

# **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



## 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, consequentemente, 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 dojo (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.



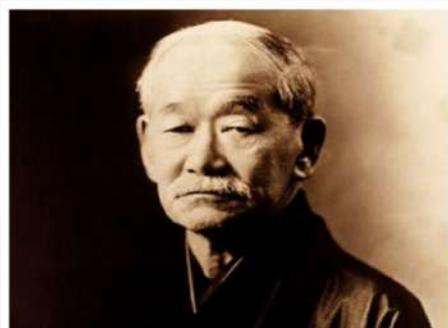
## HISTÓRICO

(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.

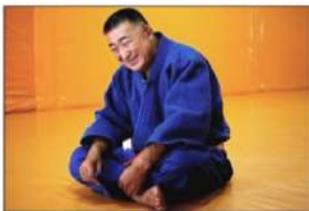
***“Aprenda a conhecer a si mesmo; dominar-se para depois dominar os outros.”***

*Jigoro Kano*



FESTIVAL  
DE LUTAS  
COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937  
2023

## MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS



**SHIKAI 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



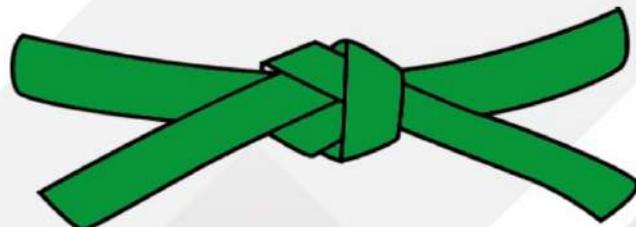
*“O judô pode ser considerado como uma arte, ou uma filosofia de equilíbrio, bem como um meio para cultivar o sentido e o estado de equilíbrio.”*

*Jigoro Kano*





# FAIXA VERDE



FESTIVAL  
DE LUTAS  
COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937  
**2023**

## 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 (Nage Waza) integrantes do 3º Kyo.

KO SOTO GAKE



TSURI GOSHI



YOKO OTOSHI



## FAIXA VERDE

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

ASHI GURUMA



HANE GOSHI



HARAI TSURI KOMI ASHI



TOMOE NAGUE



KATA GURUMA



## FAIXA VERDE

- Demonstrar oito técnicas de imobilização (Ossae Waza).

