

FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

FAIXA VERDE, ROXA E MARROM

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

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

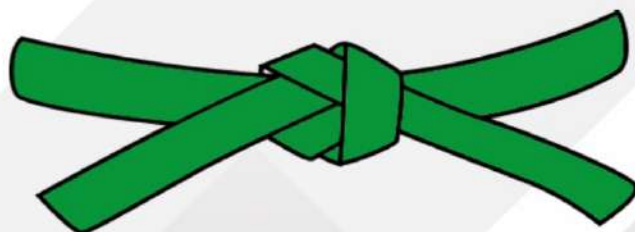
- **Gentileza** - É respeitar os outros
- **Coragem** - É fazer o que é justo
- **Sinceridade** - É se expressar sem ocultar seus sentimentos
- **Honra** - É manter a palavra
- **Modéstia** - É falar de si sem vaidade
- **Respeito** - Sem respeito não há confiança
- **Autocontrole** - É ficar quieto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

FAIXA VERDE



FAIXA VERDE

- Demonstrar seis sequências de golpes (Ren Raku Renka Waza).
- Demonstrar cinco contra golpes (Kaeshiwaza).
 - O Goshi para O Goshi - invertido ou não;
 - De Ashi Barai para O Goshi;
 - O Soto Gari para Osoto Gari Gaeshi;
 - Hiza Guruma invertido para OUchi Gari;
 - Qualquer técnica virando de costas para Tani Otoshi.
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 3° Kyo.

KO SOTO GAKE



TSURI GOSHI



YOKO OTOSHI



FAIXA VERDE

Técnicas de projeção (Nague waza) integrantes do 3° Kyo

ASHI GURUMA



HANE GOSHI



HARAI TSURI KOMI ASHI



TOMOE NAGUE



KATA GURUMA



FAIXA VERDE

- Demonstrar oito técnicas de imobilização (Ossae Waza).

YOKO SHIHO GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

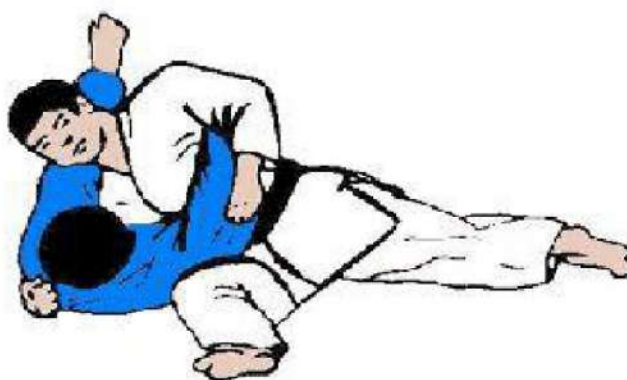
HON KEZA GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE KEZA GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

TATE SHIHO GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KAMI SHIHO GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

YOKO SHIHO GATAME e suas variações.



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

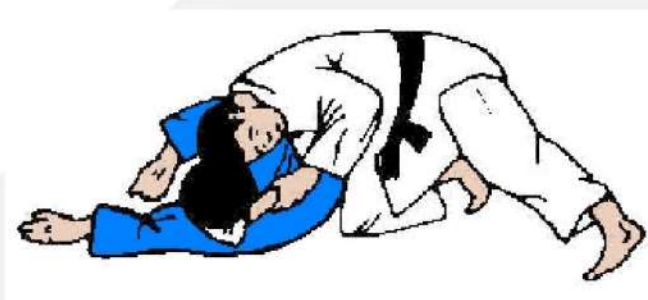
USHIRO KEZA GATAME



FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KATA GATAME



FAIXA VERDE

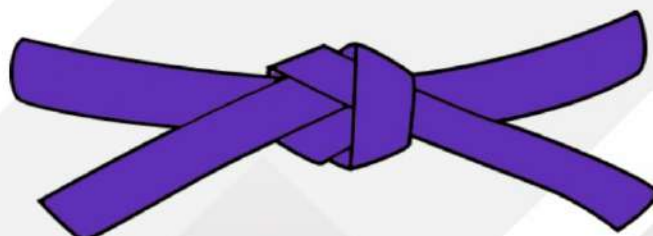
- Demonstrar seis viradas (saídas) (Nogare Kata) em (Katame Waza) (técnicas de domínio).

