



ESTE MANUAL PERTENCE A: _____

SITE: www.judosantoamaro.pt

FACEBOOK: Grupo Desportivo Santo Amaro - Secção de Judo

INSTAGRAM: judo santo amaro



O MEU MANUAL
CINTO BRANCO A CINTO NEGRO

柔道



Introdução

Este manual é o resultado de uma pesquisa rigorosa entre vários modelos de ensino do Judo e surge no sentido de auxiliar os nossos e nossas atletas na aprendizagem deste desporto de combate nascido no Japão.

A metodologia de ensino está centrada numa lógica de complexidade crescente de conteúdos, permitindo que qualquer iniciado atinja rapidamente um bom nível de execução, percebendo os fundamentos da modalidade.

A vertente moral é importantíssima, pois mais do que formar atletas, o objectivo do Judo é formar cidadãos responsáveis, socialmente ativos e solidários com os seus pares.

O programa técnico de judo tem por principal objectivo auxiliar os(as) alunos(as) na sua aprendizagem, servindo de apoio e base de estudo, quantificando o que aprenderam e despertando a sua curiosidade para o que ainda têm de aprender.

Este manual irá também permitir aos atletas acompanhar e registar as suas evoluções ao longo do seu percurso desportivo

Esperemos também que este seja útil para qualquer pessoa que o leia (seja judoca ou não).



Léxico Japonês - Português

PALAVRAS DO DIA-A-DIA

Rei: Saudação
Dojo: Sala de treino
Kyu: cinto de cor
Dan: Graduação Sensei
Nagekomi: Repetição de técnicas, com projecção
Uchikomi: Treino de repetição
Randori: Prática livre
Shiai - Competição
Sensei - professor, mestre
Tatami: Tapete
Uke: Aquele que recebe a acção ou é projectado
Tori: Aquele que ataca ou projecta
Ukemi: Queda
Migi: direita
Hidari: esquerda
Shizen-Tai: Postura Natural
Jigo-Tai: Postura defensiva
Kuzushi: Desequilíbrio
Tsukuri: Preparação para executar uma técnica
Take: Execução de uma projecção
Kumikata: Pega

PARTES DO CORPO

Ashi: Perna/Pé
Koshi/Goshi: Anca
Hara: Barriga
Hiza: Joelho
Ude: braço
Mata: coxa
Mune: peito
Seio: ombro
Tai: corpo
Te: mão

JUDOGUI (fato de Judo)

Sode: manga
Obi: cinto

AÇÕES

Barai/Harai: Varrer
Gake: Enganchar
Gari: Ceifar
Gatame: Controlar
Garami: Manter
Guruma: Rodar
Shime/Jime: Estrangulamento
Osae: Imobilizar

FAMILIA DE TÉCNICAS

Tachi-waza: Técnicas em pé
Nage-waza: Técnicas de projecção
Ashi-waza: Técnicas de pernas
Te-waza: Técnicas de mão (ombro)
Koshi-waza: Técnicas de anca
Sutemi-Waza: Técnicas de sacrificio
Ne-waza: Técnicas no solo
Osae-komi-waza: Técnicas imobilização
Kansetsu-waza: Técnicas de luxação
Shime-waza: Técnicas estrangulação
Tokui-waza: Técnica favorita

ARBITRAGEM

Hajime: Começar
Matte: Parar
Sore-Made: Fim do combate
Waza-Ari: Grande vantagem técnica
Ippon: Vitória
Shido: Penalização leve
Hansoku-Make: Falta desqualificante
Osae-komi: Inicio imobilização
Toketa: Saída de imobilização
Sono-Mama: Não se mexam / manter

柔道家は戦うのに完璧ではない、完璧に戦う
“O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar”

"A Cerejeira e o Salgueiro"

Perto de Nagasaki vivia um médico filósofo chamado Shirobei-Akyama, que estava convencido que a origem dos males humanos resultavam da má utilização do corpo e do espírito.

Compreendera com o princípio do Tao que ao mal ele teria de opor com o mal e à força, com força. Contudo, enquanto passeava no jardim do templo, numa manhã em que nevava, ouvindo o estalo dos ramos de cerejeira que quebravam sob o peso da neve, de súbito, avistou um salgueiro na margem do ribeiro cujos ramos se curvavam sob o peso da neve, mas o tronco flexível logo se desvencilhava do seu fardo, retomando a posição inicial.