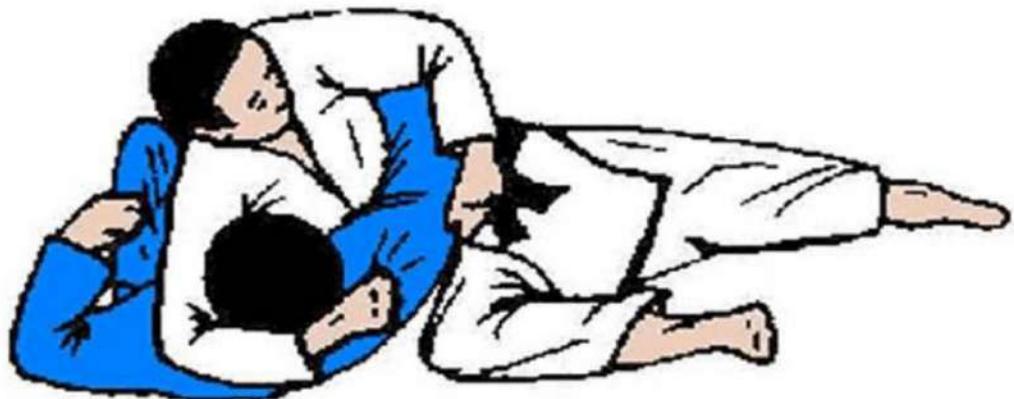
### YOKO SHIHO GATAME



## FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

### HON KEZA GATAME

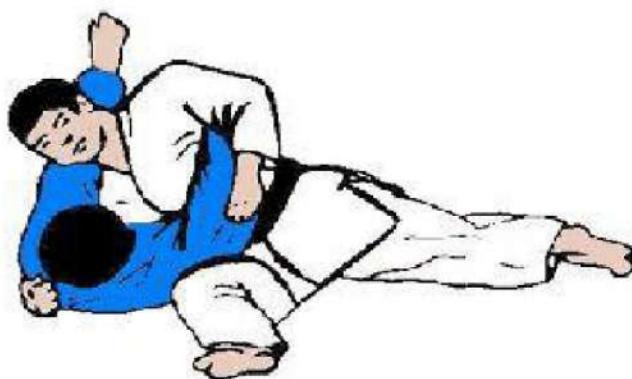




## FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

### KUZURE KEZA GATAME

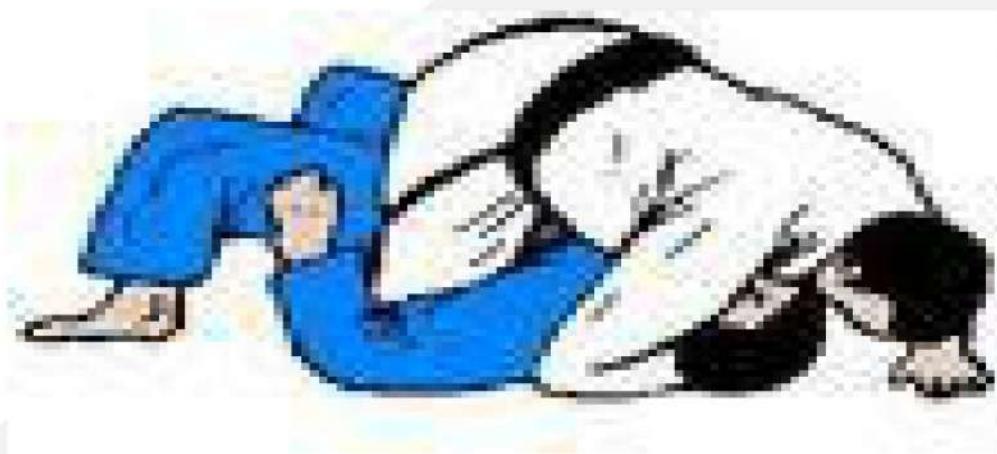




## FAIXA VERDE

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

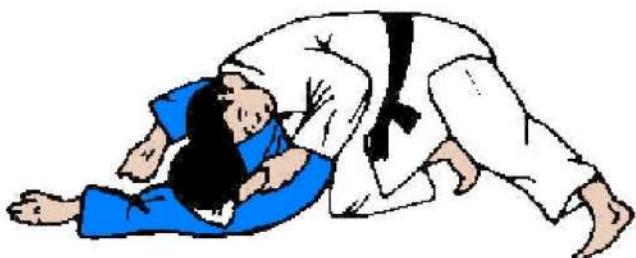




## FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

### KATA GATAME



## FAIXA VERDE

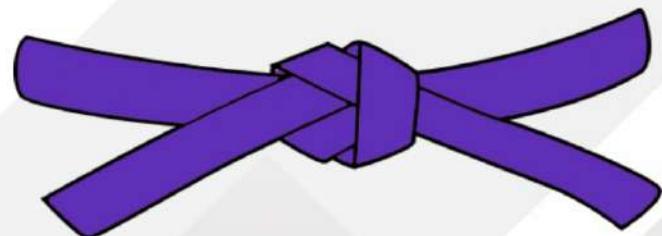
- Demonstrar seis viradas (saídas) (Nogare Kata) em (Katame Waza) (técnicas de domínio).