"Saber cada dia um pouco mais e usa-lo todos os dias para o bem esse e o caminho dos verdadeiros homens."

Jigoro Kano



FAIXA ROXA



FAIXA ROXA

- Demonstrar sete seqüências de golpes (Ren Raku Renka Waza)
- Demonstrar seis contra golpes (Kaeshi Waza).
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 4º Kyo.

SUMI GAESHI



TANI OTOSHI



HANE MAKI KOMI



SUKUI NAGE



UTSURI GOSHI



FAIXA ROXA

Técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 4º Kyo.

O GURUMA



SOTO MAKI KOMI



UKI OTOSHI



FAIXA ROXA

- Demonstrar nove técnicas de imobilização (Ossae Waza).

YOKO SHIHO GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

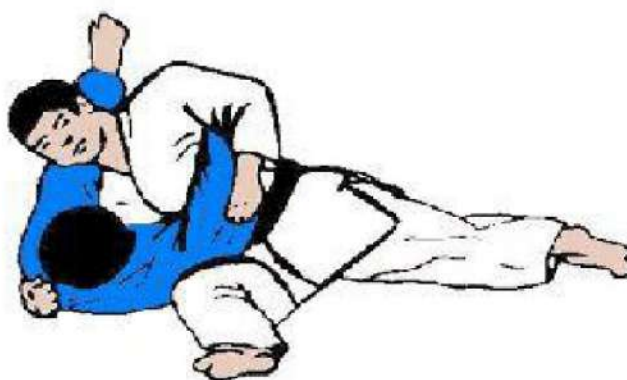
HON KEZA GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE KEZA GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

TATE SHIHO GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KAMI SHIHO GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

USHIRO KEZA GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE YOKO SHIHO GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KATA GATAME



FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

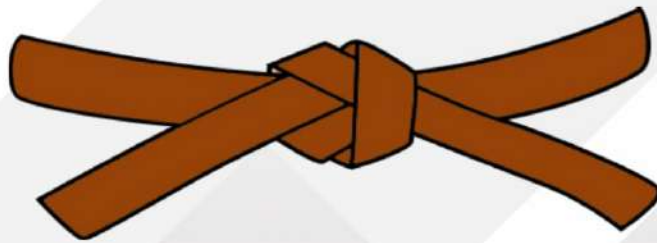
MAKURA KEZA GATAME



FAIXA ROXA

- **Demonstrar duas técnicas de estrangulamento (Shime Waza).**
 - Nami Juji Jime
 - Gyaku Juji Jime
- **Demonstrar duas técnicas de chave na articulação do cotovelo (Kansetsu Waza).**
 - Ude Garami
 - Ude Hishigi Juji Gatame
- **Demonstrar sete viradas quando o Uke em decúbito ventral**
- **Demonstrar os grupos de Koshi Waza do Nague no Kata.**

FAIXA MARROM



FAIXA MARROM

- Demonstrar oito seqüências de golpes (Ren Raku Renka Waza).
- Demonstrar sete contra golpes (Kaeshi Waza).
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 5° Kyo.

O SOTO GURUMA



UKI WAZA



YOKO WAKARE



FAIXA MARROM

YOKO GURUMA



USHIRO GOSHI



URA NAGUE



SUMI OTOSHI



YOKO GAKE



FAIXA MARROM

- Demonstrar quatro técnicas de estrangulamento (Shime Waza).
- Demonstrar quatro técnicas de chave na articulação do cotovelo (Kansetsu Waza).
- Demonstrar oito viradas quando o Uke em decúbito ventral.
- Demonstrar o grupo de Te Waza I Ashi Waza do Nague no Kata.
- Vocabulário - para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- Histórico - para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando gestos e avaliação).

"Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância sabedoria e, sobretudo, humildade."