A solução surgiu-lhe como um relâmpago. Ao positivo devia opor-se o seu complemento – o negativo. À força devia opor-se a flexibilidade. Se um adversário nos empurra, não lhe devemos fazer frente pela força que podendo ser maior que a nossa nos derrubaria, mas sim ceder rapidamente com um pronto e inesperado recuo. O nosso adversário terá assim tentado arrombar uma porta aberta e desequilibrando-se, cairá aos nossos pés. O mesmo princípio se aplica se formos puxados, podendo facilmente derrubar o nosso adversário que ficará em desequilíbrio se cedermos.

"Princípio da Suavidade"



Breve resumo histórico

O judo (via da suavidade) foi criado no Japão, em 1882, por Jigoro Kano, tendo sido baseado no "jujutsu" (defesa pessoal japonesa).

Com a criação do judo, Jigoro Kano quis, acima de tudo, veicular um desporto assente na educação física e não numa luta violenta e sem limites. Assim, modificou o tradicional "jujutsu", guardando os golpes mais eficazes, eliminando os mais perigosos, criou também o Judogui (fato de Judo), os Ukemis (quedas de Judo) e estabeleceu normas racionais para tornar a aprendizagem do judo mais fácil e ao alcance de todos.



Foi precisamente em Fevereiro de 1882 que Jigoro Kano inaugura a sua primeira escola de judo que, baptizada de "Kodokan" (que significa "Instituto do Caminho da Fraternidade") abriu as suas portas no bairro de Shimoya, em Tóquio.

Em 1887, o judo encontrava-se já retratado por três princípios fundamentais: **princípio da máxima eficácia do corpo e do espírito** ("Seiryoku Zen'Yo"); **princípio da prosperidade e benefícios mútuos** ("Jita Kyohei"); e **princípio da suavidade** ("Ju").

Em 1955, o judo começa a ser ensinado no Lisboa Ginásio Clube e, em 1957, é fundado o Judo Clube de Portugal. Segue-se a abertura de vários outros clubes do género um pouco por todo o país, o que culminou com a fundação da Federação Portuguesa de Judo em 1959.

O Mestre Jigoro Kano doutorou-se em judo, o equivalente a ter sido agraciado com o escalão "12.º Dan", o único atribuído até hoje e muito justamente, não fosse ele o pai da modalidade.

Princípios do Judo

PRINCÍPIO DA MÁXIMA EFICÁCIA DO CORPO E DO ESPÍRITO

É ao mesmo tempo a utilização global, racional e utilitária da energia do corpo e do espírito. Jigoro Kano afirmava que este princípio deveria ser aplicado no aprimoramento do corpo. Servir para torná-lo forte, saudável e útil. Estando convencido que o estudo desse princípio, em toda a sua grandeza e generalidade, era muito mais importante e vital do que a simples prática de uma luta. Realmente, a verdadeira inteligência deste princípio não nos permite aplicá-lo somente na arte e na técnica de lutar, mas também nos presta grandes serviços em todos os aspectos da vida.

