA** – formas clássicas de técnicas antigas

**KO-SHIKI-NO-KATA** – formas clássicas de técnicas antigas

**ITSUTSU-NO-KATA** – formas clássicas dos cinco princípios

**GOSHIN-JITSU-NO-KATA** – sistema de autodefesa sem arma.

## JUDÔ-NO-WAZA ( Classificação das Técnicas do Judô)

### TACHI WAZA

Tori se mantêm em pé  
Téc. de Projeção  
sem Perda do Equilíbrio

Te Waza – Téc. de Mãos

Koshi Waza – Téc. de Quadril

Ashi Waza – Téc. de Pés e Pernas.

### NAGE WAZA

Projeções

### SUTEMI WAZA

Tori se Projeta  
Téc. de Projeção  
com Perda do Equilíbrio

Yoko Sutemi Waza – Téc. de Lado

Ma Sutemi Waza – Téc. de Costas

### KATAME WAZA

Téc. de Controle

### OSSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

- Téc. de Imobilizações

- Téc. de Estrangulamentos

- Téc. de Chaves de Braço

A **TEMI-WAZA** – Técnicas de Pancadas

## **KATAME WAZA (Trabalho de Solo)**

**OSAE KOMI WAZA** – técnicas de imobilização e domínio no chão.

**SHIME WAZA** – técnicas de estrangulamento.

**KANSETSU WAZA** – técnicas de chave de braço.

**OSAE KOMI WAZA** – imobilização

- HON KESSA GATAME
- KAMI SHIHO GATAME
- KUZURE KESSA GATAME
- KUSURE KAMI SHIHO GATAME
- MAKURA KESSA GATAME
- KATA GATAME
- KUSURE YOKO SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME
- USHIRO KESSA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME

**SHIME WAZA** – técnicas de estrangulamento

- GYAKU JUJI JIME
- JIGOKU JIME
- HADAKA JIME
- KATAHA JIME
- KATA TE JIME
- KATA JUJI JIME
- NAMI JUJI JIME
- OKURI ERI JIME
- KOSHI JIME
- SANKAKU JIME
- TSUKOMI JIME
- SODE GURUMA JIME

**KANSETSU WAZA** – técnica de chave de braço

- UDE HISHIGI UDE GATAME
- UDE HISHIGI HIZA GATAME
- UDE HISHIGI JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- UDE GARAMI
- HARA GATAME

**RENRAKU - HENKA - WAZA (ataques combinados)**  
**KAESHI - WAZA (contra-ataque)**

**RENRAKU HENKA WAZA (golpes sucessivos)**

SASSAE TSURI KOMI ASHI	O SOTO GARI
DE ASHI BARAI	TAI OTOSHI
KO UCHI GARI	O UCHI GARI
O UCHI GARI	TAI OTOSHI
UCHI MATA	KO UCHI GARI
IPON SEOI NAGE	KO UCHI GAKE
IPON SEOI NAGE	KO UCHI MAKIKOMI
HIZA GURUMA	KO UCHI GATE
O UCHI GARI	KO UCHI GARI
HIZA GURUMA	KO UCHI GARI
DE ASHI BARAI	KO UCHI GARI
HIZA GURUMA	O SOTO GARI
O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
HARAI GOSHI	O SOTO GARI
USHIRO GOSHI	UTSURI GOSHI

**KAESHI WAZA (contra-ataque)**

<i>ATAQUE</i>	<i>CONTRA-ATAQUE</i>
TAI OTOSHI	O SOTO GARI
KATA GURUMA	HIKIKOMI GAESHI
KATA GURUMA	TAWARA GAESHI
IPON SEOI NAGE	TE GURUMA
MOROTE GARI	TAWARA GAESHI
KOSHI GURUMA	USHIRO GOSHI
KOSHI GURUMA	YOKO GURUMA
KOSHI GURUMA	UTSURI GOSHI
HARAI GOSHI	TANI OTOSHI
UCHI MATA	SUKASHI NAGE
SASSAE TSURIKOMI ASHI	O UCHI GARI
SASSAE TSURIKOMI ASHI	KUCHIKI TAOSHI
O SOTO GARI	TE GURUMA
O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI

# REGULAMENTO DE PROMOÇÃO DE FAIXA DA EQUIPE DE JUDÔ PÍNHEIRO

## GRADUAÇÃO

Graduações são etapas através das quais os Judocas superam-se progressivamente para chegar a um ponto mais avançado. É o reconhecimento pela aplicação correta das técnicas e pelo nível mental e físico, alcançados pelo praticante ao longo dos anos de treinamento.

