

# **FESTIVAL DE LUTAS**

## **JUDÔ**

**FAIXA AMARELA PONTA LARANJA E LARANJA**

Professor: LEONARDO MONTEIRO / CREF1-031761-G/RJ  
Professora: AMANDA MARINS SANTOS DE JESUS / CREF1-036898-G/RJ  
Professora: JESSICA FERNANDES – FAIXA PRETA



 COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundada em 1937

**2023**

## 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 (Taquara), Caroline Lemos (Unidade São Gonçalo), Felipe Costa (Unidade São Gonçalo), Amanda Cristine da Silva (Unidade São Gonçalo), Professor Edmar Alexandre Rodriguez Gonzaga (Unidades Cachambi/Bonsucesso) e Carlos Vinícius (Unidade Taquara).



*“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.



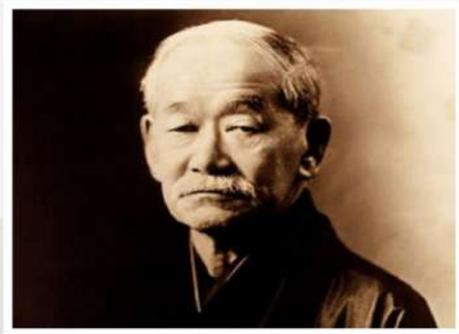
# HISTÓRICO

(continuação)

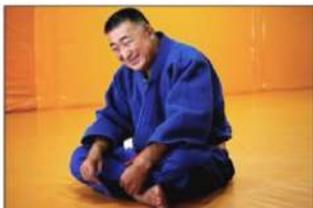
Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor 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 2020



**MAYRA AGUIAR**

Evento: Tóquio 2020  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio Pesado