PRINCÍPIO DA PROSPERIDADE E BENEFÍCIOS MÚTUOS

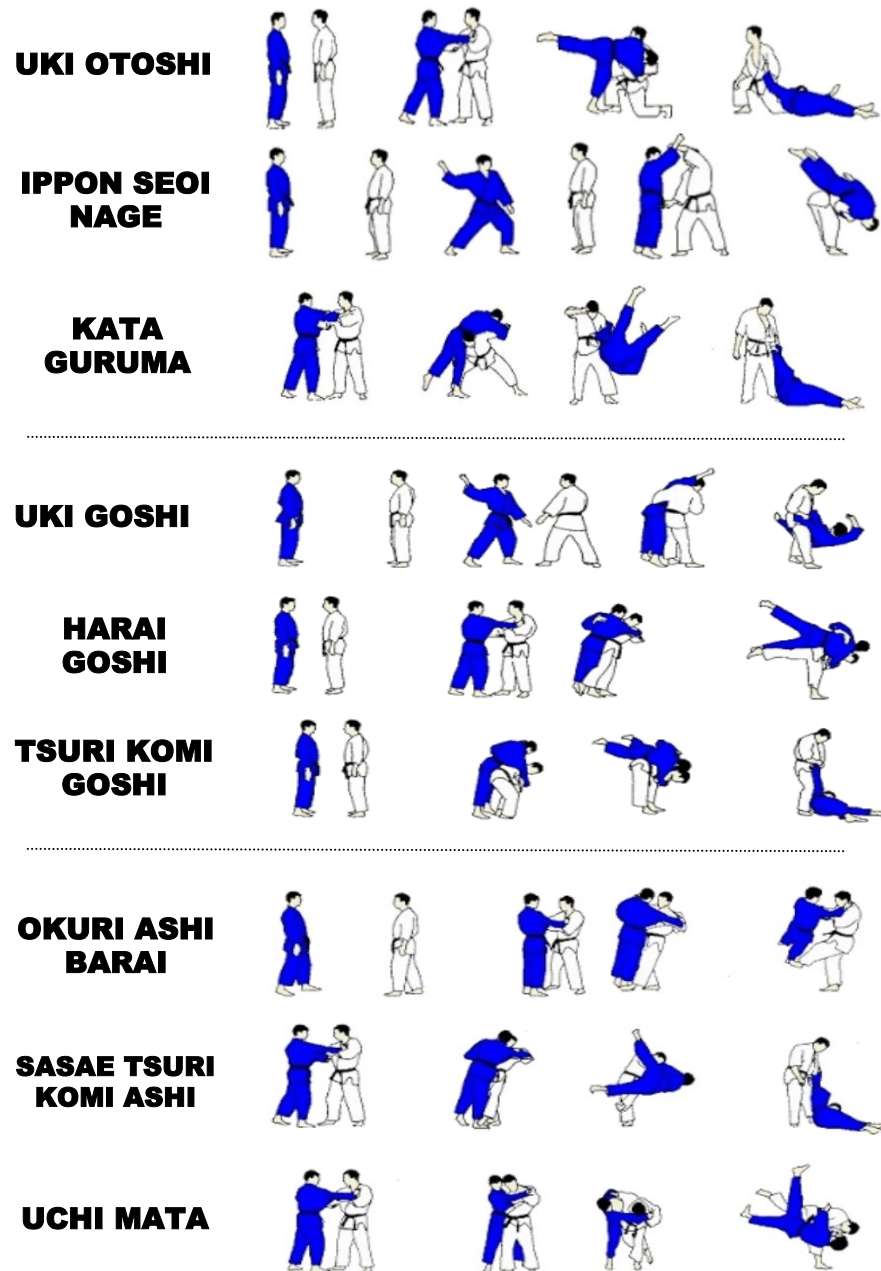
Diz respeito à importância da solidariedade humana para o melhor bem individual e universal. Achava ainda que a ideia do progresso pessoal devia ligar-se a ajuda ao próximo, pois acreditava que a eficiência e o auxílio aos outros criariam não só um atleta melhor como um ser humano mais completo.

PRINCÍPIO DA SUAVIDADE

Ju ou suavidade, é o princípio mais direccionado para o aspeto físico, mas que no entender de Jigoro Kano deveria ser levado ao plano intelectual. É o conceito básico do Judô, “ceder para vencer”. Significa estar em harmonia com tudo, adaptar-se às circunstâncias sem oferecer resistência, utilizar o fluxo das coisas ao seu favor. Em combate significa aproveitar a força que o oponente usa e aplica-la da melhor forma.



OS 3 PRIMEIROS GRUPOS DO NAGE NO KATA



CINTO NEGRO

PRECISAS DE TER 15 ANOS + 1 ANO COM CINTO CASTANHO (MÍNIMO)
+ PROGRAMA ASSOCIATIVO + :