Os graus são afirmações dos conhecimentos obtidos através de uma prática constante, que exige disciplina, humildade e perseverança.

Obi (faixa), usado por todos os praticantes das Artes Marciais, caracteriza o sinal do grau, de reconhecimento oficial de tudo que o atleta conseguiu aprender.

As graduações ou classificações do Obi, são decrescentes para os iniciantes (MUDANSHA), ascendentes para os de faixas preta até 5.º DAN (YU-DAN-SHA) e, acima de 6.º DAN (KO-DAN-SHA).

### ▪ MUDANSHA

8.º KYU	FAIXA BRANCA
7.º KYU	FAIXA CINZA
6.º KYU	FAIXA AZUL
5.º KYU	FAIXA AMARELA
4.º KYU	FAIXA LARANJA
3.º KYU	FAIXA VERDE
2.º KYU	FAIXA ROXA
1.º KYU	FAIXA MARROM

### ▪ YU-DAN-SHA

SHO DAN	1.º DAN	FAIXA PRETA
NI DAN	2.º DAN	FAIXA PRETA
SAN DAN	3.º DAN	FAIXA PRETA
YON DAN	4.º DAN	FAIXA PRETA
GO DAN	5.º DAN	FAIXA PRETA

### ▪ KO-DAN-SHA

ROKU DAN	6.º DAN	FAIXA VERMELHA E BRANCA
SHICHI DAN	7.º DAN	FAIXA VERMELHA E BRANCA
HACHI DAN	8.º DAN	FAIXA VERMELHA E BRANCA
KIU DAN	9.º DAN	FAIXA VERMELHA
JIU DAN	10.º DAN	FAIXA VERMELHA

## CLASSIFICAÇÃO DAS FAIXAS

FAIXA	KYU	IDADE MÍNIMA
BRANCA.....	---	.....
CINZA . .....	7.º	.....04 a 06 anos
AZUL.....	6.º	.....07 anos
AMARELA.....	5.º	.....09 anos
LARANJA.....	4.º	.....11 anos
VERDE.....	3.º	.....12 anos
ROXA.....	2.º	.....13 anos
MARROM.....	1.º	.....14 anos

**Obs; caso o aluno não tenha a idade mínima ou não se encontre em condições de ortogar a faixa superior a sua, será promovido a aspirante a faixa superior a sua reconhecido pela Confederação Brasileira de Judô.**

## **PROGRAMA PARA FAIXA CINZA**

### **Condições mínimas exigidas para CRIANÇAS DE 5 E 6 ANOS**

- ✓ Saudações utilizadas no judô e maneiras de sentar no *dojô*;
- ✓ *Taiso* – Recreação aplicada ao judô;
- ✓ *Ukemi –waza* -(educativos); nesta faixa etária recomendo que se faça só até agachado,
- ✓ Randori em pé e no chão
- ✓ Obs; Recomendo **NÃO** exigir o zenpo kaiten nem quedas;

## **PROGRAMA PARA FAIXA CINZA**

### **Condições mínimas exigidas:**

- ✓ Saudações utilizadas no judô e maneiras de sentar no *dojô*;
- ✓ Conhecimento/teórico;
- ✓ *Taiso* – Ginástica com objetivos de preparar a musculatura e as articulações para a prática do judô;
- ✓ *Ukemi* (educativos);