Jigoro Kano

PALAVRAS IMPORTANTES:

- 1) Ashi waza - técnica de perna
- 2) Atemi - golpe
- 3) Barai - varredura
- 4) Dan - grau do professor
- 5) Dojo - local onde se pratica judô
- 6) Eri - gola
- 7) Gyaku - inversa
- 8) Hajime - começar ou recomeçar
- 9) Hansoku make - desqualificação
- 10) Hantei - julgamento
- 11) Hidari - lado esquerdo
- 12) Ippon - maior pontuação do judô
- 13) Jigo Hontai - posição defensiva
- 14) Judo - caminho suave ou suavidade
- 15) Judogui - uniforme de judô
- 16) Kachi - vitória
- 17) Kaeshi waza - contra-ataque
- 18) Kiai - grito
- 19) Koshi waza - técnica de quadril
- 20) Kumi kata - pegada
- 21) Kuzure - variação
- 22) Kyu - graduação das faixas
- 23) Mate - parar
- 24) Migui - lado direito
- 25) Ne waza - técnicas de solo
- 26) Obi - faixa
- 27) Randori - treinamento livre
- 28) Rei - reverência
- 29) Ren raku henka waza - técnicas de sequências
- 30) Sensei - professor
- 31) Shiai – competição
- 32) Shido - falta
- 33) Shime - estrangulamento
- 34) Shizen Hontai - postura natural
- 35) Sode - manga
- 36) Sono mama - não se mova
- 37) Soremade - terminar
- 38) Sutemi - sacrifício
- 39) Tachi waza - técnicas de perna
- 40) Te Waza - técnica de mão

PALAVRAS IMPORTANTES:

- 41) Tori - atacante
- 42) Uke - defensor
- 43) Ukemi - técnica de cair
- 44) Uchi komi - treinamento de técnicas
- 45) Wazari - pontuação abaixo do ippon
- 46) Yoko - lado
- 47) Yoshi - reinício da luta
- 48) Yuko - pontuação abaixo do wazari
- 49) Ossae waza - técnica de imobilização

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

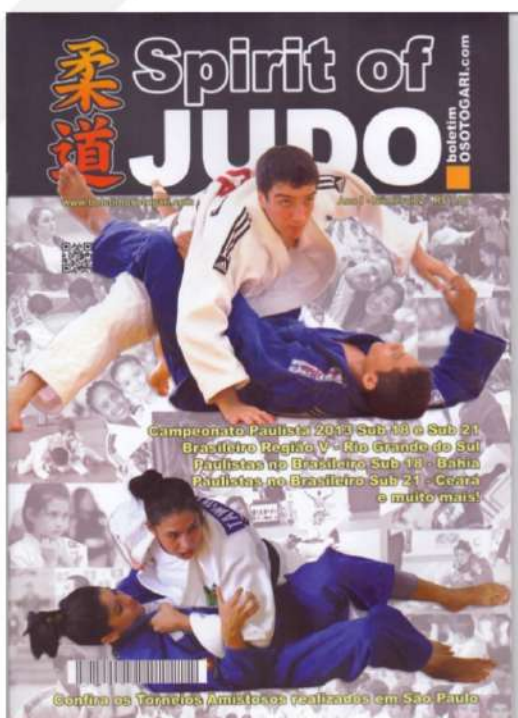
MODALIDADES		CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL			
Capoeira	X	X	
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS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



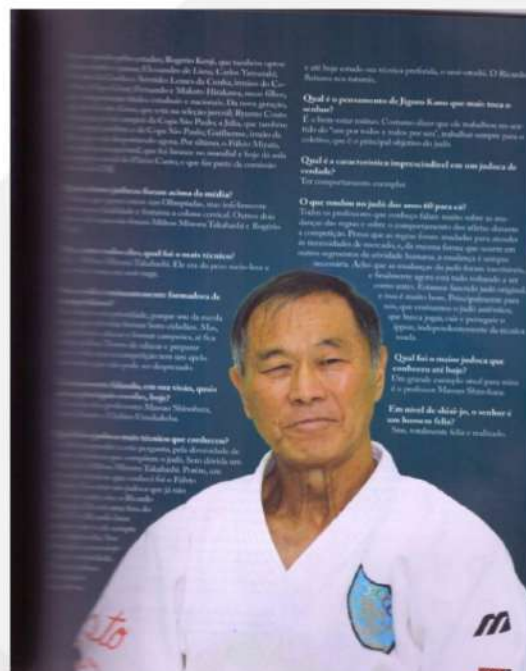
Fonte: Revista: CBJ

JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Boletim Osotogari.com

JUDÔ NA MÍDIA



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: IGOR RODRIGUES



Professor: LEONARDO MONTEIRO



Professora: AMANDA MARINS



Professora: JESSICA FERNANDES