NE WAZA

OSAEKOMI WAZA

SHIME WAZA

KANTSETSU WAZA

KUZURE KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

NAMI JUJI JIME

YOKO SHIHO GATAME

HADAKA JIME

JUJI GATAME

TATE SHIHO GATAME

OKURI ERI JIME

HIZA GATAME

HON KESA GATAME

KATA HÁ JIME

USHIRO KESA GATAME

MAKURA KESA GATAME

NAGE WAZA

TE WAZA

KOSHI WAZA

ASHI WAZA

SUTEMI WAZA

O-SOTO-GARI

IPPON-SEOI-NAGE

KOSHI-GURUMA

KO-UCHI-GARI

SUMI-GESHI

MOROTE-SEOI-NAGE

O-GOSHI

O-UCHI-GARI

TOMOE-NAGE

TAI OTOSHI

HARAI-GOSHI

KO-UCHI-GARI

TANI-OTOSHI

KATA-GURUMA

UKI-GOSHI

HIZA-GURUMA

UCHI-MATA

SABER A HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO ASSOCIATIVA

Código moral do Judo

MODÉSTIA (KENKYO): É manter-se neutro, não criticar nem falar de si com vaidade

CORAGEM (YUUKI): É enfrentar as dificuldades com bravura

CORTESIA (REISETSU): É ser educado para com os outros

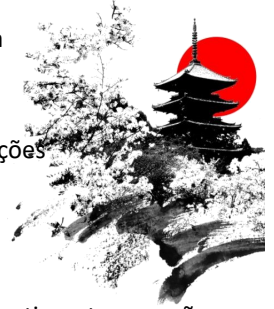
AUTOCONTROLE (IISEISHIN): É saber dominar as suas emoções

HONRA (MEIYO): É fazer o que é justo e manter a palavra

AMIZADE (YUJO): É o mais puro dos sentimentos

SINCERIDADE (SHIN): É ser verdadeiro nos pensamentos, sentimentos e acções

RESPEITO (SONKEI): É ter consideração pelos outros. Sem respeito não há confiança



Atitude no Dojo

- O Dojo é um lugar tanto de cultura espiritual como de treino técnico
- Deve-se cumprimentar ao chegar e ao sair todos os presentes
- Quando não se treina, deve-se guardar uma postura correcta, sentado com as pernas cruzadas ou de joelhos, nunca ficar em posição negligente, mesmo que esteja cansado
- Nunca tirar o judogi quando estiver no dojo ou ir ao vestiário, salvo com autorização do professor
- Deve-se ter cuidado constante com a correcção da sua aparência pessoal, limpeza corporal (unhas, cabelos e barba convenientemente aparados)
- Deve-se respeitar o horário exacto dos treinos
- Pedir licença ao professor quando tiver que se ausentar do tatami
- Ao deixar o dojo procure verificar se deixou tudo em ordem
- Deve-se entender como professor, não somente o professor titular, mas também seus assistentes e/ou mini-mestre

SISTEMA DE GRADUAÇÃO 3/4/5 ANOS

Para a graduação de cinto branco e amarelo, o/a aluno/a deve dominar as competências abaixo descritas, sendo a avaliação contínua.

A passagem para cinto branco amarelo é alvo de avaliação contínua.

REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES

Pré - escolar

FITAS	PERÍODO	IDADE MÍNIMA DE REFERÊNCIA
LISTA AMARELA	Até ao Natal	3 anos
LISTA LARANJA	Até à Páscoa	3 anos
LISTA VERDE	Até final do ano	3 anos
LISTA AZUL	Até ao Natal	4 anos
LISTA CASTANHA	Até à Páscoa	4 anos
LISTA PRETA	Até final do ano	4 anos
CINTO	Avaliação Contínua durante o 3º ano de prática	5 anos
BRANCO AMARELO		

COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS

Saber as saudações e aplicá-las

Saber imobilizar em shiho gatame

Deslocar-se a pares com kumi kata

Saber cair

Saber duas formas de virar uke que está de 4 apoios

Respeitar o professor e colegas

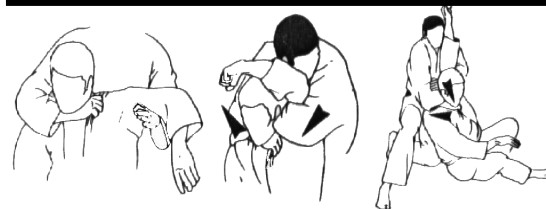
Saber projetar com uma forma de Osoto Otoshi e Uki Goshi

Saber as regras do randori (luta) no solo

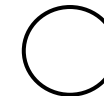
Saber terminologia básica do Judo

NE-WAZA

(JUDO NO SOLO)



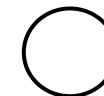
KATA HA JIME
(estrangulamento com uma asa)



SODE GURUMA JIME
(estrangulamento rodando a manga)

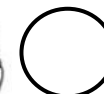


HARA GATAME
(chave de braço com o abdômen)



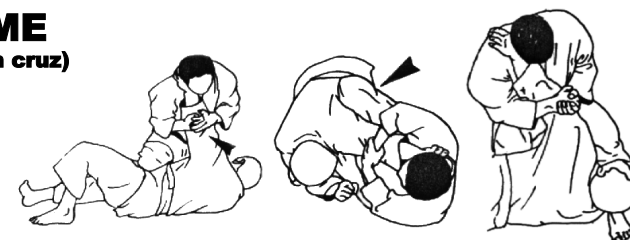
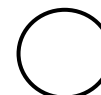
UDE GARAMI