**NAGE-WAZA** (projeções): *o-soto-gari, o-uchi-gari, koshi-guruma,*

**OSAE-KOMI-WAZA-** (*imobilização*)- *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame,*

## **PROGRAMA PARA FAIXA AZUL**

### **Condições mínimas exigidas:**

- ✓ Saudações utilizadas no judô e maneiras de sentar no dojo;
- ✓ Conhecimento/teórico;
- ✓ *Taiso* – Ginástica com objetivos de preparar a musculatura e as articulações para a prática do judô;
- ✓ *Ukemi* (educativos);
- ✓ *Nage-waza* (projeções): *o-soto-gari, o-uchi-gari, o-goshi, koshi-guruma, ko-tsurigoshi, o-tsurigoshi, ;*

**OSAE- KOMI- WAZA- (imobilização)** *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, kuzure-yoko-shiro-gatame,*



# **PROGRAMA PARA FAIXA AMARELA**

## **Condições mínimas exigidas:**

- ✓ Saudações utilizadas no judô e maneiras de sentar no *dojô*;
- ✓ Conhecimento / teórico;
- ✓ *Taiso* – Ginástica com objetivos de preparar a musculatura e as articulações para a prática do judô;
- ✓ *Ukemi* (educativos);
- ✓ *Shizei* (postura do corpo);

**NAGE-WAZA (projeções):** *o-soto-gari, o-uchi-gari, ipon-seoi-nage, iri-seoi-nage o-goshi, uki-goshi, ko-tsurigoshi, o-tsurigoshi, koshi-guruma, kubi-nage;*

**KATAME-WAZA- (trabalho de solo)**

**OSAE-KOMI-WAZA-(imobilização)-** *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, sode-kessa-gatame- kuzure-yoko-shiro-gatame, yoko-shiro-gatame,*

**SHIMI-WAZA- (estrangulamento):** *nami-juji-jime, kata-juji- jime, gyaku-juji-jime.*

**KANSETSU-WAZA (chaves de braço):** *ude-garami,ude gatame ude- hishi-juji-gatame*

# PROGRAMA PARA FAIXA LARANJA

## Condições mínimas exigidas:

- ✓ **Reiho** (saudações utilizadas no judô);
- ✓ Conhecimento / teórico;
- ✓ **Ukemi** (educativos);
- ✓ **Shizei** (postura);
- ✓ **Chikara-no-yoho** (emprego da força);
- ✓ **Shintai** (maneiras de andar no *dojô*);

**NAGE-WAZA (projeções):** *de-ashi-harai, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, okuri-ashi-harai, o-soto-gari, sasae-tsuri-komi-ashi, hiza-guruma, uki-goshi, harai-goshi, ko-tsuri-goshi, o-tsuri-goshi koshi-guruma, seoi-nage, kubi-nage*

**KATAME-WAZA- (trabalho de solo)**

**OSAE-KOMI-WAZA- (imobilização)** *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, sode-kessa-gatame- kuzure-yoko-shiro-gatame, yoko-shiro-gatame, kami-shiro-gatame, kuzure-kami-shiro-gatame.*

**SHIMI-WAZA-(estrangulamento)** - *nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime, hadaka jime. tsukomi-jime*

**KANSETSU-WAZA (chaves de braço):** *ude-garami, ude-hishi-ude-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, hiza gatame,,*

## **PROGRAMA PARA FAIXA VERDE**

### **Condições mínimas exigidas:**

- ✓ **Reiho** (saudações utilizadas no judô);
- ✓ Conhecimentos / histórico;
- ✓ **Ukemi** (educativos);
- ✓ **Shizei** (postura);
- ✓ **Kumi-kata** (maneiras de segurar);
- ✓ **Chikara-no-yoho** (emprego da força);
- ✓ **Tai-sabaki** (movimento do corpo – esquiva);
- ✓ **Tsukuri, kusushi e kake** (preparação, desequilíbrio e queda);
- ✓ **Shintai** (maneiras de andar no dojô);