**"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



FESTIVAL  
DE LUTAS  
COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937  
**2023**

## **FAIXA ROXA**

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

**SUMI GAESHI**



**TANI OTOSHI**



**HANE MAKI KOMI**



**SUKUI NAGE**



**UTSURI GOSHI**



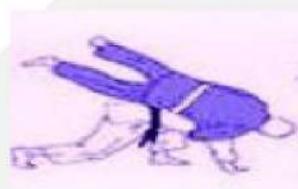
## **FAIXA ROXA**

**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

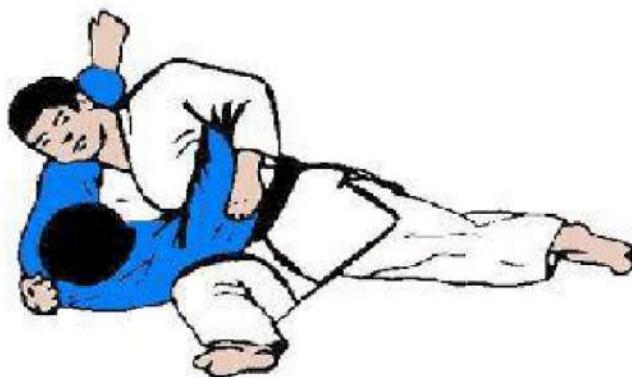




## **FAIXA ROXA**

**Técnicas de imobilização (Ossae Waza).**

### **KUZURE KEZA GATAME**

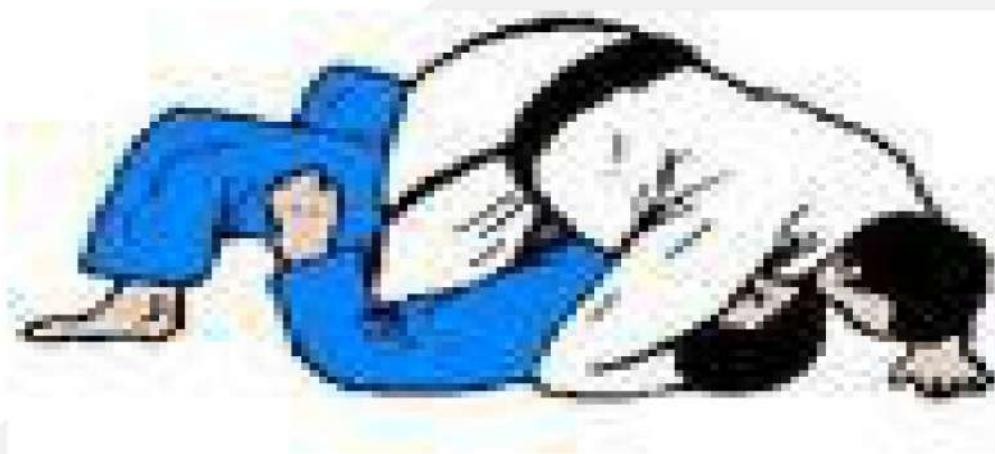




## FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

## TATE SHIHO GATAME



FESTIVAL  
DE LUTAS  
COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937  
2023



## **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).

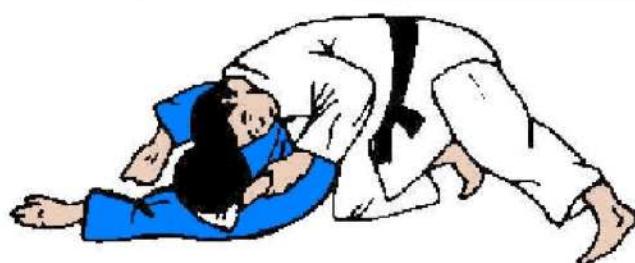
## KUZURE YOKO SHIHO GATAME



## ***FAIXA ROXA***

**Técnicas de imobilização (Ossae Waza).**

## **KATA GATAME**





## **FAIXA ROXA**

**Técnicas de imobilização (Ossae Waza).**

### **MAKURA KEZA GATAME**

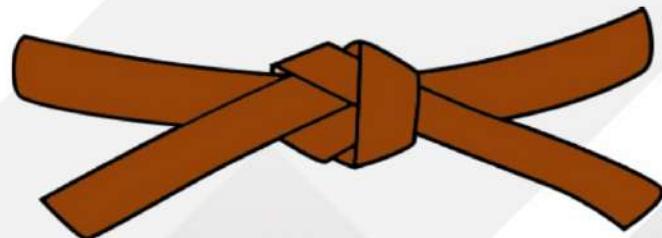


## **FAIXA ROXA**

- 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



FESTIVAL  
DE LUTAS  
COLÉGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937  
**2023**