(chave de braço com restrição do mesmo)

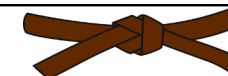


UDE GATAME

(chave de braço em cruz)



SOU CINTO CASTANHO



O professor

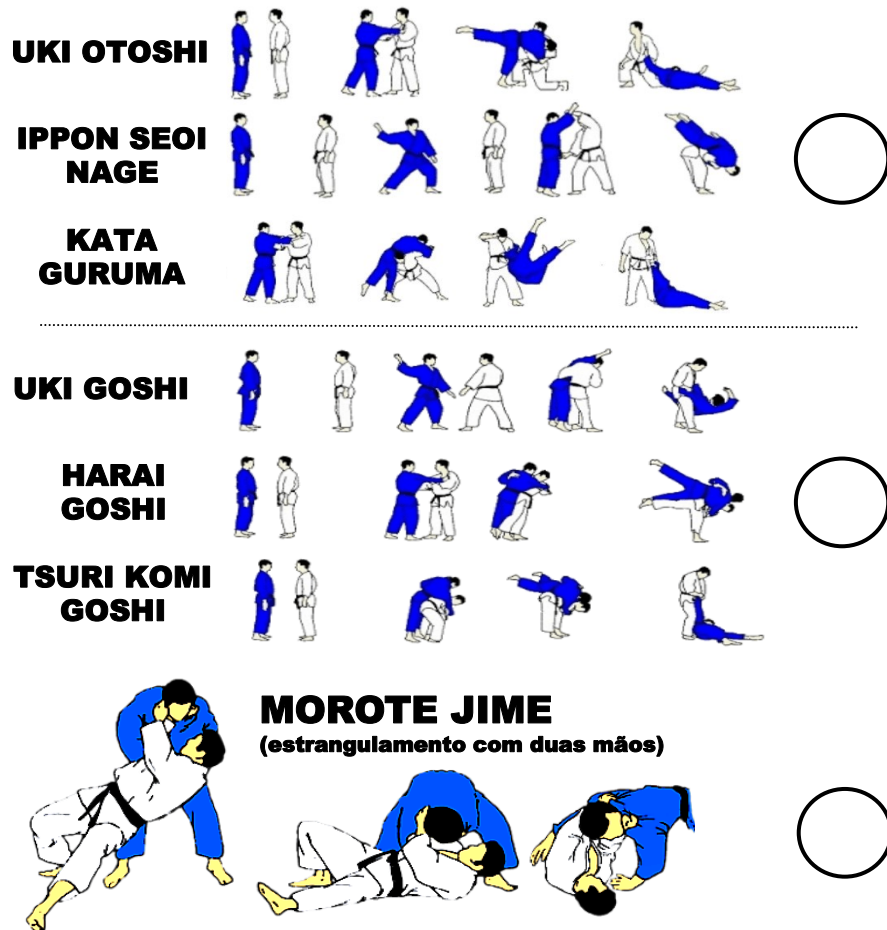
Data:

CINTO CASTANHO

3 FITAS DE COR CASTANHA + 30 PONTOS DE PRESENÇA + 8 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 30 PONTOS DE PRESENÇA

TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)

Os 2 primeiros grupos do NAGE NO KATA



SISTEMA DE GRADUAÇÃO POR PONTOS

COMO GANHAR PONTOS?

Por cada presença no treino recibes **1 Ponto de Presença**

Por cada **técnica** do teu programa que realizes corretamente, recibes **1 Ponto de Técnica**

Por cada presença numa **competição** recibes **5 pontos de Presença**

REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES

CINTO		PONTOS PRESENÇA	PONTOS TÉCNICA
BRANCO	AMARELO	60	6
AMARELO (5º KYU)		60	7
AMARELO	LARANJA	70	7
LARANJA (4º KYU)		80	7
LARANJA	VERDE	90	7
VERDE (3º KYU)		90	8
VERDE	AZUL	100	8
AZUL (2º KYU)		100	8
AZUL	CASTANHO	110	8
CASTANHO (1º KYU)		120	8
NEGRO (1º DAN)		EXAME ASSOCIATIVO	