### **NAGE-WAZA (projeções):**

<i>seoi-nage</i>	<i>uki-goshi</i>	<i>de-ashi-harai</i>
<i>tai-otoshi</i>	<i>o-goshi</i>	<i>hiza-guruma</i>
<i>tsuri-komi-goshi</i>	<i>o-soto-gari</i>	<i>okuri-ashi-barai</i>
<i>yamarashi</i>	<i>tsuri-goshi</i>	<i>sasae-tsuru-komi-ashi</i>
<i>ko-uchi-gari</i>	<i>kubi-nage</i>	<i>harai-goshi</i>
<i>o-uchi-gari</i>	<i>uchi-mata</i>	<i>koshi-goruma</i>

### **KATAME-WAZA (trabalho de solo)**

**OSAE-KOMI-WAZA- (imobilização)** *hon-kessa-gatame, sode-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, kuzure-yoko-shiro-gatame, yoko-shiro-gatame, kami-shiro-gatame, kuzure-kami-gatame, tate-kessa-gatame;*

**SHIME-WAZA – (estrangulamento)** - *nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime, okuri-eri-jime. Hadaka jime, Tsukomi-jime*

**KANSETSU-WAZA - (chaves de Braço)** -*ude-garami, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame, waki gatame*

# PROGRAMAÇÃO PARA FAIXA ROXA

## Condições mínimas exigidas:

- ✓ *Reiho* (saudações utilizadas no judô);
- ✓ Conhecimentos / histórico;
- ✓ *Ukemi* (educativos);
- ✓ *Shizei* (postura);
- ✓ *Kumi-kata* (maneiras de segurar);
- ✓ *Chikara-no-yoho* (emprego da força);
- ✓ *Tai-sabaki* (movimento do corpo – esquiva);
- ✓ *Tsukuri, kusushi e kake* (preparação, desequilíbrio e queda);
- ✓ *Shintai* (maneiras de andar no dojô);

## NAGE-WAZA (projeções):

<i>seoi-nage</i>	<i>uki-goshi</i>	<i>de-ashi-harai</i>
<i>tai-otoshi</i>	<i>o-goshi</i>	<i>hiza-guruma</i>
<i>tsuri-komi-goshi</i>	<i>o-soto-gari</i>	<i>yamarashi</i>
<i>tsuri-goshi</i>	<i>sasae-tsurikomi-ashi</i>	<i>ushiro-goshi</i>
<i>ko-uchi-gari</i>	<i>harai-goshi</i>	<i>o-uchi-gari</i>
<i>o-guruma</i>	<i>koshi-guruma</i>	<i>uchi-mata</i>
<i>uki-otoshi</i>	<i>kubi-nage</i>	<i>o-soto-otoshi</i>
<i>ashi-guruma</i>	<i>okuri-ashi-harai</i>	<i>sumi-otoshi</i>

## **SUTEMI-WAZA (tecnicas de sacrificio)**

*tomoe-noge*

*sumi-gaeshi*

*tani-otoshi*

*soto-maki-komi*

*uki-waza*

## **KATAME-WAZA (trabalho de solo)**

**OSAE-KOMI-WAZA (imobilização)** *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, sode-kessa-gatame, kuzure-yoko-shiro-gatame, yoko-shiro-gatame, kami-shiro-gatame, kuzure-kami-gatame, ushiro-kessa-gatame, makura-kessa-gatame, tate-shiro-gatame, kata-gatame.*

**SHIME-WAZA) –(estrangulamento) -** *nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime, okure-eri-jime, hadaka-jime, kataha-jime.*

**KANSETSU-WAZA - (chaves de braço)-** *ude-garami, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame, waki-gatame.*

## **RENRAKU-HENKA-WAZA**

Realizar cinco ataques sucessivos

## **KAESHI-WAZA**

Realizar cinco contra golpes

## **PROGRAMA PARA FAIXA MARROM**

### **Condições mínimas exigidas:**

- ✓ *Reiho* (saudações utilizadas no judô);
- ✓ Conhecimentos / histórico;
- ✓ *Ukemi* (educativos);
- ✓ *Shizei* (postura);
- ✓ *Kumi-kata* (maneiras de segurar);
- ✓ *Chikara-no-yoho* (emprego da força);
- ✓ *Tai-sabaki* (movimento do corpo – esquiva);
- ✓ *Tsukuri, kusushi e kake* (preparação, desequilíbrio e queda);
- ✓ *Shintai* (maneiras de andar no dojô);

