

FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

FAIXA AMARELA PONTA LARANJA E LARANJA

Professor: LEONARDO MONTEIRO / CREF1-031761-G/RJ

Professor: EDMAR ALEXANDRE R. GONZAGA / CREF1-048688-G/RJ

Professora: BRUNA CRISTINA PEREIRA GARCEZ / CREF1-053317-G/RJ

Professora: JESSICA FERNANDES – FAIXA PRETA

 **COLÉGIO
SANTA MÔNICA**
Fundado em 1937



2021

ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

O Judô é um desporto e deve ser entendido como um meio de beneficiar o desenvolvimento e crescimento de todos os seus praticantes. Caracteriza-se por peculiaridades únicas:

- É formado por diversas posições anatômicas, sendo assim, torna-se muito rico em movimentos;
- Desenvolve a resistência muscular localizada, modalidade de força fundamental no cotidiano das pessoas e, principalmente, das crianças;
- Tem valores morais de alta relevância nas relações interpessoais;

O judô, com a sua variabilidade de movimentos, propicia a seus praticantes um real desenvolvimento de suas potencialidades motoras, no que tange aos aspectos coordenativos ou condicionantes;

- A força física, pré-requisito básico de saúde, e os valores morais são essenciais na prática de judô. Sendo assim, ao praticar essa modalidade de esporte, desenvolve-se a força em todas as faixas etárias e ela é um componente utilitário por toda a vida. Os valores morais, por sua vez, podem ser vistos em todos os momentos de sua prática, como por exemplo o cuidado especial com o companheiro e, conseqüentemente, o respeito ao próximo, fator importante na formação moral do ser humano.



ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

Nota-se que o judô pode propiciar diversos benefícios físicos, morais, intelectuais, entre outros. Assim, é necessário que sua prática seja conduzida por profissionais com condições de entenderem, de forma correta, a sua real importância no contexto social.

Professores: Leonardo Monteiro (Unidade Taquara), Jessica Fernandes (Unidade Bonsucesso)
Bruna Cristina (Unidade São Gonçalo), Edmar Alexandre Rodriguez Gonzaga (Unidade Cachambi).



***“É com constância e humildade que
se vai conseguindo a perfeição.”
Jigoro Kano***

HISTÓRICO

Jigoro Kano, que era pequeno e fraco por natureza, começou a praticar o ju-jutsu aos 18 anos como o propósito de não ser dominado por sua fraqueza física. Ele aprendeu atemi-waza (técnicas de percussão) e katame-waza (técnicas de domínio) do estilo ju-jutsu Tenjin-shin-yo Ryu, e nague-waza (técnicas de arremesso) do estilo ju-jutsu Kito Ryu. Baseado nestas técnicas, ele aprofundou seus conhecimentos tomando como base a força com racionalidade. Além disso, criou novas técnicas, não só para o treinamento de esportes competitivos, mas também pelo cultivo do caráter. Adicionando novos aspectos ao seu conhecimento do tradicional ju-jutsu, o professor Kano fundou o Instituto Kodokan, com a educação física, a competição e o treinamento moral como seus objetivos.



Jigoro Kano com 10 anos



Jigoro Kano com 17 anos

HISTÓRICO

(continuação)

O prof. Kano estabeleceu o Instituto Kodokan em 1882, época em que o dojô (local de treino) tinha apenas 12 tatames e o número de alunos era nove. O ju-jutsu foi substituído pelo judô porque enquanto "jutsu" significa técnica o "do" significa caminho, este último podendo ter dois significados: o de um caminho em que você anda e passa e o de uma maneira de viver.

Como meio de ensino, no Kodokan, Jigoro Kano adotou o randori, kata e métodos catequéticos, adicionando educação física ao treinamento intelectual e à cultura moral. A harmonia desses três aspectos de educação constituem a educação ideal, pela qual o judô será ensinado.

Ao redor do ano 20 da era Meiji (1887), o judô tinha dominado o ju-jutsu, que foi varrido de vários países. O princípio do "JU", do judô, passou a significar o mesmo que na frase "gentileza é mais importante que obstinação".



HISTÓRICO

(continuação)

Desse modo, a teoria do "JU", que é gentileza, suavidade, pretende utilizar a força do oponente sem agir contra ela, podendo ser aplicada não somente na competição, mas também aos aspectos humanos.

O prof. Kano disse, em 1910, que a teoria da cultura da energia tratava de adotar um método para melhorar a habilidade mental e física pelo armazenamento de ambas, quanto for possível. Ele disse que o seu bom uso é cultivar e usar a energia humana para o bem e que a teoria pode ser adquirida através do treinamento de judô, podendo, ainda, ser ampliada para todos os aspectos da vida. Antes de se expandir, o conceito de judô do professor formou-se em dois grandes guias: o melhor uso da energia individual e o bem estar mútuo.



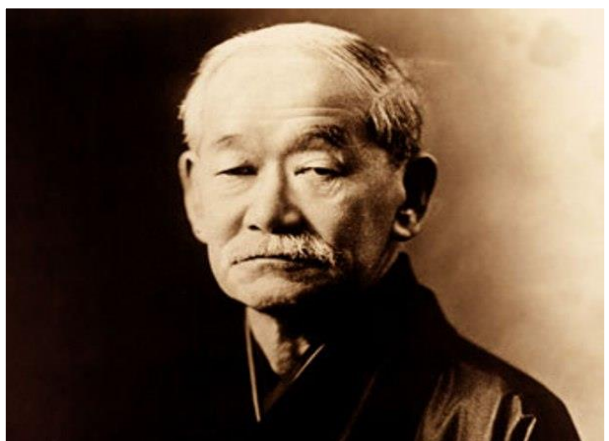
HISTÓRICO

(continuação)

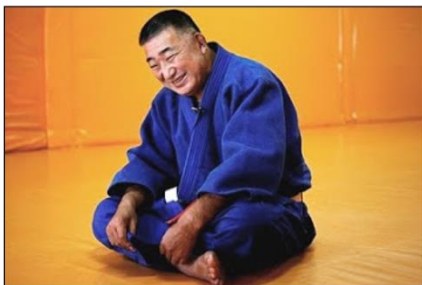
Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo são uma versão resumida dos ensinamentos de Jigoro Kano, que definiu como objetivo último do judô construir a perfeição de uma pessoa e beneficiar o mundo.

“Aprenda a conhecer a si mesmo; dominar-se para depois dominar os outros.”