**DANIEL CARGNIN**

Evento: Tóquio 2020  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-leve

## 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.”***

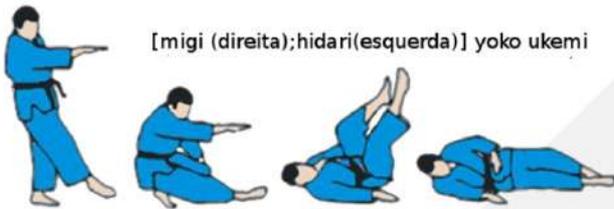
*Jigoro Kano*

## TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



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



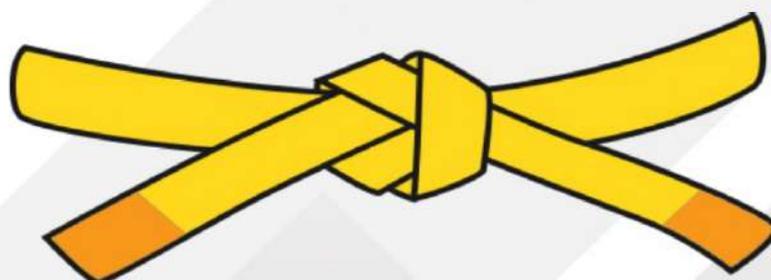
Mae ukemi



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**

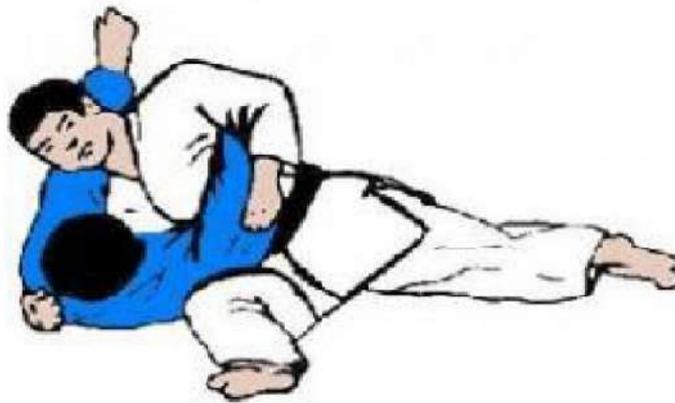


Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**

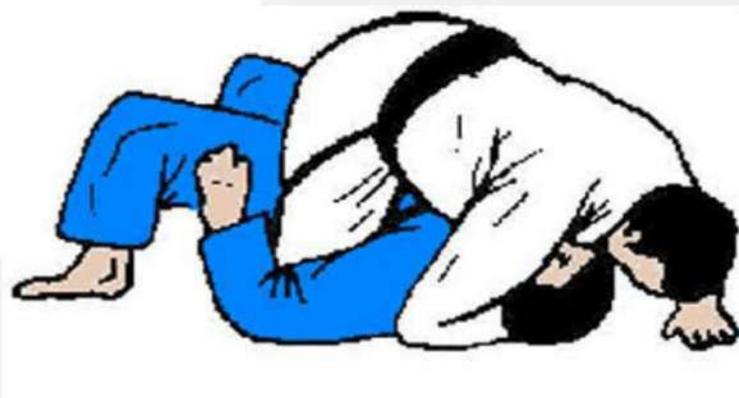


Ne waza (técnica de solo):  
**KUZURE KESA GATAME**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **TATE SHIHO GATAME**



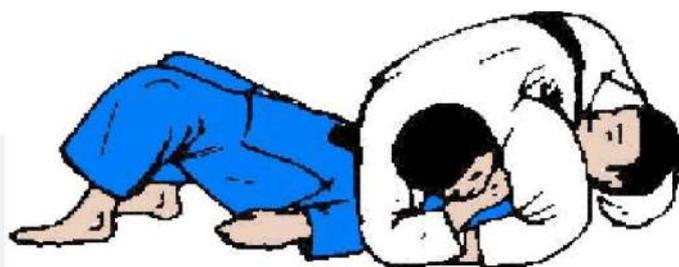
Ne waza (técnica de solo):

▪ **KAMI SHIHO GATAME**

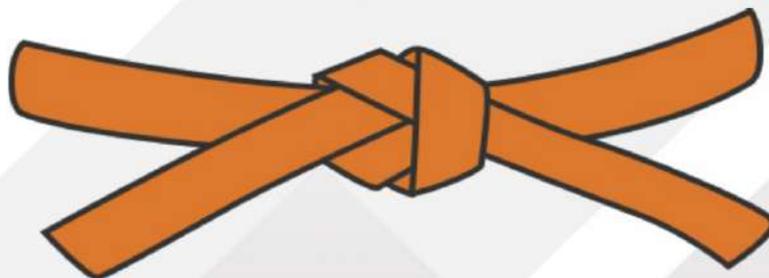


Ne waza (técnica de solo):

▪ **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**

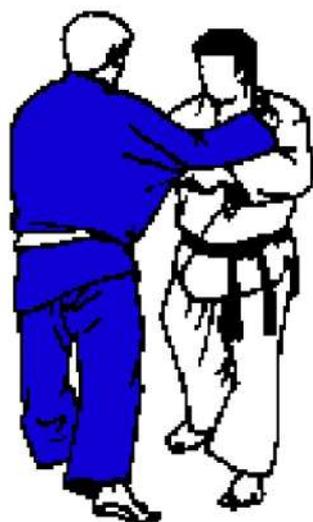


# ***FAIXA LARANJA***



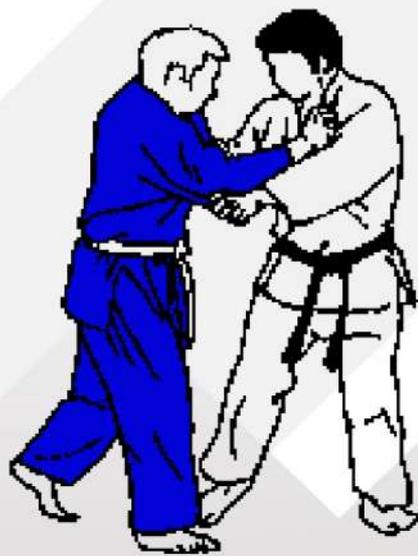
Ashi waza (técnica de perna):