### **NAGE-WAZA (projeções):**

<i>seoi-nague</i>	<i>uki-goshi</i>	<i>de-ashi-harai</i>
<i>seoi-otoshi</i>	<i>utsuri-goshi</i>	<i>harai-tsuru-komi-ashi</i>
<i>tai-otoshi</i>	<i>o-goshi</i>	<i>hiza-guruma</i>
<i>kata-guruma</i>	<i>tsuru-komi-goshi</i>	<i>o-soto-gari</i>
<i>yamarashi</i>	<i>tsuru-goshi</i>	<i>sasae-tsuru-komi-ashi</i>
<i>ushiro-goshi</i>	<i>ko-uchi-gari</i>	<i>harai-goshi</i>
<i>o-uchi-gari</i>	<i>koshi-guruma</i>	<i>uchi-mata</i>
<i>uki-otoshi</i>	<i>hane-goshi</i>	<i>o-soto-guruma</i>
<i>sumi-otoshi</i>	<i>okuri-ashi-barai</i>	<i>ko-soto-gari</i>
<i>obi-otoshi</i>	<i>ko-soto-gake</i>	<i>o-soto-otoshi</i>
<i>o-guruma</i>	<i>ashi-guruma</i>	

## **SUTEMI-WAZA (tecnicas de sacrificio)**

*tomoe-noge*  
*sumi-gaeshi*  
*tani-otoshi*  
*soto-maki-komi*  
*ura-nague*  
*tawara-gaeshi*  
*uki-waza*  
*yoko-otoshi*  
*uchi-maki-komi*  
*yoko-wakare*  
*yoko-gake*  
*yoko-guruma*  
*hane-maki-komi*

## **KATAME-WAZA ( trabalho de solo)**

**OSAE-KOMI-WAZA (imobilização)** - *hon-kessa-gatame, kuzure-kessa-gatame, sode-kessa-gatame, kuzure-yoko-shiro-gatame, yoko-shiro-gatame, kami-shiro-gatame, kuzure-kami-gatame, ushiro-kessa-gatame, makura-kessa-gatame, tate-shiro-gatame, kata-gatame.*

**SHIME-WAZA (estrangulamento)**- *nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime, okure-eri-jime, hadaka-jime, kataha-jime, sankaku jime, sode guruma jime, koshi jime, tsukomi jime. Jigoku-jime*

**KANSETSU-WAZA (chaves de braço)**-*ude-garami, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame, waki-gatame, hara-gatame.*

**RENRAKU-HUNKA-WAZA** -5 ataques sucessivos **KAESHI-WAZA** -5 contra golpes

**Obs; todo aluno deve participar de competições dentro dos seus limites, a competição deve fazer parte da avaliação para a promoção de faixa, mesmo que não venha a ser competidor.**

## GLOSSÁRIO

<i>Tori</i>	Atleta ativo na aplicação de uma técnica
<i>Uke</i>	Atleta passivo
<i>Shiai-jo</i>	Área de competição
<i>Dojô</i>	Local de treinamento
<i>Hidari</i>	Lado esquerdo
<i>Migi</i>	Lado direito
<i>Yoko</i>	Lado
<i>Mae</i>	Para frente
<i>Soremade</i>	Terminar
<i>Jodigui</i>	Uniforme de Judô
<i>Wagui</i>	Casaco
<i>Obi</i>	Faixa
<i>Shitabaki</i>	Calça
<i>Sensei</i>	Professor
<i>Shihan</i>	Mestre
<i>Rei ho</i>	Saudação
<i>Ritsu hei</i>	Comando de saudação feita em pé
<i>Za hei</i>	Comando de saudação feita ajoelhada
<i>Seito</i>	Aluno
<i>Kumi kata</i>	Formas de pegadas
<i>Kiai</i>	Grito do Saika Tandem – grito especial – união de espírito
<i>Maita</i>	Desisto
<i>Ipon</i>	Um ponto
<i>Wazari</i>	Meio ponto
<i>Yuko</i>	Um quarto de ponto
<i>Koka</i>	Um oitavo de ponto
<i>Kachi</i>	Vitória
<i>Jonai</i>	Área de combate
<i>Jogai</i>	Área de proteção
<i>Bushido</i>	Código de Honra dos Samurais
<i>Hajime</i>	Começar
<i>Judoca</i>	Praticante de Judô
<i>Mate</i>	Parar
<i>Ohayo</i>	Bom-dia
<i>Samurai</i>	Guerreiro – Homem dedicado as Artes Marciais
<i>Sonomama</i>	Não se mexam
<i>Tandem</i>	Abdome
<i>Toketá</i>	Desfeita
<i>Ushiro</i>	Atrás
<i>Waza</i>	Técnica
<i>Yoshi</i>	Continuar
<i>Zen</i>	Filosofia budista desenvolvida no Japão



