

APOSTILA DE JUDÔ

EXAMES DE FAIXAS

柔道

Produzida pelo professor
Walter Boehl (Sho Dan)



HISTÓRIA DO JUDÔ

O judô surgiu no final do século XIX, através de um jovem pequeno e frágil, onde este após passar um período estudando as lutas dos samurais japoneses, o jujutsu, sistematizou pedagogicamente o que considerava como as melhores técnicas, excluindo as mais letais, e assim formatou o que conhecemos hoje por judô ou caminho gentil. Desta forma, em 1882, além do judô criou o Instituto Kodokan, em Tóquio, no Japão.

Este estudioso, de nome Jigoro Kano, nasceu em Mikage, província no litoral japonês, em 28 de outubro de 1860, teve uma forte motivação para se inserir na prática das lutas. Como, em 1877, Kano se muda juntamente com a sua família para a Capital do Japão, onde passa a estudar na Universidade Imperial, sendo muito franzino, pesando cerca de 50 quilos e não medindo mais do que 1,55 metros, costumeiramente, seus colegas de curso praticavam atos ostensivos e agressões contra ele. Pensando em remediar estas injúrias, procurou algumas escolas que oferecessem a arte marcial dos samurais. Por determinado período, procurou e não encontrou nenhuma escola que se adequasse às suas pretensões. Até que então encontrou a academia do sensei Teinosuke Yagi, onde passou a treinar esfuziantemente. Com a morte de seu mestre, Kano se transferiu para a Escola Tenshin Shinyo, de Hachinosuke Fukuda, onde prosseguiu a sua aprendizagem. Algum tempo depois, passou a treinar o jujitsu na Escola Tenshinshynio, de Masatomo Iso.

Com a prática do jujutsu, sensei Kano aprendeu a se defender, através de técnicas contundentes (atemi-waza), de submissão ao solo (katame-waza técnicas de domínio), além dos golpes de projeção do adversário ao solo (nague-waza). Já com uma ótima bagagem de conhecimento e sempre muito sedento do saber, o jovem treinava diariamente e buscava cada vez mais informações com os seus mestres sobre a melhor performance dos golpes, assim, amadureceu a ideia de criar o seu estilo.

Jigoro Kano era dado como muito inteligente, era poliglota e tinha formação em diversas áreas dos saberes. Sempre muito observador, procurou melhorar os aspectos biomecânicos de algumas técnicas. Destarte, aperfeiçoou alguns golpes. Com base na força e na racionalidade, criou novas técnicas para o treinamento de esportes competitivos. Porém, nunca esquecendo no que fielmente acreditava: estava a sistematizar uma arte marcial que visava o amalgamento do caráter.

Na criação de sua escola, a Kodokan, no ano de 1882, e na formatação de seu estilo de luta, o judô, Jigoro Kano preconizou três princípios educação física, competição e adestramento espiritual, sendo que, para ele, a principal função dessa nova filosofia é

JUDÔ TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



o aperfeiçoamento moral formando pessoas educadas, de mente calma e o corpo fisicamente preparado para o trabalho.

Pela escola Kodokan passaram muitos alunos; contudo alguns se destacaram mais do que os outros. Não só no aspecto competitivo, mas pelo caráter e espírito fraternal. Entre estes, pode-se destacar: Tsunejiro Tomita, Yoshitsugu Yamashita, Kyuzo Mifune Shotaro Tabata, Sukujiro Yokoyama, Shiro Saigo e Mitsuyo Maeda.

O crescimento e a visibilidade do judô na Terra do Sol Nascente foram alavancados após um combate entre lutadores do judô kodokan e estudantes do antigo jujutsu que compunham as fileiras da Polícia Metropolitana de Tóquio. Há algumas histórias em relação para o número de lutas, mas a versão mais difundida é de que foram no total dez, sendo nove vitórias para os discípulos de Kano e apenas um empate. Com este desempenho, somado à perseverança do sensei Kano, o judô se alastrou rapidamente pelo solo do país asiático.