Jigoro Kano



MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS



SHIAKI ISHII

Evento: Munique, 1972
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado



WALTER CARMONA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Bronze
Categoria: Médio



LUÍS ONMURA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Bronze
Categoria: Leve-médio



DOUGLAS VIEIRA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Prata
Categoria: Meio-pesado



AURÉLIO MIGUEL

Evento: SEUL, 1988 / Atlanta, 1996
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Meio-pesado



ROGÉRIO SAMPAIO

Evento: Barcelona, 1992
Medalha: Ouro
Categoria: Meio-leve

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



HENRIQUE GUIMARÃES

Evento: Atlanta, 1996
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-leve



CARLOS HONORATO

Evento: Sidney, 2000
Medalha: Prata
Categoria: Médio



THIAGO CAMILO

Evento: Sidney, 2000/Pequim, 2008
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Leve



LEANDRO GUILHEIRO

Evento: Atenas, 2004/Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve



FLÁVIO CANTO

Evento: Atenas, 2004
Medalha: Bronze
Categoria: Meio- médio



KETLEYN QUADROS

Evento: Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



SARAH MENEZES

Evento: Londres, 2012
Medalha: Ouro
Categoria: Ligeiro



FELIPE KITADAI

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Ligeiro



MAYRA AGUIAR

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado



RAFAEL SILVA

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado

MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2016



RAFAELA SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Ouro
Categoria: Leve



MAYRA AGUIAR

Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Meio pesado



RAFAEL SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Pesado

MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2021



DANIEL CARGNIN

Evento: Tóquio 2021
Medalha: Bronze
Categoria: Até 66 kg



MAYRA AGUIAR

Evento: Tóquio 2021
Medalha: Bronze
Categoria: Até 78 Kg

CÓDIGO MORAL

- **Gentileza** - É respeitar os outros
- **Coragem** - É fazer o que é justo
- **Sinceridade** - É se expressar sem ocultar seus sentimentos
- **Honra** - É manter a palavra
- **Modéstia** - É falar de si sem vaidade
- **Respeito** - Sem respeito não há confiança
- **Autocontrole** - É ficar quieto quando a raiva aflora
- **Amizade** - É o mais puro dos sentimentos humanos



“O judô pode ser considerado como uma arte, ou uma filosofia de equilíbrio, bem como um meio para cultivar o sentido e o estado de equilíbrio.”

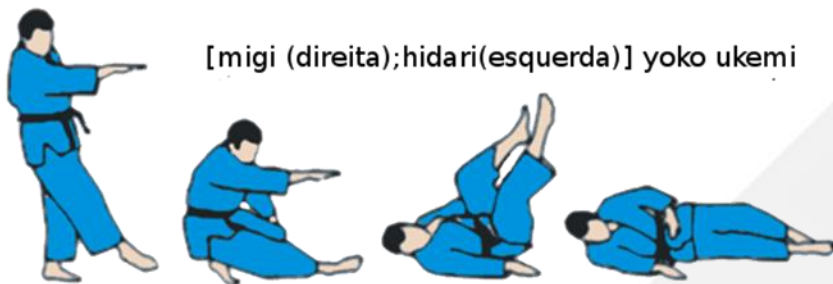
Jigoro Kano

TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



[migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi



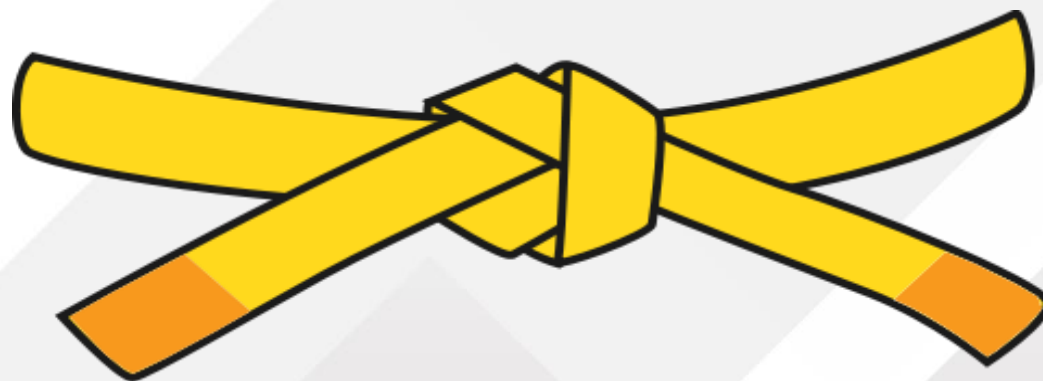
Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi

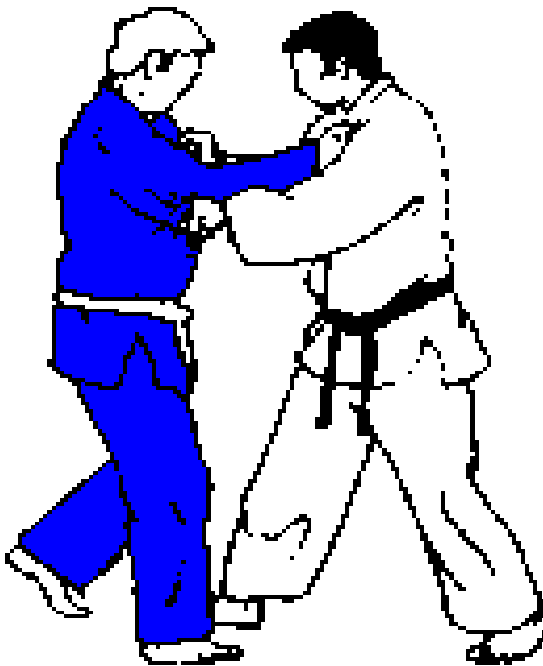


AMARELA PONTA LARANJA



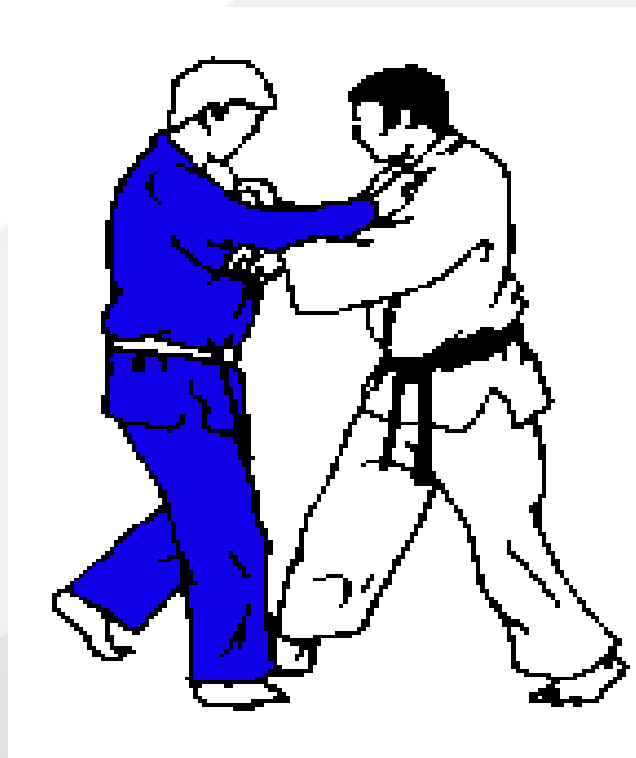
Nage waza (técnica de projeção):

- **IPPON SEOI NAGE**



Nage waza (técnica de projeção):

- **UKI GOSHI**



Nage waza (técnica de projeção):