<b><i>Kambawa</i></b>	Boa-noite
<b><i>Taiso</i></b>	Ginástica
<b><i>Ukemi</i></b>	Educativo
<b><i>1882</i></b>	Fundado o Judô
<b><i>Kodokan</i></b>	Primeira escola
<b><i>Randori</i></b>	Treino livre
<b><i>Mokuso</i></b>	Concentração / Meditação
<b><i>Shiai</i></b>	Competição
<b><i>Te</i></b>	Mão
<b><i>Koshi</i></b>	Quadril
<b><i>Ashi</i></b>	Pé ou perna
<b><i>Sutemi</i></b>	Sacrifício
<b><i>Ko</i></b>	Pequeno
<b><i>O</i></b>	Grande
<b><i>Sempai</i></b>	Aluno superior (mais graduado)
<b><i>Kohai</i></b>	Aluno inferior (menos graduado)
<b><i>Zori</i></b>	Chinelo
<b><i>Shimpou</i></b>	Árbitro
<b><i>Sode</i></b>	manga
<b><i>Eri</i></b>	Gola
<b><i>Ichi</i></b>	1
<b><i>Ni</i></b>	2
<b><i>San</i></b>	3
<b><i>Shi</i></b>	4
<b><i>Go</i></b>	5
<b><i>Roku</i></b>	6
<b><i>Hichi</i></b>	7
<b><i>Hachi</i></b>	8
<b><i>Kyu</i></b>	9
<b><i>Dyu / Ju</i></b>	10
<b><i>Dyu-ichi</i></b>	11
<b><i>Dyu-ni</i></b>	12
<b><i>Dyu-san</i></b>	13
<b><i>Dyu-Shi</i></b>	14
<b><i>Dyu-go</i></b>	15
<b><i>Dyu-roku</i></b>	16
<b><i>Dyu-hichi</i></b>	17
<b><i>Dyu-hachi</i></b>	18
<b><i>Dyu-Kyu</i></b>	19
<b><i>Ni-Ju</i></b>	20





# EQUIPE DE JUDÔ PINHEIRO

**APOSTILA PARA PROMOÇÃO DE FAIXA**

**DO**



**INICIANTE AO FAIXA MARROM**

**NOVA IGUAÇU – RJ**

## **GRADUAÇÃO DE FAIXA NA PINHEIRO**

Baseado no novo regulamento de promoção de faixa da CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ, as promoções na EQUIPE DE JUDÔ PINHEIRO a partir de 2011, obedecerão à seguinte tabela:

**BRANCA INICIANTE**

**CINZA** = 5 / 6 ANOS

**AZUL** = 6/7 ANOS

**AZUL / PONTA AMARELA** = 8 ANOS

**AMARELA** = 9 ANOS

**AMARELA / PONTA LARANJA** = 10 ANOS

**LARANJA** = 11 ANOS

**VERDE** = 12 ANOS

**ROXA** = 13 ANOS ( 2 ANOS COMO VERDE )

**MARROM** = 15 ANOS ( 2 ANOS COMO ROXA)

OBS; KANSETSU-WAZA E SHIME-WAZA SÃO SÓ PARA ALUNOS ACIMA DE 15 ANOS.

REGULAMENTO DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