Jigoro Kano tinha a política de espalhar pelo mundo os seus ensinamentos. Por isso, alguns dos seus melhores lutadores viajaram o mundo realizando demonstrações da luta. No Brasil, Mitsuyo Maeda, conhecido vulgarmente por “Conde Koma”, e Soishiro Satake foram os responsáveis para trazer a arte marcial. No entanto, estes foram acusados por membros da Kodokan de deturparem a essência do judô e queriam que o shihan os expulsassem. Primeiramente, eles teriam sido enviados para a América para apresentar o judô. Porém, durante a excursão, os dois passaram a além de realizar as demonstrações, a ganhar dinheiro com os combates e as apostas, o que era considerado inapropriado. Jigoro Kano não atendeu ao pedido e eles não foram expurgados. Contudo, quando chegaram ao Brasil nos anos 20 do século XX, não ficou constituído o que seria judô ou jujutsu. Não havia clareza sobre as diferenças. Desta forma, mesmo sendo alunos de Kano do Kodokan, a arte marcial de Conde Koma e Satake ficou conhecida como jiu-jitsu. O que traz algumas dúvidas da entrada do judô em solo verde-amarelo.

Desta feita, com a imigração japonesa para a região sudeste do Brasil, onde, em 1908, em torno de 700 imigrantes aportaram aqui transportados pelo navio Kasatu Maru até a cidade de Santos, fica evidenciado que o judô teve o seu início com a vinda destes.

Representando o Japão no Comitê Olímpico Internacional (COI), em 1938, Jigoro Kano viajou para Cairo no Egito, com a intenção de levar os jogos olímpicos daquele ano para Tóquio. Entretanto, em razão do início da Segunda Guerra Mundial, as Olimpíadas não foram realizadas. Em seu retorno, a bordo do navio “Hirakawa Maru”, no dia 4 de maio de 1938, Jigoro Kano veio a falecer sobre as águas do Oceano Índico.

O termo “Kodokan” significa “Escola para estudar o caminho”.

- Ko – fraternidade, esclarecimento, aprendizado;



- Do – Caminho, moral;
- Kan - Instituto, escola.

Entrada do primeiro Dojô do Instituto Kodokan em Eisho-Ji

A palavra Jitsu significa literalmente “Arte” ou “Técnica” e intrinsecamente “Arte secreta” ou “Círculo Fechado”, e por isso as técnicas não saiam de dentro de suas escolas de origem.

O professor Jigoro Kano entendia que não havia mais espaço para círculos e sim era chegada a época de “Do” – Caminho. Desta forma, foi dado início a um processo através do qual diversas artes do Japão evoluíram de “Jitsu” para “Do”.

O Judô pode ser resumido através de seus três princípios básicos:

- ✓ Ju – Suavidade
- ✓ Seiryoku-Zen-Yo – Máxima eficiência com mínimo esforço
- ✓ Jita-Kyoei - Prosperidade e benefícios mútuos

10 regras para a prática e o bom aprendizado do judô

1. Respeitar os superiores e os colegas;
2. Cumprimentar corretamente ao entrar e sair do Dojô;
3. Manter silêncio no Dojô;
4. Ajoelhar em ordem, quando da chegada do professor;
5. Estar atento às instruções do professor;
6. Sentar-se corretamente no tatame;
7. Beber água durante as aulas somente quando for permitido;
8. Sair durante as aulas somente em casos de extrema necessidade, com a devida permissão do professor;
9. Conservar o Dojô sempre limpo;
10. Não treinar em outras academias sem a autorização do professor.

Postura

- ✓ Natural Básica (Shizen Hontai)
- ✓ Natural Direita (Migi Shizentai) - Esquerda (Hidari Shizentai)
- ✓ Defesa Básica (Jigo Hontai)
- ✓ Defesa Direita (Migi Jigotai) - Esquerda (Hidari Jigotai)

Pegada (kumi kata)

- ✓ Manga-gola
- ✓ Manga-manga
- ✓ Gola-gola

Tipos de saudações utilizadas no judô

- ✓ Ritsurei (em pé)

Maneira de sentar sobre tatame

- ✓ Agura (pernas cruzadas)
- ✓ Seizá (ajoelhado)

Amortecimentos de queda

- ✓ Te uchi ukemi = deitado ao solo.
- ✓ Ushiro ukemi = de costas.
- ✓ Yoko ukemi = de lado.
- ✓ Mae ukemi = de frente.
- ✓ Zempo kaiten ukemi = rolamento.

