

FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

FAIXA BRANCA PONTA CINZA E CINZA

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



100 COLEGIO
SANTA MÔNICA
Fundada em 1927

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 cultivação 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



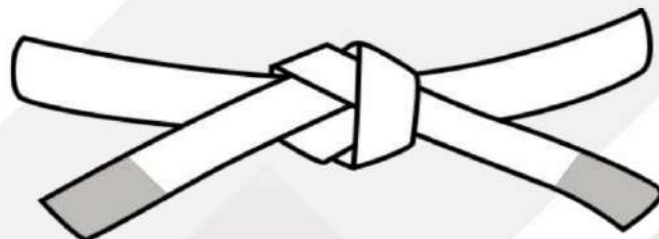
Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi



FAIXA BRANCA PONTA CINZA



Técnica de Cair:
▪ **USHIRO UKEMI**



Técnica de Cair:
▪ **YOKO UKEMI**



Técnica de Cair:
▪ **ZENPO KAITEN**



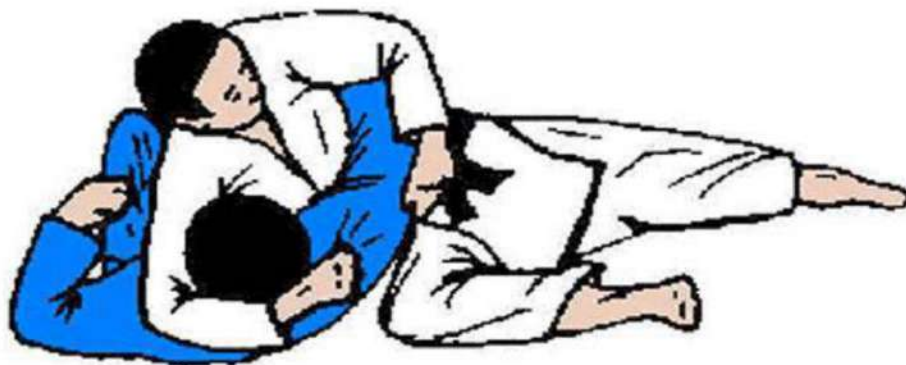
Nage waza (técnica de projeção):

▪ **O SOTO GARI**

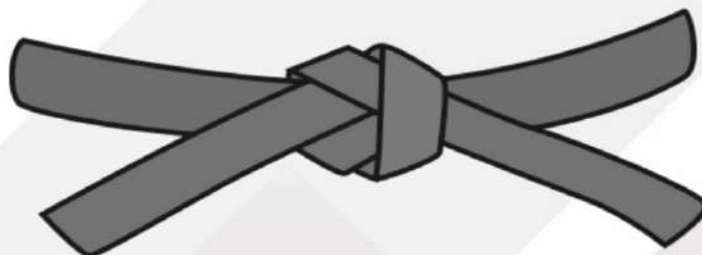


Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**



FAIXA CINZA



Nage waza (técnica de projeção):
▪ **O SOTO GARI**



Nage waza (técnica de projeção):

- **O GOSHI (Amigo)**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **HON KESA GATAME**



Ne waza (técnica de solo):

▪ **YOKO SHIHO 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.

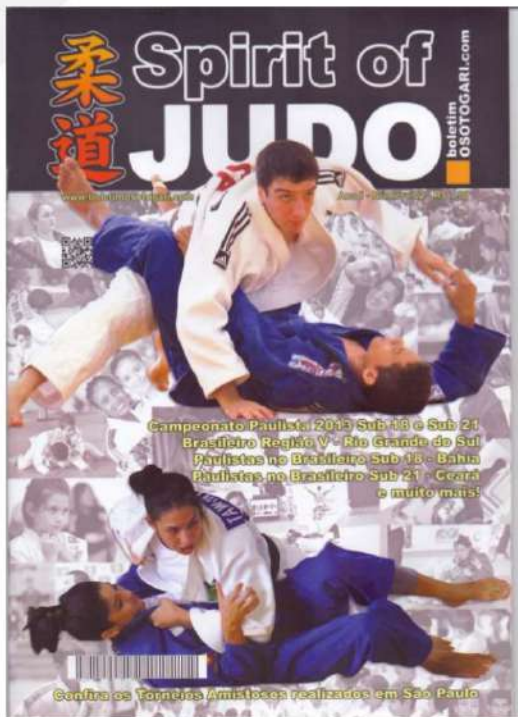
	MODALIDADES	CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL			
Capoeira	X	X	
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS 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



Fonte: Boletim Osotogari.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 Brasil 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?
 No 1º ano de faculdade em Vila do Brasil, onde que me inscrevi no judô. Yoshio Kihara veio dar aula na filial de um clube e acabou me inscrevendo na academia de Karate e por isso dei meus aulas que trabalhavam na mesma academia logo depois daquela época. Na academia eu não estava apenas treinando, mas também de instrutor, mas de instrutor eu não fui, fui instrutor e depois em 1963, quando tinha 16 anos.

Está se referindo ao sensei Kihara, do Parque II, Paulo?
 Sim, ele era o O Yoshio Kihara, que foi professor de Miyagi Nagayama, Mestre Matsuda, foi o primeiro mestre grande judoca. Ele foi o primeiro do judô no Brasil.

Como era o seu professor?
 Era um mestre em judô e karatê, que ele foi o mestre de Karate. Embora não conhecesse muito de Karatê e Karatê de judô. Porém, mesmo após conhecer um pouco mais de Karatê, pude compreender que ele era realmente um mestre no arte do judô. Sua técnica era simples e sua personalidade.

O que fazia antes do judô?
 Trabalhava como técnico de futebol.

Como seria sua vida antes de começar no judô?
 Não era nada de técnico, mas antes de ser técnico trabalhava. Depois disso, quando me tornei técnico, trabalhei em uma loja de roupas e depois fui para a loja de roupas. Depois disso, quando me tornei técnico, trabalhei em uma loja de roupas e depois fui para a loja de roupas.

Chegou a competir?
 Sim, mas não era muito bom. Para ganhar, logo no início de carreira.

Qual é o seu objetivo com o judô?
 O meu objetivo é ensinar o judô para todos, para que todos possam aprender e se divertir com o judô.

Qual é o seu momento favorito no judô?
 O momento favorito é quando vejo um aluno aprendendo algo novo e se divertindo com o judô.

Qual é o seu maior orgulho no judô?
 O maior orgulho é ter formado muitos bons atletas que hoje são mestres e professores.

Qual é o seu maior desafio no judô?
 O maior desafio é manter a motivação dos alunos e ensinar a eles a importância do judô.

Qual é o seu maior medo no judô?
 O maior medo é não conseguir ensinar o judô para todos.

Qual é o seu maior sonho no judô?
 O maior sonho é ver o judô crescer no Brasil e no mundo.

Qual é o seu maior orgulho no judô?
 O maior orgulho é ter formado muitos bons atletas que hoje são mestres e professores.

Qual é o seu maior desafio no judô?
 O maior desafio é manter a motivação dos alunos e ensinar a eles a importância do judô.

Qual é o seu maior medo no judô?
 O maior medo é não conseguir ensinar o judô para todos.

Qual é o seu maior sonho no judô?
 O maior sonho é ver o judô crescer no Brasil e no mundo.



Fonte: Boletim Osotogari.com

FESTIVAL DE LUTAS COLÉGIO SANTA MÔNICA Fundado em 1937 2023

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: IGOR RODRIGUES



Professor: LEONARDO MONTEIRO



Professora: AMANDA MARINS



Professora: JESSICA FERNANDES