CINTO BRANCO AMARELO

6 PONTOS TÉCNICA + 6 FITAS DE COR (AMARELA, LARANJA, VERDE, AZUL, CASTANHA E PRETA)
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 10 PONTOS DE PRESENÇA

UKEMIS

USHIRO UKEMI YOKO UKEMI

ZEMPO KAITEN UKEMI MAE UKEMI

TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)

O SOTO GARI (grande varrimento exterior)

UKI GOSHI (anca flutuante)

DESENVOLVIMENTO DE UMA TÉCNICA NOS DIFERENTES CENÁRIOS

Deslocamento à frente, trás, esquerda, direita e circular

Encadeamento e combinação

Uke resiste / Uke esquiva

NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

SANKAKU JIME A PARTIR DE VÁRIAS POSIÇÕES

WAKI GATAME
(chave de braço com controlo na axila)

OKURI ERI JIME
(estrangulamento juntando as golas)

KOSHI JIME
(estrangulamento com anca)

SOU CINTO AZUL - CASTANHO

O professor Data:

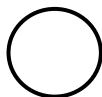
CINTO AZUL CASTANHO

3 FITAS DE COR CASTANHA + 20 PONTOS DE PRESEÇA + 8 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 30 PONTOS DE PRESEÇA

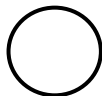
TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



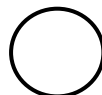
UTSURI GOSHI
(projecção com troca de anca)



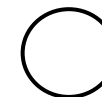
HARAI TSURI KOMI ASHI
(varrimento do pé elevando e puxando)



URA NAGE (projecção para trás)

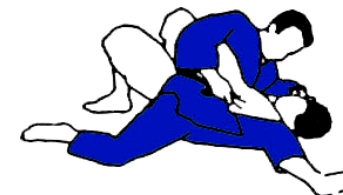
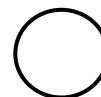
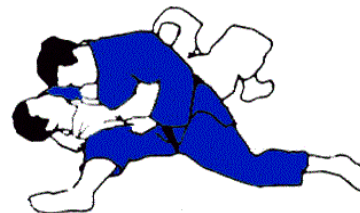


TAI OTOSHI (derrubar o corpo com as mãos)

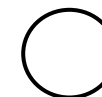


NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

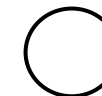
HON KESA GATAME



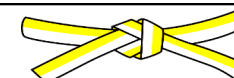
KUZURE KESA GATAME



Virar e imobilizar Uke, a partir de joelhos e 4 apoios



SOU CINTO BRANCO-AMARELO



O professor

Data:

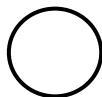
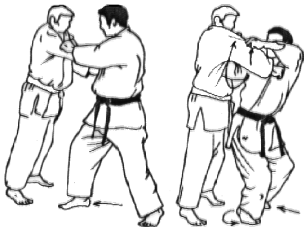
CINTO AMARELO

3 FITAS DE COR AMARELA + 15 PONTOS DE PRESENÇA + 7 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 15 PONTOS DE PRESENÇA

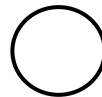
TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



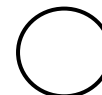
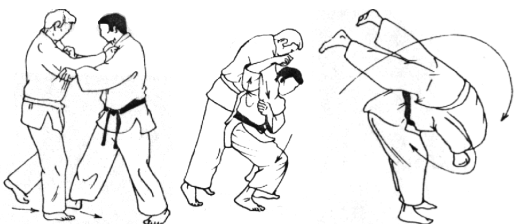
MOROTE SEOI NAGE
(projecção sobre o ombro a duas mãos)



KOSHI GURUMA (roda sobre a anca)



IPPON SEOI NAGE (projecção sobre o ombro)

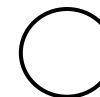


NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

JUJI GATAME (chave de braço em cruz)



HADAKA JIME
(estrangulamento com as mãos nuas)



JUJI JIME
(estrangulamento com as mãos cruzadas)

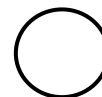
KATA
GYAKU
NAMI



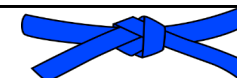
2 formas de SANKAKU JIME



1 viragem para JUJI GATAME



SOU CINTO AZUL



O professor

Data:

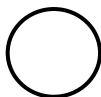
CINTO AZUL

3 FITAS DE COR AZUL + 10 PONTOS DE PRESENÇA + 8 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 30 PONTOS DE PRESENÇA