Projeções (exemplos)

- ✓ O soto gari
- ✓ Koshi guruma

JUDÔ

TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



✓ Zarei (ajoelhado)

Imobilizações (exemplos)

- ✓ Hon kesa gatame
- ✓ Yoko shiho gatame

Números em japonês

1	Iti	6	Roku
2	Ni	7	Shichi (chiti) – Nana
3	San	8	Hachi (rati)
4	Shi (chi) - Yon	9	Kyu
5	Go	10	Dyu

Vocabulário básico

Jigoro Kano	=>	Criador do judô
Shihan	=>	Mestre
Sensei	=>	Professor
Judô	=>	Caminho suave
Judogui ou kimono	=>	Uniforme do judô
Vagui	=>	Casaco
Shitabaki ou zubón	=>	Calça
Obi	=>	Faixa
Zori	=>	Chinelo

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA CINZA

CARÊNCIA: três (03) meses de judô.

- SAUDAÇÕES (reiho)
- AMORTECIMENTO DE QUEDAS (ukemis)
- COMPONENTE DO UNIFORME (judogui ou kimono)
- CONTAR ATÉ DEZ (10)
- HISTÓRIA DO JUDÔ

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA AZUL

CARÊNCIA: Seis (06) meses de faixa cinza.

CONTEÚDO do exame anterior acrescido de:

POSTURAS (SHISEN)	
Shisen hontai (postura básica do corpo)	Migui e hidari
Jigo hontai (postura defensiva do corpo)	

JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



FORMAS DE PEGADAS	
Migui (direita) e Hidari (esquerda)	Faixa e manga
Ambas as golas	Gola e manga
Duas cavas	Outras formas
Duas mangas	
DESLOCAMENTOS (shintai): Lateral, frontal e em círculo.	
NAGE WAZA (TÉCNICA DE PROJEÇÃO)	
De Ashi Barai	Uki Goshi
Hiza Guruma	Seoi Nage
Sassae T. K. Ashi	O Soto Gari
O Goshi	O Uchi Gari
KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)	
Ossae Waza (Imobilizações)	Hon Kesa Gatame
	Kami Shiro Gatame
	Yoko Shiro Gatame

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA AMARELA

CARÊNCIA: Seis (06) meses de faixa azul.

CONTEÚDO - exame anterior acrescido de:

RENRAKUHENKA WAZA (ATAQUES COMBINADOS)		
De Ashi Barai	=>	O Soto Gari
Sassae Tsuru Komi Ashi	=>	O Soto Gari
KATAME WAZA (IMOBILIZAÇÕES)		
Hon Kesa Gatame	Yoko Shiro Gatame	Kami Shiro Gatame

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA LARANJA

CARÊNCIA - Um (01) ano de faixa amarela.

CONTEÚDO: exame anterior acrescido de:

NAGE WAZA (TÉCNICA DE PROJEÇÃO)			
Ko soto gari	Koshi guruma	Okuri ashi barai	Harai goshi
Ko uchi gari	Tsuru komi goshi	Tai otoshi	Uchi mata

JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



RENREKUHENKA WAZA (ATAQUES COMBINADOS)		
Ko uchi gari	=>	O uchi gari
Uchi mata	=>	Ko uchi gari

KAESHI WAZA (CONTRA ATAQUES)		
De ashi barai	=>	Tai otoshi
Uchi mata	=>	Tai otoshi

KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

OSSAE WAZA (IMOBILIZAÇÃO)	
Kuzure kesa gatame	Kata gatame (kioshi e zai)
Makura kesa gatame	Ushiro kesa gatame
SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO) E KANSETSU WAZA (ARTICULAÇÃO) – ACIMA DE SUB-17	
Hadaka jime I e II	Ude Hishigi Juji Gatame

Fusegui (Fundamentos de Defesa)

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA VERDE

CARÊNCIA: Um (01) ano de faixa laranja

CONTEÚDO: exame anterior acrescido de:

NAGE WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÕES)	
Ko Soto Gake	Yoko Otoshi
Hane Goshi	Tomoe Nage
Tsuri Goshi	Ashi Guruma
Harai T. K. Ashi	Kata Guruma

REN RAKUHENKA WAZA (ATAQUES COMBINADOS)	
O Uchi Gari => Tai Otoshi	
Ko Uchi Gari => Hane Goshi	



JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE

KAESHI WAZA (CONTRA ATAQUES)
Ko Soto Gake => Uchi Mata
Tomoe Nage => Ko Soto Gari