▪ **KO SOTO GARI**



Koshi waza (técnica de quadril):

▪ **HARAI GOSHI**



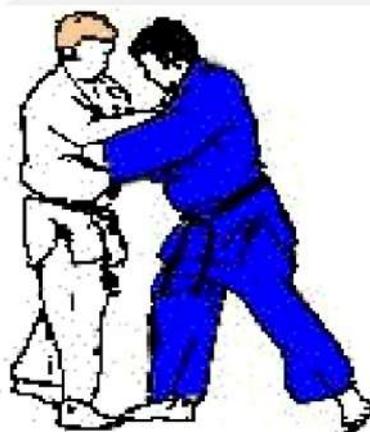
Koshi waza (técnica de quadril):

▪ **TSURI KOMI GOSHI**



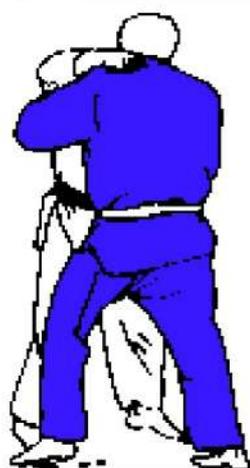
Te waza (técnica de mão ou braço):

▪ **TAI OTOSHI**



Ashi waza (técnica de perna):

▪ **UCHI MATA**



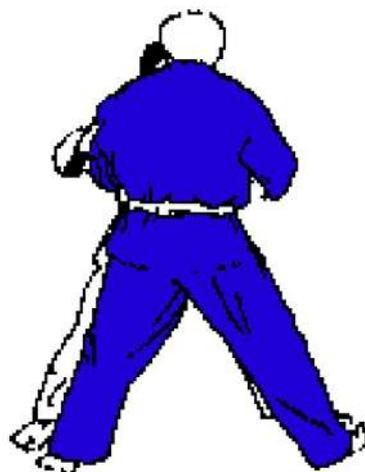
Ashi waza (técnica de perna):

▪ **KO UCHI GARI**

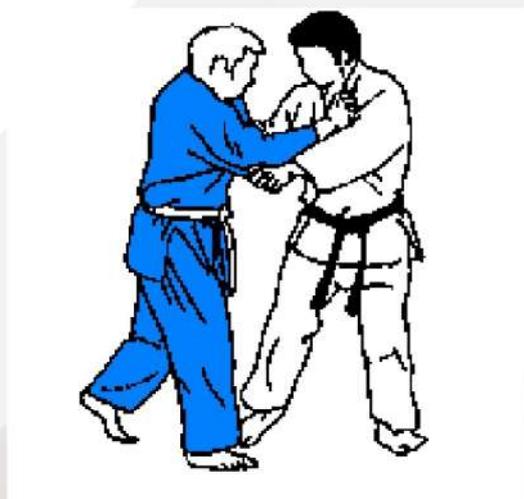


Ashi waza (técnica de perna):

▪ **OKURI ASHI BARAI**



Ashi waza (técnica de perna):  
▪ **HARAI GOSHI**



Ne waza (técnica de solo):  
▪ **YOKO SHIHO GATAME**



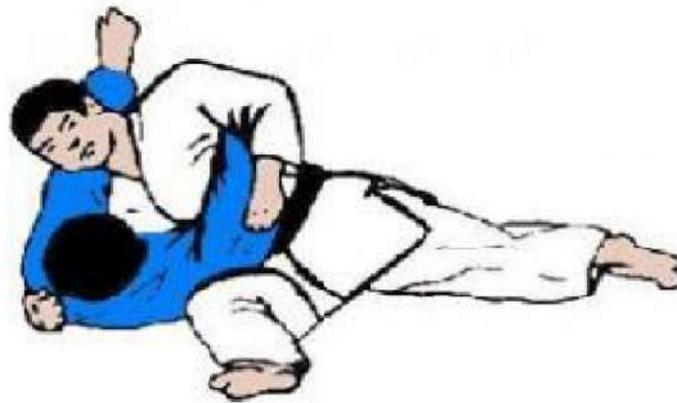
Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**