## **FAIXA MARROM**

- Demonstrar oito seqüências de golpes (Ren Raku Renka Waza).
- Demonstrar sete contra golpes (Kaeshi Waza).
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nage Waza) integrantes do 5º 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       | 21) Kuzure - variação                            |
| 2) Atemi - golpe                      | 22) Kyu - graduação das faixas                   |
| 3) Barai - varredura                  | 23) Mate - parar                                 |
| 4) Dan - grau do professor            | 24) Migui - lado direito                         |
| 5) Dojo - local onde se pratica judô  | 25) Ne waza - técnicas de solo                   |
| 6) Eri - gola                         | 26) Obi - faixa                                  |
| 7) Gyaku - inversa                    | 27) Randori - treinamento livre                  |
| 8) Hajime - começar ou recomeçar      | 28) Rei - reverência                             |
| 9) Hansoku make - desqualificação     | 29) Ren raku henka waza - técnicas de sequências |
| 10) Hantei - julgamento               | 30) Sensei - professor                           |
| 11) Hidari - lado esquerdo            | 31) Shiai – competição                           |
| 12) Ippon - maior pontuação do judô   | 32) Shido - falta                                |
| 13) Jigo Hontai - posição defensiva   | 33) Shime - estrangulamento                      |
| 14) Judo - caminho suave ou suavidade | 34) Shizen Hontai - postura natural              |
| 15) Judogui - uniforme de judô        | 35) Sode - manga                                 |
| 16) Kachi - vitória                   | 36) Sono mama - não se mova                      |
| 17) Kaeshi waza - contra-ataque       | 37) Soremade - terminar                          |
| 18) Kiai - grito                      | 38) Sutemi - sacrifício                          |
| 19) Koshi waza - técnica de quadril   | 39) Tachi waza - técnicas de perna               |
| 20) Kumi kata - pegada                | 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
<b>ESPORTES TRADICIONAIS</b>			
TERRESTRES	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
<b>ESPORTE INTELECTIVO</b>			
TERRESTRES	Xadrez	X	X
	<b>ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS</b>		
TERRESTRES	Caratê	X	X
	Judô	X	X
<b>ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE</b>			
TERRESTRES	Futsal	X	X
	<b>ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL</b>		
TERRESTRES	Capoeira	X	X
	<b>ESPORTES TRADICIONAIS NA ÁGUA</b>		
AQUÁTICAS	Natação	X	X
	Hidroginástica	X	X
<b>CULTURA</b>			
ARTÍSTICAS	Balé	-	X
	Jazz	X	X
	Ritmos	X	X
	Teatro	-	X
	Violão	-	X

## JUDÔ NA MÍDIA

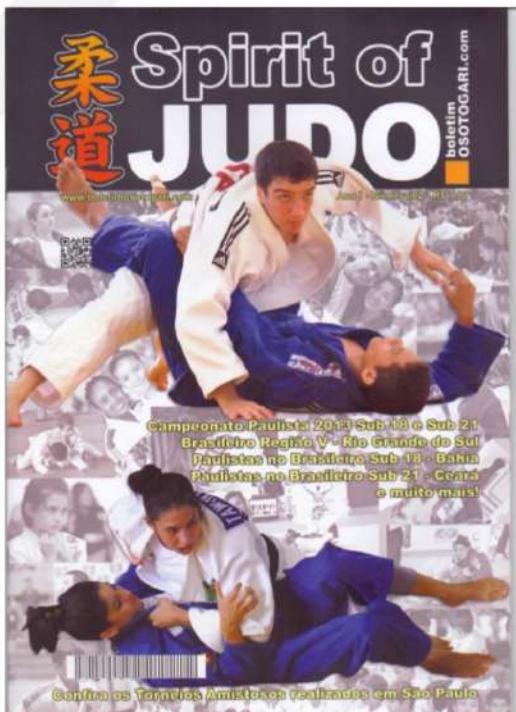


## 74 GUERREIRAS GARANTEM O MELHOR DESEMPENHO DO BRASIL EM MUNDIAIS



**Fonte: Revista: CBJ**

## JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Boletim Osotogari.com

**Falando de Judo**  
**O USO DO JUDÔ NO COTIDIANO**

Por: Fernando Ikeda



“O que ensina não é a Mônica (judo), mas um caminho (judo). O princípio do “DO” (permanecer) é a sua aplicabilidade nestas ações da vida. O verdadeiro significado do Judo é a prática do corpo e da mente. Que são, ao mesmo tempo, modelos para o cotidiano e no trabalho.” (Lúcio Kiyoshi)

O Judo, assim como a maioria das artes marciais de origem japonesa, não “transfere” da esfera de treinamento para Samurais, onde praticavam para moral e um rigor código de honra, o Instituto Judoista português alega que o Judo é a prática do corpo e da mente. Isto é, ao mesmo tempo, modelos para o cotidiano e no trabalho!

Wakashita ensina que “do antigo sacerdote atrelado pelo Mestre a Fundador Jigoro Kano.”

Em uma rápida análise torna-se difícil a compreensão sobre o que é o Judo. No entanto, o Judo procura engajar-nos na vida cotidiana. No entanto, se observarmos um treino tradicional de Judo, perceberemos que nela estão contidos elementos, que representam os “três pilares fundadores” enunciados pelo Mestre Jigoro Kano. O Jito Kuden e o Baryudo Zenyo.

O Jito Kuden é mais fácil sua compreensão quando entramos o Judo para a vida cotidiana, para o trabalho, em linhas gerais de convivência humana seja individual, seja coletiva ou mesmo o Judoista Kano define:

“...Por exemplo, quando se fazem exercícios de varandas de cada um deles que não são temerários, fera é observado de cada pessoa Jito Kuden, ou seja significado prudência através da ação malta e de concessão. Isto pode ser reduzido para Jito Kuden. Por este razão, se cai de um dos membros de um grupo apesar sua ação inútil e agir sem agilidade, o grupo jude se sente humilhado e agir como um Jito Kuden. Mesmo que seja.

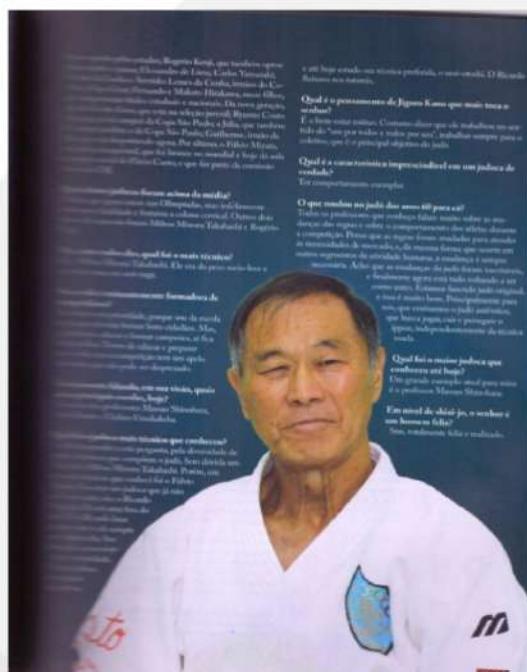
O Jito Kuden é a ação que conjuga para uma ação em coletivo, tornando-nos mais eficientes e obviamente as interações particulares em prol de um “bem comum”. A estrutura técnica de grande parte do treinamento e prática de Judo está em torno do Baryudo Zenyo, onde significa o uso mais eficiente da força.

Fernanda Ikeda é faixa preta master, coordenadora das oficinas de mesa da 1ª Despachada Regional da Capital, graduando em Educação Física na Universidade de São Paulo (USP).

10



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://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 TOSHIKATA 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