KATAME WAZA (TÉCNICA DE SOLO)
OSSAE WAZA (IMOBILIZAÇÕES)
Tate Shiro Gatame
Kusure Kami Shiro Gatame
Kuzure Yoko Shiro Gatame
SHIME WAZA (TÉCNICA DE ESTRANGULAMENTO)
Nami Juji Jime
Kata Juji Jime
Giaku Juji Jime

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA ROXA

CARÊNCIA: Um (01) ano de Faixa Verde

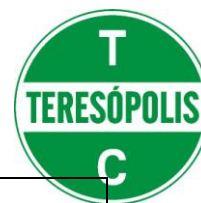
CONTEÚDO: exame anterior acrescido de:

NAGE WAZA (Técnicas de Projeções)	
Sumi Gaeshi	Utsuri Goshi
Tani Otoshi	O Guruma
Hane Makikome	Soto Makikome
Sukui Nage	Uki Otoshi

REN RAKUHENKA WAZA (ATAQUES COMBINADOS)
De Ashi Barai => Tai Otoshi
O Uchi Gari => Ko Soto Gari
Hiza Guruma => Ko Soto Gake

KAESHI WAZA (CONTRA ATAQUES)
De Ashi Barai => Ko Uchi Gari
Sassae T. K. Ashi => O Uchi Gari

JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



Ko Uchi Gari => Sassae T. K. Ashi
O Uchi Gari => Ko Soto Gari
O Soto Gari => Sukui Nage
Tai Otoshi => Harai Goshi
O Uchi Gari => Uki Otoshi
Hane Goshi => Tani Otoshi

KATAME WAZA (TÉCNICAS DE SOLO)

SHIME WAZA (TÉCNICA DE ESTRANGULAMENTO)
Kata Há Jime
Okuri Eri Jime
Tsukomi Jime

NAGARE KATA (FUGAS DE IMOBILIZAÇÕES)
Hon Kesa Gatame 2 Formas
Yoko Shiro Gatame 2 Formas
Kami Shiro Gatame 1 Forma

KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXAÇÃO)
Ude Gatame
Ude Garami 3 Formas

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA MARROM

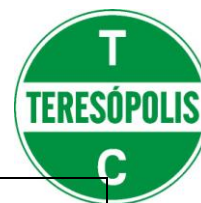
CARÊNCIA: Um (01) ano de faixa roxa

CONTEÚDO: exame anterior acrescido de:

NAGE WAZA (TÉCNICA DE PROJEÇÃO)	
O Soto Guruma	Ushiro Goshi
Uki Waza	Ura Nage
Yoko Wakare	Sumi Otoshi
Yoko Guruma	Yoko Gake

REN RAKUHENKA WAZA (ATAQUES COMBINADOS)	
De Ashi Barai => Ko Soto Gari	Seoi Nage => O Uchi Gari
De Ashi Barai => Ko Uchi Gari	Seoi Nage => O Soto Gari

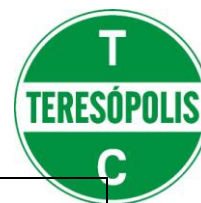
JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



De Ashi Barai => Seoi Nage	Seoi Nage => Kata Guruma
De Ashi Barai => Tai Otoshi	
De Ashi Barai => Tani Otoshi	
O Uchi Gari => Seoi Nage	Ashi Guruma => Harai Goshi
O Uchi Gari => Harai Goshi	Ashi Guruma => O Guruma
Ashi Guruma => O Soto Gari	
Ko Soto Gari => Tani Otoshi	Hane Goshi => Ko Uchi Gari
Ko Soto Gari => Yoko Otoshi	Hane Goshi => Hane Makikome
Hane Goshi => Uchi Mata	
Hiza Guruma => Ko Soto Gari	Tai Otoshi => O Soto Gari
Hiza Guruma => O Uchi Gari	Tai Otoshi => Soto Makikome
Hiza Guruma => O Soto Gari	
Hiza Guruma => Okuri Ashi Barai	
Sassae T. K. Ashi => Ko Uchi Gari	
Sassae T. K. Ashi => Harai T. K. Ashi	
O Soto Gari => O Soto Guruma	
O Soto Gari => Soto Makikome	
O Soto Gari => Seoi Nage	
Kata Guruma => O Uchi Gari	
O Uchi Gari => Utsuri Goshi	
Koshi Guruma => Hon Kesa Gatame	
Tai Otoshi => Uchi Mata	
Tomoe Nage => Kuzure Tate Shiro Gatame	
O Goshi => Kuzure Keza Gatame	
Seoi Nague => Ushiro Kesa Gatame	

KAESHI WAZA (CONTRA ATAQUES)	
De Ashi Barai => Hane Goshi	Sassae T. K. Ashi => O Uchi Gari
De Ashi Barai => Harai Goshi	Sassae T. K. Ashi => Sumi Otoshi
Sassae T. K. Ashi => O Soto Gari	
Sassae T. K. Ashi => Ko Soto Gari	
Tai Otoshi => Yoko Guruma	Seoi Nage => Ushiro Goshi
O Soto Gari => Sukui Nage	Ko Uchi Gari => Tomoe Nage
O Soto Gari => Sumi Otoshi	
Ko Soto Gari => O Uchi Gari	
Uchi Mata => Ushiro Goshi	Ko Soto Gari => Sumi Gaeshi
Uchi Mata => Sumi Otoshi	
Hane Goshi => Ushiro Goshi	
Hane Goshi => Sassae T. K. Ashi	
Ko Soto Gari => Uchi Mata	
Ko Soto Gari => Hane Goshi	
Seoi Nage => Kataha Jime	
Seoi Nage => Okuri Eri Jime	
O Uchi Gari => Yoko Otoshi	

JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



O Uchi Gari => Tomoe Nage	
---------------------------	--

SHIME WAZA (TÉCNICA DE ESTRANGULAMENTO)	
Jigoku Jime	2 formas
Sankaku Jime	Mae, Ushiro e Yoko
Eri Guruma Jime	
Sode Guruma Jime	
Riote Jime	Mae e Ushiro
Wakare Jime	
Kata Te Jime	
Hassami Jime	

KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXAÇÃO)	
Ude Garami	
Ude Gatame	Outras formas
Juji Gatame	Duas formas
Hiza Gatame	Três formas
Waki Gatame	Duas formas
Omote Sankaku Gatame	
Ura Sankaku Gatame	
Ashi Garami	
Ashi Gatame	
Kanuki Gatame	
Hara Gatame	
Yoko Sankaku Gatame	
Gyaku Juji Gatame	

EXAME DE PROMOÇÃO PARA FAIXA PRETA SHO DAN

CARÊNCIA: para atletas competidores dois anos de faixa marrom

CONTEÚDO: todos os exames anteriores acrescidos de arbitragem e Nage No Kata (formas de projeções)

NAGE NO KATA: TE WAZA (TÉCNICAS DE BRAÇO)		
Uki Goshi	Ippon Seoi Nage	Kata Guruma
KOSHI WAZA (TÉCNICA DE QUADRIL)		
Uki Goshi	Harai Goshi	Tsuri Komi Goshi
ASHI WAZA (TÉCNICA DE PERNA)		
Okuri Ashi Barai	Sassae T. K. Ashi	Uchi Mata
MA SUTEMI WAZA (TÉCNICA DE SACRIFÍCIO)		
Tomoe Nage	Ura Nage	Sumi Gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA (TÉCNICA DE SACRIFÍCIO LATERAL)		
Yoko Gake	Yoko Guruma	Uki Waza

JUDÔ
TERESÓPOLIS TÊNIS CLUBE



Graduação	Carência
Branca/Cinza	3 meses na faixa branca
Cinza	3 meses na faixa branca ou branca/cinza
Cinza/Azul	6 meses na faixa cinza
Azul	6 meses na faixa cinza ou cinza/azul
Azul/Amarela	6 meses na faixa azul
Amarela	6 meses na faixa azul ou azul/amarela
Amarela/Laranja	1 ano na faixa amarela
Laranja	1 ano na faixa amarela ou amarela/laranja
Verde	1 ano na faixa laranja
Roxa	1 ano na faixa verde
Marrom	1 ano na faixa roxa
Preta	2 anos na faixa marrom

* Poderão ser adotadas as faixas com ponta colorida quando o candidato a grau não possuir idade mínima ou carência na faixa.

* Para estar apto a nova graduação, deve ter boas notas na escola, bom comportamento e higiene, conforme ficha de avaliação.