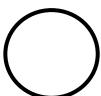
TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



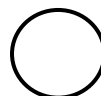
SUMI GAESHI
(projecção invertida pelo canto)



YOKO GURUMA (roda lateral)

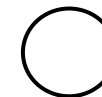


KATA GURUMA (roda sobre o ombro)



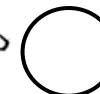
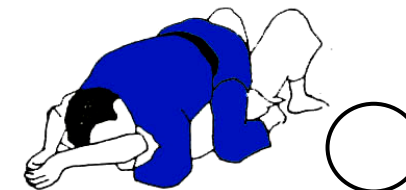
NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

YOKO SHIHO GATAME

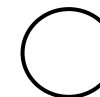


TATE SHIHO GATAME

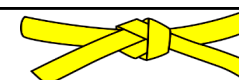
KAMI SHIHO GATAME



Virar e imobilizar Uke que defende em 4 apoios (2) e em decúbito ventral



SOU CINTO AMARELO



O professor

Data:

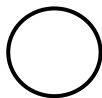
CINTO AMARELO LARANJA

3 FITAS DE COR LARANJA + 10 PONTOS DE PRESENÇA + 7 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 20 PONTOS DE PRESENÇA

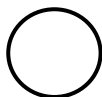
TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



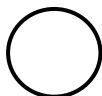
O GOSHI (grande anca)



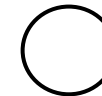
O UCHI GARI (grande varrimento interior)



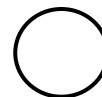
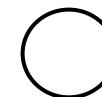
KO UCHI GARI (pequeno varrimento interior)



HANE GOSHI (projecção de anca em mola)



YOKO TOMOE NAGE
(projecção lateral pelo estômago)



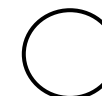
Combinação de técnica frente/trás e atrás/frente

NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

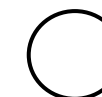


SANKAKU JIME

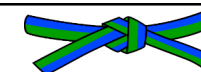
(estrangulamento de pernas em triângulo com auxílio do braço do Uke)



Ligação pé-solo (projecta e segue para osaekomi sem perder controlo)



SOU CINTO VERDE - AZUL



O professor

Data:

CINTO VERDE AZUL

3 FITAS DE COR AZUL + 10 PONTOS DE PRESENÇA + 8 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 30 PONTOS DE PRESENÇA

TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



TOMOE NAGE
(projecção pelo estômago)



O SOTO MAKIKOMI
(projecção com enrolamento)



USHIRO GOSHI
(projecção de anca para trás)



NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

Contra-ataque no solo e imobiliza em Ushiro Kesa Gatame



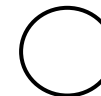
USHIRO KESA GATAME



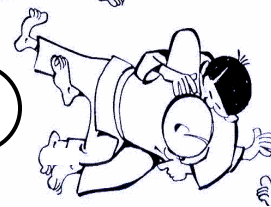
Viragem de Uke em decúbito ventral (2)



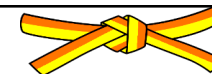
Viragem de Uke em decúbito ventral(3)



Viragem de Uke entre pernas



SOU CINTO AMARELO - LARANJA



O professor

Data:

CINTO LARANJA

3 FITAS DE COR LARANJA + 20 PONTOS DE PRESENÇA + 7 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 20 PONTOS DE PRESENÇA

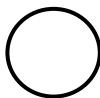
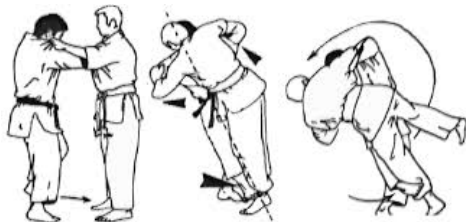
TACHI-WAZA

(JUDO EM PÉ)

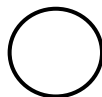


SASAE TSURI KOMI ASHI

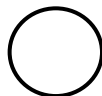
(segurar o pé que avança)



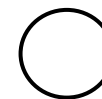
HIZA GURUMA (rodar sobre o joelho)



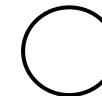
KO SOTO GARI (pequeno varrimento interior)



UCHI MATA (projeção com perna na virilha)