- **O UCHI GARI**



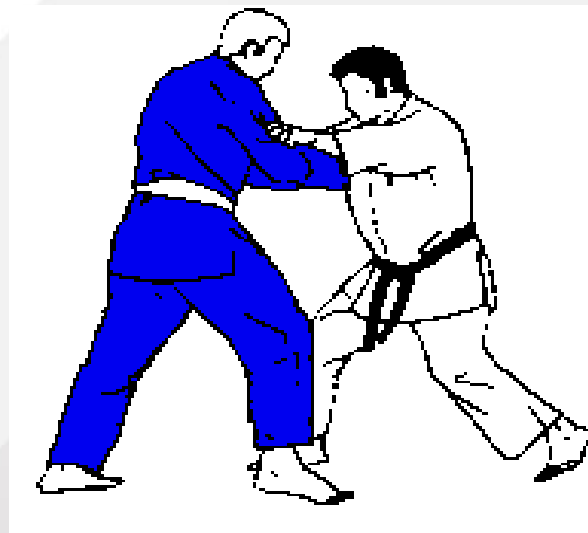
Nage waza (técnica de projeção):

▪ **UCHI GOSHI**



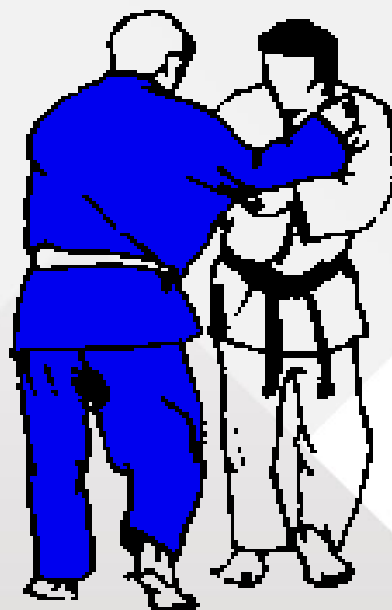
Nage waza (técnica de projeção):

- **DE ASHI BARAI**



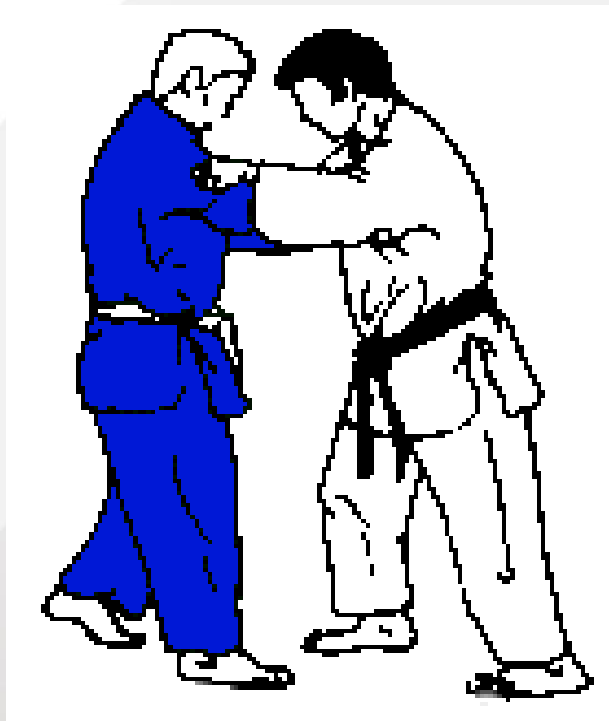
Nage waza (técnica de projeção):

- **O SOTO GARI**



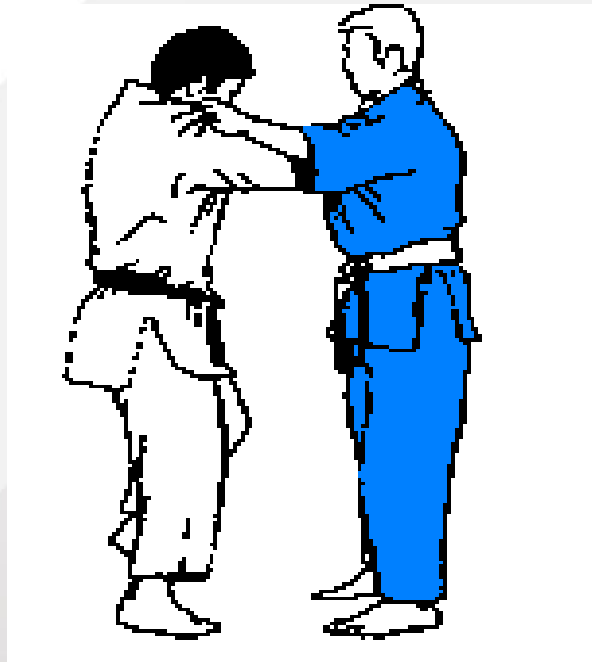
Ashi waza (técnica de perna):

- **HIZA GURUMA**



Ashi waza (técnica de perna):

- **SASSAE TSURI KOMI ASHI**



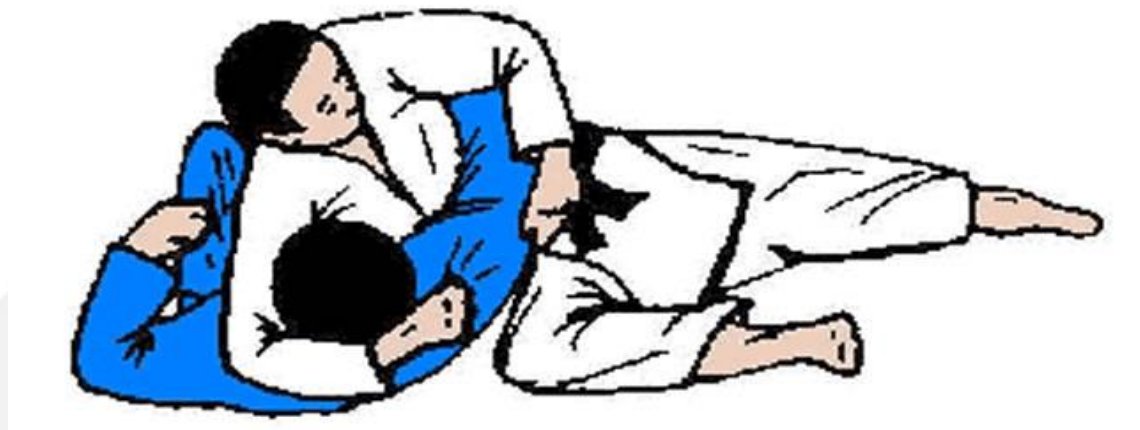
Ne waza (técnica de solo):

▪ **YOKO SHIHO GATAME**

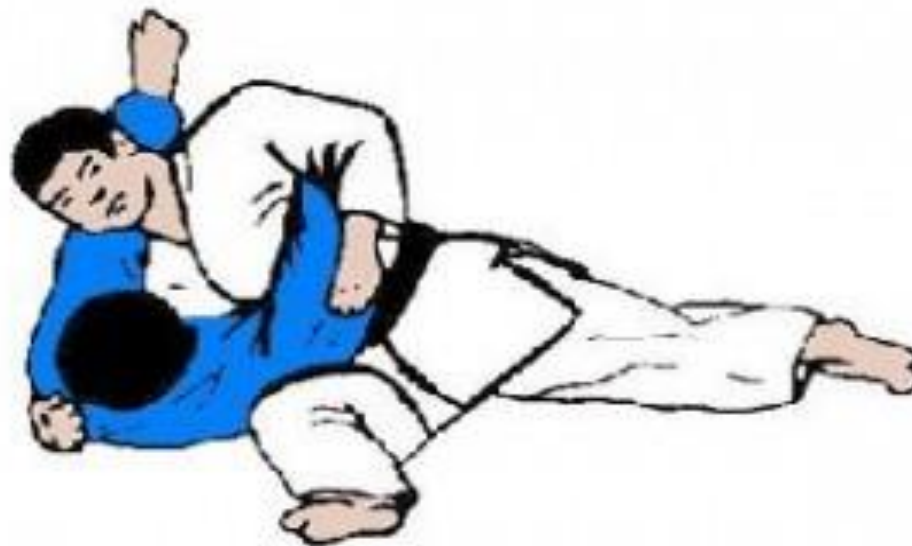


Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**



Ne waza (técnica de solo):
KUZURE KESA GATAME



Ne waza (técnica de solo):

■ TATE SHIHO GATAME



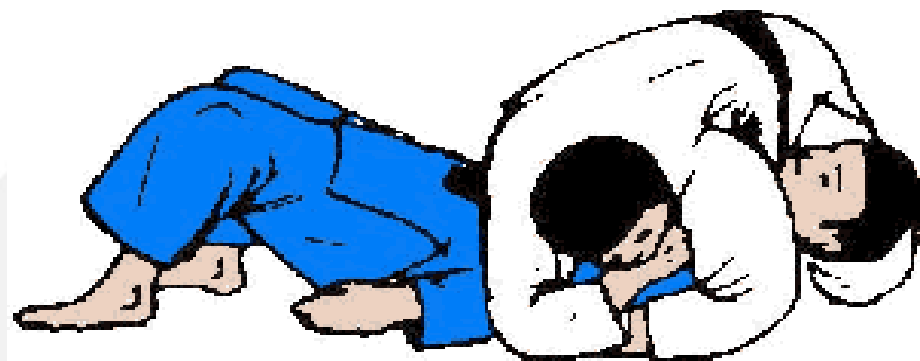
Ne waza (técnica de solo):

▪ **KAMI SHIHO GATAME**

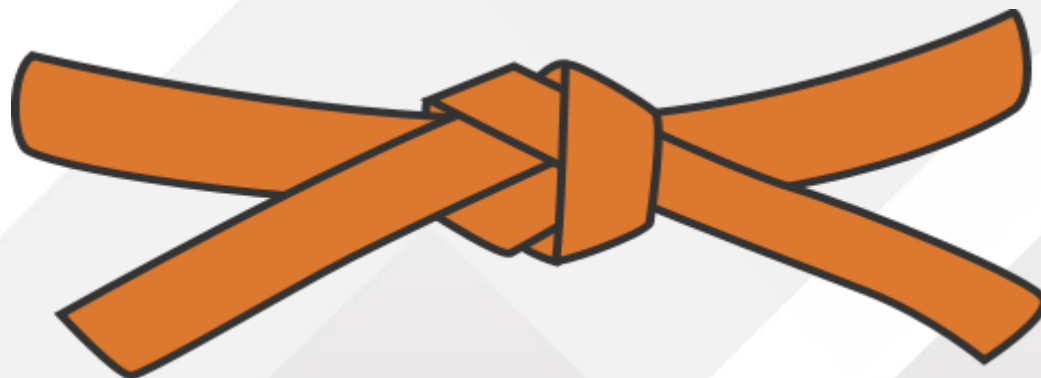


Ne waza (técnica de solo):

- **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**

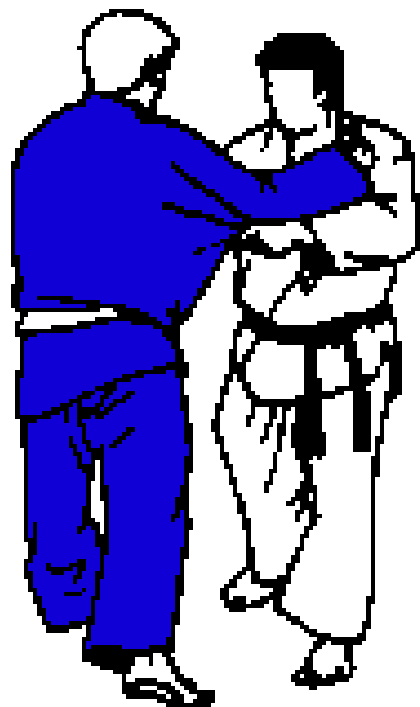


FAIXA LARANJA



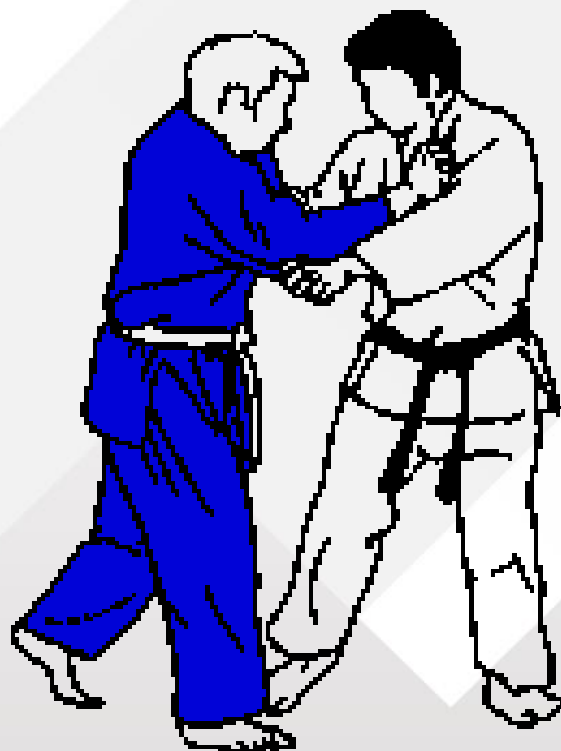
Ashi waza (técnica de perna):

▪ **KO SOTO GARI**



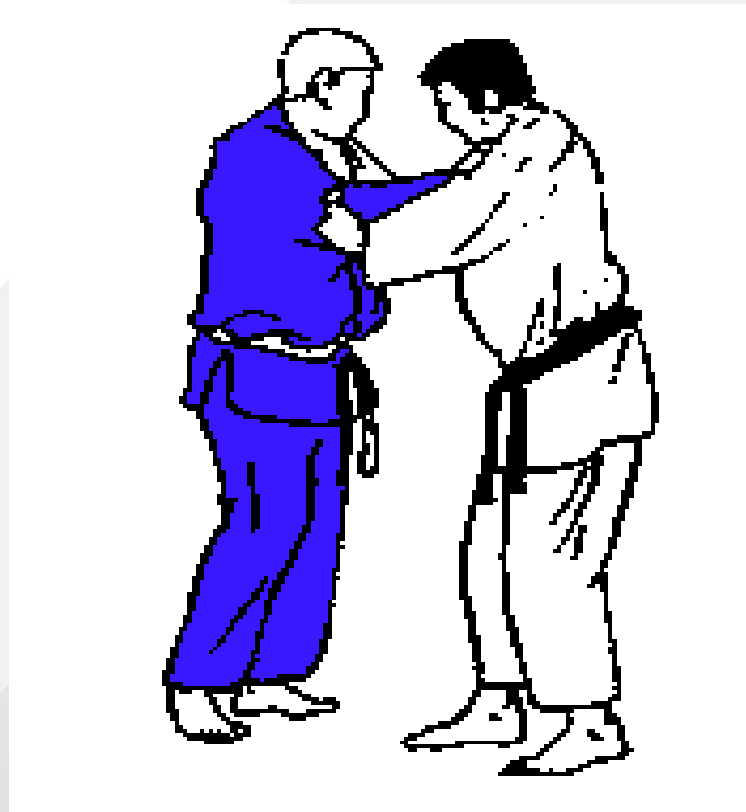
Koshi waza (técnica de quadril):

▪ **HARAI GOSHI**



Koshi waza (técnica de quadril):

▪ **TSURI KOMI GOSHI**



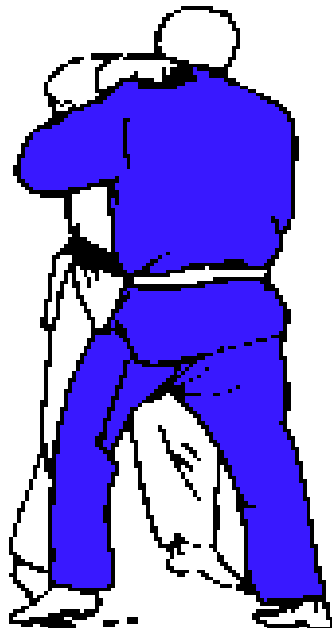
Te waza (técnica de mão ou braço):

- **TAI OTOSHI**



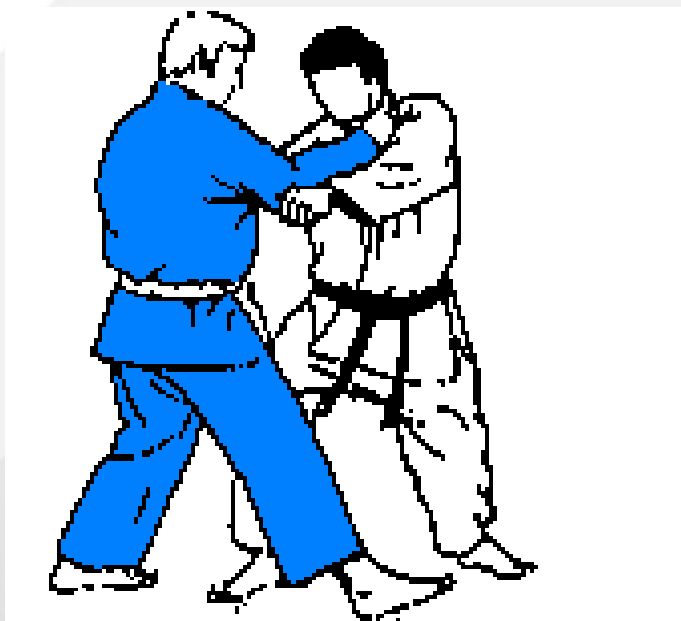
Ashi waza (técnica de perna):

- **UCHI MATA**



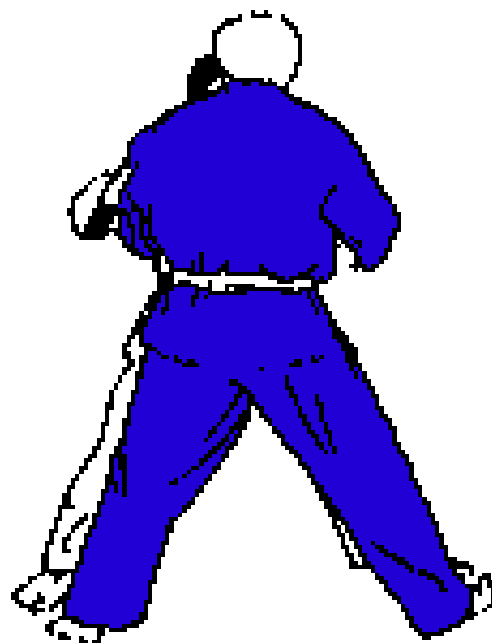
Ashi waza (técnica de perna):

- **KO UCHI GARI**



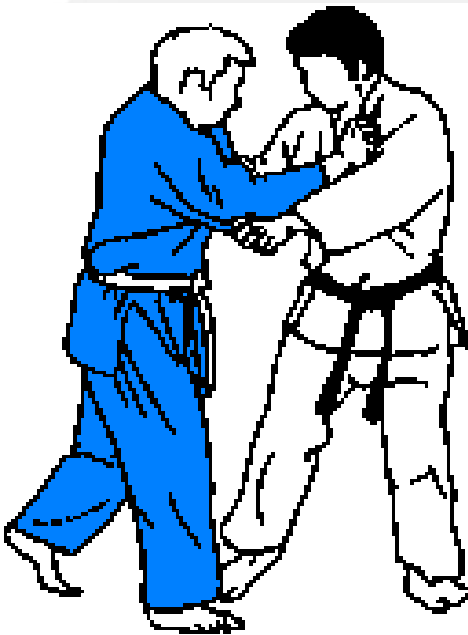
Ashi waza (técnica de perna):

- **OKURI ASHI BARAI**



Ashi waza (técnica de perna):

- **HARAI GOSHI**



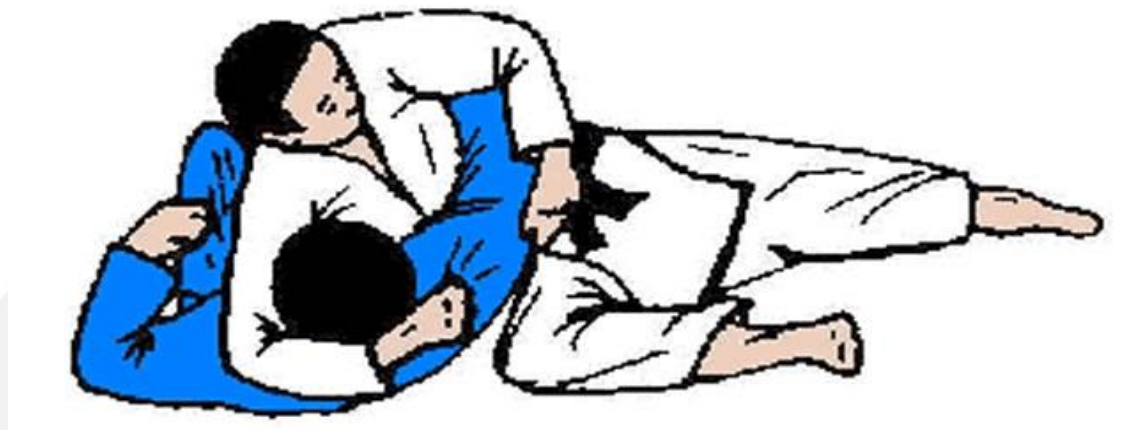
Ne waza (técnica de solo):

- **YOKO SHIHO GATAME**



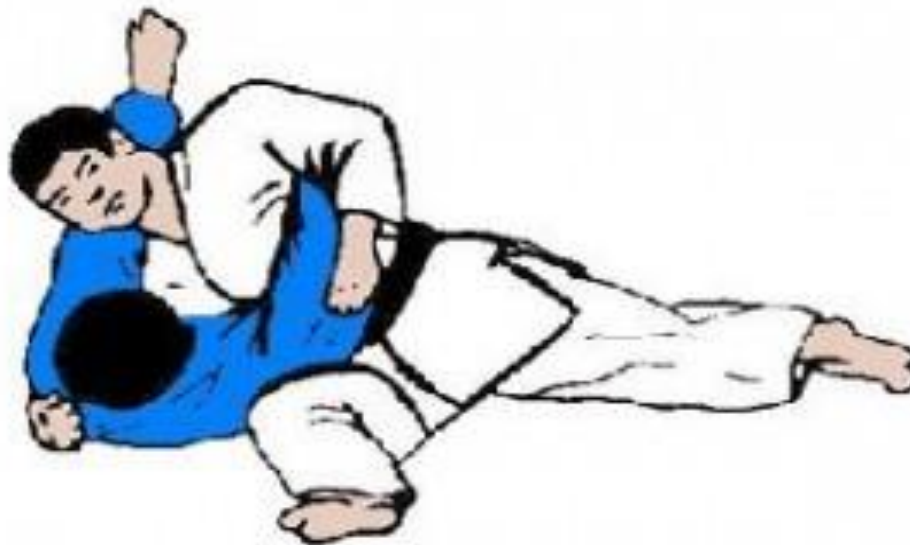
Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**

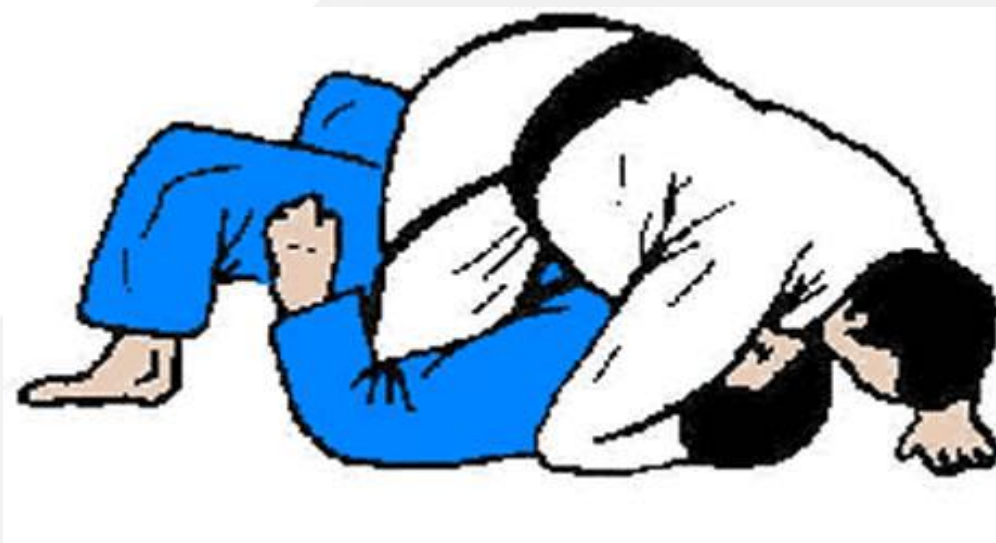


Ne waza (técnica de solo):

▪ **KUZURE KESA GATAME**



■ TATE SHIHO GATAME



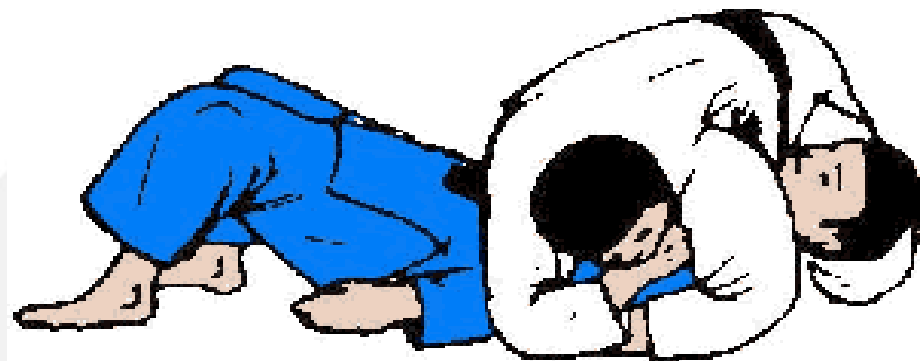
Ne waza (técnica de solo):

▪ **KAMI SHIHO GATAME**



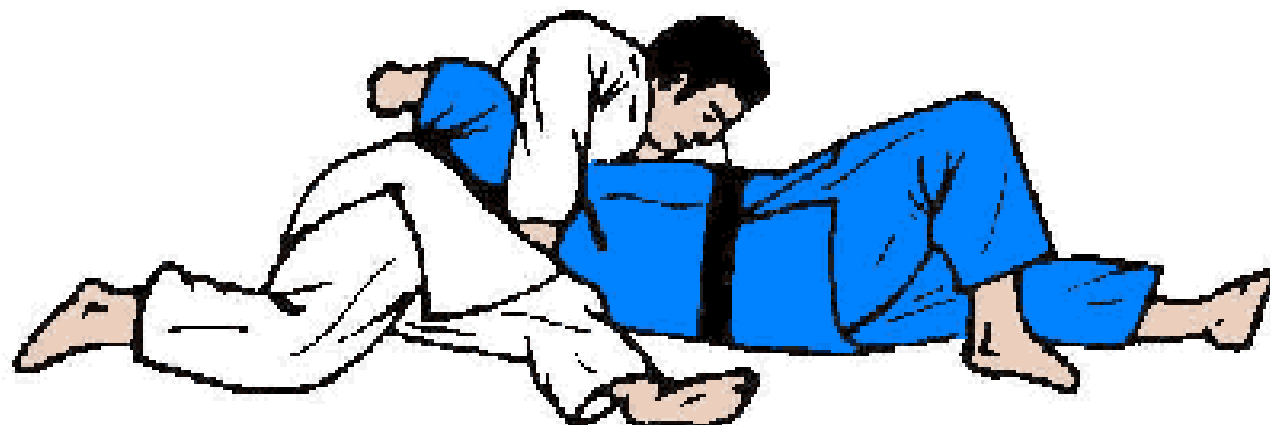
Ne waza (técnica de solo):

- **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **USHIRO KESA GATAME**



PALAVRAS IMPORTANTES

Ashi waza - técnica de perna

Atemi - golpe

Barai - varredura

Dan - grau do professor

Dojo - local onde se pratica judô

Eri - gola

Gyaku - inversa

Hajime - começar ou recomeçar

Hansoku make - desqualificação

Hantei - julgamento

Hidari - lado esquerdo

Ippon - maior pontuação do judô

Jigo Hontai- posição defensiva

Judô - caminho suave ou suavidade

Judogui - uniforme de judô

Kachi - vitória

Kaeshi waza - contra ataque

Kiai - grito

Koshi waza - técnica de quadril

Kumi Kata - pegada

Kuzure - variação

Kyu - graduação de faixas

Matê - parar

Migui - lado direito

Ne waza - técnica de solo



PALAVRAS IMPORTANTES

Obi - faixa

Randori – treinamento livre

Rei - reverência

Ren raku renka waza - técnicas de sequências

Sensei - professor

Shiai - competição

Shido - falta

Shime - estrangulamento

Shizen hontai - postura natural

Sode - manga

Sono mama - não se mova

Soremade - terminar

Sutemi - sacrifício

Tachi waza - técnica de perna

Te waza - técnica de mão

Tori - atacante

Uke - defensor

Ukemi - técnica de cair

Uchi komi- treinamento de técnicas

Wazari - pontuação abaixo do ippon

Yoko - lado

Yoshi - reinício da luta

Yuko - pontuação abaixo do wazari

Ossae waza- técnica de imobilização



Randori – treinamento livre

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

Jigoro Kano

Veja como a sua modalidade está inserida no Programa Esportivo e Cultural CSM.

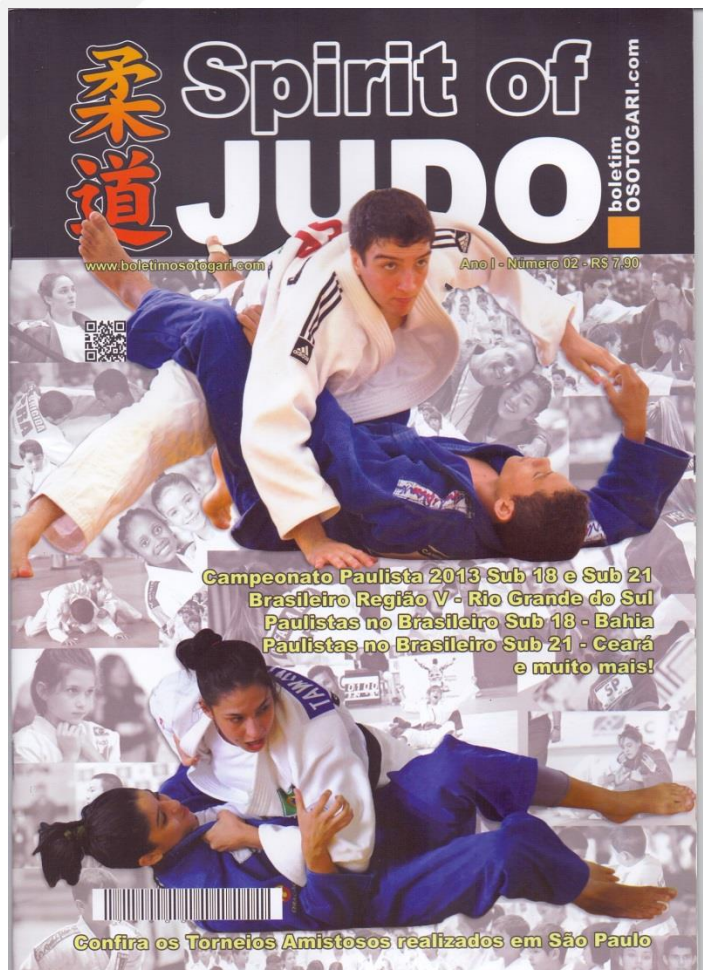
	MODALIDADES	CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
	ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL		
	Capoeira	X	X
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS NA ÁGUA		
	Natação	X	X
	Hidroginástica	X	X
ARTÍSTICAS	CULTURA		
	Balé	-	X
	Jazz	X	X
	Ritmos	X	X
	Teatro	-	X
	Violão	-	X

JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Revista CBJ

JUDÔ NA MÍDIA



Falando de Judô O USO DO JUDÔ NO COTIDIANO

Por: Fernando Ikeda



"O que ensino não é a técnica (jujutsu), mas um caminho (judô)... O princípio do "DO" (caminho) é a sua aplicabilidade nos aspectos da vida. O verdadeiro significado do Judô é a prática do corpo e da mente. Que são, ao mesmo tempo, modelos para o cotidiano e no trabalho".
(Jigoro Kano)

É uma base filosófica, na qual sua compreensão é mais simples quando exemplificamos seu uso no treinamento físico podendo ser citado o princípio do desequilíbrio.

Podemos sim, elevar o princípio da máxima eficiência para a vida cotidiana, se encarmos a eficiência como evitar o uso indevido (desperdício) de energia. Somos seres, onde as emoções e os sentimentos desencadeiam uma série de mecanismos que irão expressar tais emoções ou sentimentos.

É sabido que em nosso cotidiano não vivenciamos apenas momentos bons, as adversidades, os problemas, as divergências de opiniões também se fazem presentes, e isso pode gerar sentimentos negativos, como raiva, mágoa ou rancor. Sob a ótica do princípio da máxima eficiência, "alimentar" tais sentimentos negativos é um desperdício energético, pois ao invés de utilizar a energia em pensamentos negativos, relembra a situação, as ofensas ditas, podem potencializar os sentimentos negativos e como consequência, acabar por afetar o convívio em seu meio social. O uso eficiente da energia nos indica que devemos conter essa situação e "movimentar" a energia para um fim benéfico, como a solução de um embate, por exemplo. Isso é alcançado através do treinamento mental.

O verdadeiro Judoca é aquele que consegue compreender e praticar o Judô tanto em nível físico como mental, buscando aprimoramento a cada dia. Um Judoca é diferenciado dos não praticantes, pois consegue a convivência em harmonia com os demais indivíduos e melhor utiliza sua energia para fins benéficos.

"O Princípio da máxima eficiência, quando aplicado para a melhora e o perfeito convívio social, além de quando aplicado para a coordenação da mente e corpo, na ciência do ataque e defesa, bem geral, ordem e harmonia entre membros, e isso pode somente ser alcançado através da ajuda mútua e concessões, guiando para o benefício mútuo." (Jigoro Kano)

Fernando Ikeda é faixa preta nidan, coordenador dos oficiais de mesa da 1ª Delegacia Regional da Capital, graduando em Educação Física na Universidade de São Paulo (USP).

19

Spiral of
JUDO

Fonte: Boletim Ootogari.com

JUDÔ NA MÍDIA

O Judô é uma Arte!

Nascido em Presidente Venceslau (SP), em 19 de maio de 1946, Orlando Sator Hirakawa começou nos tatamis na adolescência, com uma das maiores lendas do judô verde-amarelo, Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

De que forma começou no judô?

Na adolescência, quando já vivia aqui no Vale do Paraíba, soube que aos sábados o professor Yoshio Kihara vinha dar aulas na fábrica da Kanebo, e por meio dos meus amigos que trabalhavam na empresa consegui fazer parte daquele grupo. Na verdade as aulas eram apenas para os funcionários da indústria, mas de tanto insistir eles abriram mão e comecei a treinar em 1963, quando ainda tinha 16 anos.

Está se referindo ao sensei Kihara, do Parque D. Pedro?

Sim, ele mesmo. O Yoshio Kihara, que foi professor de Miguel Suganuma, Mário Matsuda, Sato, e muitos outros grandes judocas. Ele foi o precursor do kata no Brasil.

Como era o seu professor?

Foi um exemplo em tudo, e hoje acho que ele foi o mestre dos mestres. Embora não conversasse muito, ele transmitia a essência do judô. Posteriormente, após conhecer um pouco mais da sua obra, pude compreender que ele era verdadeiramente um mestre na arte do judô. Sua principal virtude era a serenidade.

O que fazia antes do judô?

Trabalhei numa oficina de funilaria.

Como seus pais viram esta mudança para o judô?

Meu pai não fez objeção, mas minha mãe ficou muito contrariada. Depois fiquei sabendo que teve um irmão judoca no Japão, que fraturou a costela, perfurou o pulmão e veio a falecer. Acho que ela ficou traumatizada e me proibiu, mas fui desobediente e continuei treinando.

Chegou a competir?

Sim, mas era um atleta medíocre. Para ajudar, logo no início lesio-

nei o joelho esquerdo e tive de cuidar dele, e acabei mudando de destre para canhoto. Porém, meu sensei não dava muita bola para competição, e não valorizava os torneios e títulos da forma como se faz hoje. Falava sempre que judô não era apenas ser campeão. Valorizava a formação do caráter e educação. Com isso, nunca cobicei títulos. Meu desejo era apenas vestir o kimono e praticar judô.

Qual é seu tokui-waza?

É o uchi-mata.

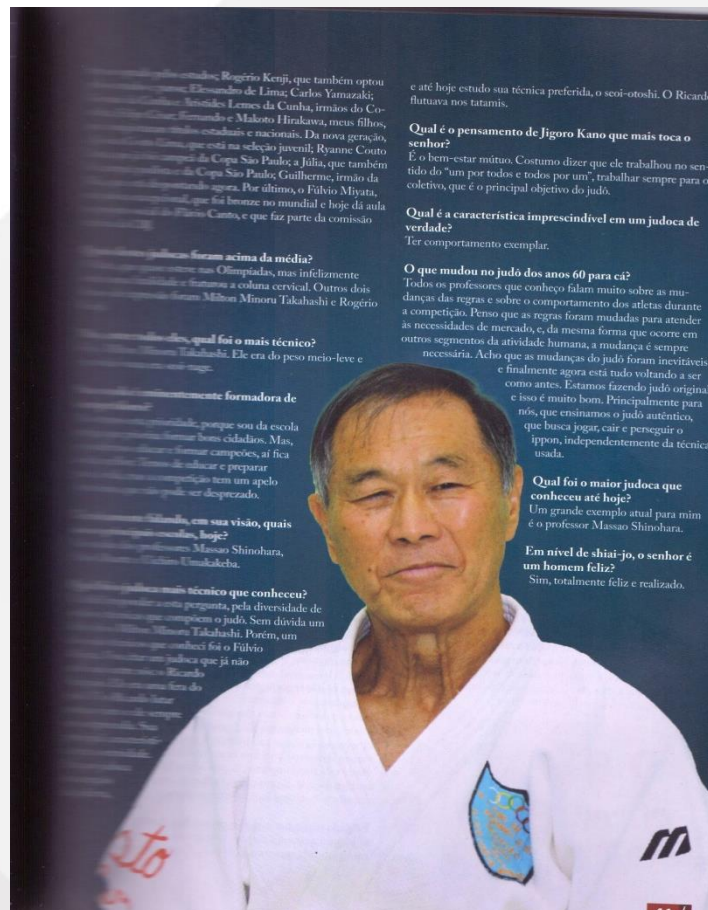
Quanto tempo demorou em se tornar faixa preta?

Dezoito anos.

De que forma passou de judoca a professor?

Foi uma coisa bastante interessante. Fui para os Jogos Regionais representando São José, e quando voltei para a loja em que trabalhava o gerente me dispensou. Naquela época eu era sócio atleta do Tenis Clube e fui até lá, mas não treinei e o delegado regional perguntou por que não ia treinar. Expliquei que estava triste por ter perdido o emprego. prontamente ele perguntou se eu queria dar aulas de judô, e isso aconteceu em 1974. Comecei a dar aulas e, de um simples balconista que nem tinha concluído o segundo grau, tornei-me sensei de judô. Foi uma reviravolta enorme em minha vida.

Em todo este período quais alunos se destacaram mais? O Carlos Bortole (Dedão), que permaneceu um bom tempo na seleção brasileira; Marco Antônio da Costa (Rato); Leandro Cunha (Coxinha), o vice-campeão mundial que vai representar o Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres; Milton Minoru Takahashi, um atleta excelente, que teria ido para a seleção se não



e até hoje estudo sua técnica preferida, o seoi-otoshi. O Ricardo fluuava nos tatamis.

Qual é o pensamento de Jigoro Kano que mais toca o senhor?

É o bem-estar mútuo. Costumo dizer que ele trabalhou no sentido do "um por todos e todos por um", trabalhar sempre para o coletivo, que é o principal objetivo do judô.

Qual é a característica imprescindível em um judoca de verdade?

Ter comportamento exemplar.

O que mudou no judô dos anos 60 para cá?

Todos os professores que conheço falam muito sobre as mudanças das regras e sobre o comportamento dos atletas durante a competição. Penso que as regras foram mudadas para atender as necessidades de mercado, e da mesma forma que ocorre em outros segmentos da atividade humana, a mudança é sempre necessária. Acho que as mudanças do judô foram inevitáveis, e finalmente agora está tudo voltando a ser como antes. Estamos fazendo judô original, e isso é muito bom. Principalmente para nós, que ensinamos o judô autêntico, que busca jogar, cair e perseguir o ippon, independentemente da técnica usada.

Qual foi o maior judoca que conheceu até hoje?

Um grande exemplo atual para mim é o professor Masao Shinohara.

Em nível de shiai-jo, o senhor é um homem feliz?

Sim, totalmente feliz e realizado.

Fonte: Boletim Osotogari.com

Referência Bibliográfica:

Imagens retiradas do site (<http://judokanbosch.blogspot.com/2010/03/tecnicas-do-judo-em-figuras.html>), postadas por **Mauro Sergio Cazetto**.

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

www.cbj.com.br

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

Glossário de palavras japonesas usadas no Brasil.

Preparado por José Carlos M. Mafra – 70 Dan

EXTRAÍDO DOS TRABALHOS

- LIVROS "JUDO, NOSSO UNIVERSO", E "OS OITO KATAS DE JUDO" DOS SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO E JOSÉ C. MAFRA - AMBOS 60 DAN
- DICIONÁRIO DE TERMOS TÉCNICOS DE JUDO - HERBERT VELTE
- TRABALHO DO SENSEI SHIRO MATSUDA
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN CENY PEREZ BARGA – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN TOSHITAKA YAMAMOTO, NA UNIVERSIDADE GAMA FILHO, EM 1976, TOMADAS PELO SHIHAN JOSÉ CARLOS M. MAFRA- 60 DAN
- KOSEN JUDO NO MASUI - A ESSÊNCIA DO JUDO DE ALTO NÍVEL = MA METHODE DE JUDO - M. KAWAICHI – 70 DAN



Professor: LEONARDO MONTEIRO



Professor: EDMAR ALEXANDRE



Professora: BRUNA CRISTINA



Professora: JESSICA FERNANDES