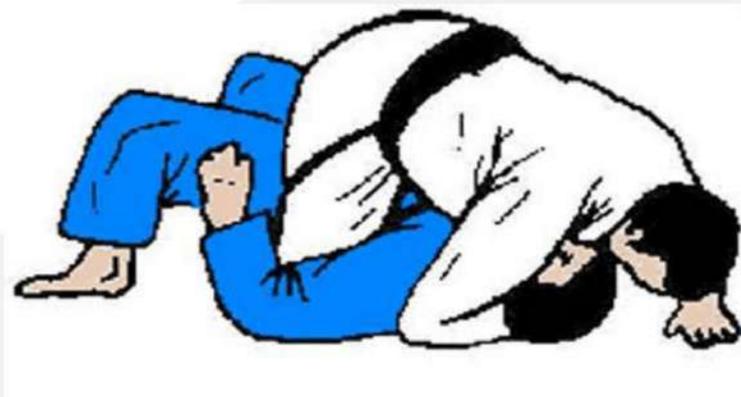
Ne waza (técnica de solo):

▪ **KUZURE KESA GATAME**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **TATE SHIHO GATAME**



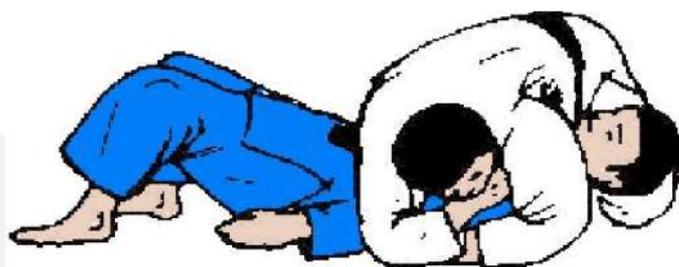
Ne waza (técnica de solo):

▪ **KAMI SHIHO GATAME**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**



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



**Ashi-waza**

## **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.”*

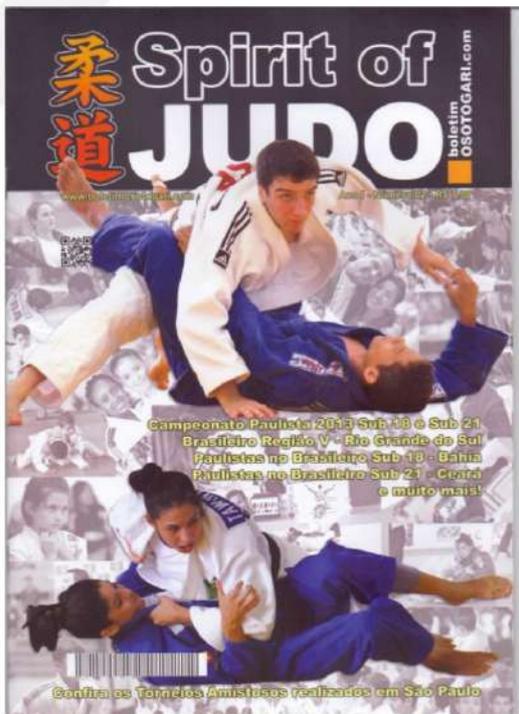
**Jigoro Kano**

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 INTELLECTIVO		
	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: Boletim Ootogari.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://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: IGOR RODRIGUES



Professor: LEONARDO MONTEIRO



Professora: AMANDA MARINS



Professora: JESSICA FERNANDES