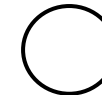
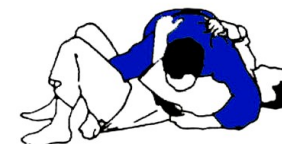
Finta frente-trás com finalização em TANI OTOSHI



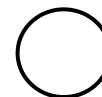
NE-WAZA

(JUDO NO SOLO)

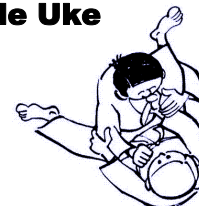
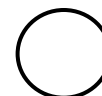
Controlo de Uke quando tenta escapar de imobilização



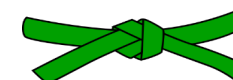
Viragem de Uke entre pernas



2ª forma de saída de entre as pernas de Uke



SOU CINTO VERDE



O professor

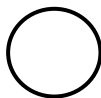
Data:

CINTO VERDE

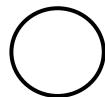
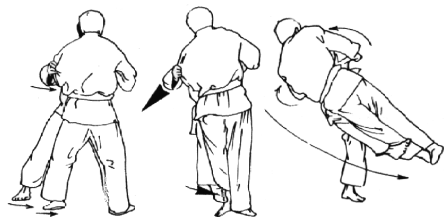
3 FITAS DE COR VERDE + 15 PONTOS DE PRESENÇA + 8 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 25 PONTOS DE PRESENÇA

TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)

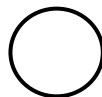
SODE TSURI KOMI GOSHI (projecção de anca com pega das duas mangas)



OKURI ASHI BARAI (varrer deslizando as pernas)

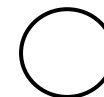


ERI SEOI NAGE (projecção sobre o ombro com pega na lapela contrária)

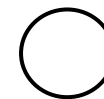


NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

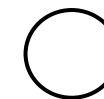
KUZURE YOKO SHIHO GATAME



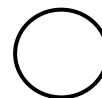
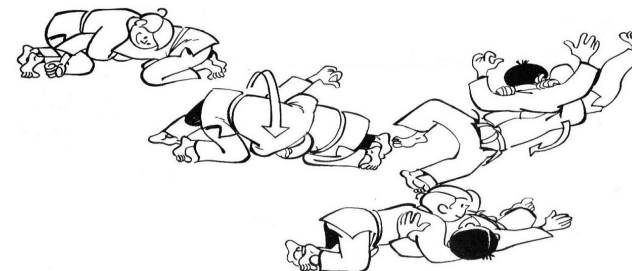
KUZURE KAMI SHIHO GATAME



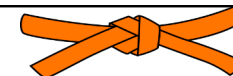
KATA GATAME



Viragem à frente da cabeça de Uke



SOU CINTO LARANJA



O professor

Data:

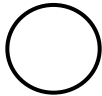
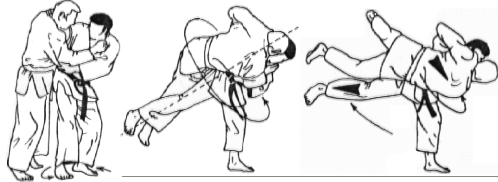
CINTO LARANJA VERDE

3 FITAS DE COR VERDE + 15 PONTOS DE PRESENÇA + 7 PONTOS DE TÉCNICA
PARA GANHAR UMA FITA PRECISAS DE 25 PONTOS DE PRESENÇA

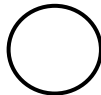
TACHI-WAZA (JUDO EM PÉ)



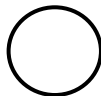
HARAI GOSHI (varrer com a anca)



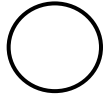
DE ASHI BARAI (varrer o pé adiantado)



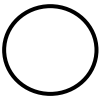
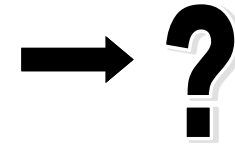
TANI OTOSHI (queda no vale)



Encadeamento O UCHI GARI KO UCHI GARI

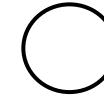


Realizar uma combinação de técnicas partindo de
O UCHI GARI ou KO UCHI GARI

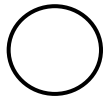


NE-WAZA (JUDO NO SOLO)

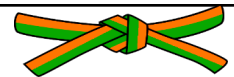
Forma de libertar a perna presa



1ª forma de saída de entre as pernas de Uke



SOU CINTO LARANJA - VERDE



O professor

Data: