



Nage no kata: Marco histórico.

Historicamente, a formulação do **nage no kata** por Jigoro Kano coincide com as origens do judô. Em 1908 foi realizada uma reunião de professores e instrutores em Kioto, no Dai NipponButokukai, onde todas as técnicas foram estudadas e o nage no kata foi padronizado conforme a formulação original de Jigoro Kano. No período entre 1920 e 1938 houve um grande desenvolvimento do kata no Japão e foi mantido como método de treinamento junto com o *randori*. Após a morte do Jigoro Kano, houve um grande declínio da prática do kata até 1949, data na qual se inicia o ressurgimento do kata no Japão, especialmente com dois grandes eventos: a formulação na Kodokan do GoshinJitsu, em 1956, e o congresso nacional para padronização de todos os katas, em 1960.

Os principais objetivos do kata são:

- 1- Proporcionar um método básico de treinamento.
- 2- Desenvolver as técnicas mais representativas.
- 3- Garantir um desenvolvimento técnico harmonioso e um amplo espectro de técnicas.
- 4- Garantir um desenvolvimento físico harmonioso.
- 5- Desenvolver o controle mental.
- 6- Demonstrar os princípios mecânicos e o espírito do judô.
- 7- Promover o desenvolvimento do espírito do judô.
- 8- Desenvolver as técnicas de defesa.
- 9- Promover uma forma de treinamento que possa ser realizada por judocas de todas as idades.
- 10- Garantir a conservação dos valores e princípios do judô.

Nage no kata. Descrição técnica.

O **nage no kata** é constituído por cinco séries de três técnicas aplicadas de direita e de esquerda:

TE WAZA:

- UKI OTOSHI
- SEOI NAGE
- KATA GURUMA

KOSHI WAZA:

- UKI GOSHI
- HARAI GOSHI
- TSURIKOMI GOSHI

ASHI WAZA:

- OKURI ASHI HARAI
- SASSAE TSURIKOMI ASHI
- UCHI MATA

MASUTEMI WAZA:

- TOMOE NAGE
- URA NAGE
- SUMI GAESHI

YOKO SUTEMI WAZA:

- YOKO GAKE
- YOKO GURUMA
- UKI WAZA

Execução do Nage no kata:

REI-HO (Saudações):

O tori se posiciona do lado direito e o uke do lado esquerdo do joseki.

Ambos fazem ritsu-rei para adentrar a área de competição. Avançam até manter uma distância de 5,80 metros entre os dois, viram-se para o joseki e fazem ritsu-rei, voltam-se de frente para o outro e fazem za-rei. Em seguida ficam de pé e assumem a posição de shizen hontai avançando primeiro a perna esquerda e depois a direita.

TE WAZA:

UKI OTOSHI: O tori caminha em direção ao uke em suri-ashi, parando a uma distância aproximada de 60 cm. O uke toma a iniciativa levantando os braços para buscar a pegada, ao mesmo tempo, o tori faz o kumikata e recua a perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke. No terceiro passo, o tori abaixa a perna esquerda, apoiar o joelho no tatame e projeta o uke.

SEOI NAGE: O tori e o uke se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 1,80 metros. O uke ataca com o braço direito a parte superior da cabeça do tori, que bloqueia o ataque com o seu braço esquerdo e aplica seoi nage de direita.

KATA GURUMA: Os atletas se posicionam a uma distância aproximada de 60 cm. O uke levanta os braços para buscar a pegada. Imediatamente o tori faz o kumikata e recua a perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke.

No segundo passo, o tori muda a pegada da manga, segurando a parte interna do cotovelo direito do uke. No terceiro passo, o tori faz o kuzushi, puxando a mão que segura a mangana horizontal e ao mesmo tempo encaixa o seu ombro direito na altura da coxa direita do uke, envolvendo-a com seu braço e carregando-o. O uke deve manter o corpo ereto e apoiar a sua mão esquerda nas costas do tori.

A projeção deverá ser feita na direção do pé do tori que segura a manga.

KOSHI WAZA:

UKI GOSHI (única técnica do nage no kata que é aplicada primeiro do lado esquerdo): ambos se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 1,80 metros. O uke ataca, com o seu braço direito, a parte superior da cabeça do tori, que para se defender, avança a sua perna esquerda, envolvendo a cintura do uke com o seu braço esquerdo e segurando com sua mão direita o braço esquerdo do uke, aplicando o uki-goshi do lado esquerdo.

HARAI GOSHI: O tori e o uke se posicionam a uma distância aproximada de 60 cm. O uke levanta os braços para buscar a pegada. Imediatamente, o tori faz o kumikata e recua a perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke.

No segundo passo, o tori muda a pegada da mão direita, passando-a por baixo da axila do esquerda e colocando na altura da escapula do uke. A mão deverá manter-se espalmada.

No terceiro passo, o tori faz um giro ficando quase de costas para o uke, puxando a manga e com ação da mão que está na escapula, faz o kusushi para a diagonal direita finalizando com a varrida da perna.

TSURIKOMI GOSHI: O tori e o uke se posicionam a uma distância aproximada de 60 cm. O uke levanta os braços para buscar a pegada. Imediatamente, o tori faz o kumikata, mas desta vez, sua mão da gola segura na altura da nuca e recua a perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke.

No terceiro passo o tori coloca o pé direito do uke, recua meio passo com o pé esquerdo, emparelhando-os e flexiona as pernas para encaixar o quadril na altura das coxas do uke.

O uke, por sua vez, faz a defesa mantendo o corpo firme, sem se curvar para frente. O tori aplica o tsurikomi-goshi mantendo o braço direito estendido.

ASHI WAZA:

OKURI ASHI HARAI: Ambos caminham até o centro da área até uma distância aproximada de 30 cm, fazem o kumikata de direita e andam para a lateral direita em tsugui-ashi lateral.

O primeiro passo será realizado lentamente. Já no segundo, ambos aumentam o ritmo da movimentação lateral.

No terceiro passo o tori aplica o okuri-ashi-harai, varrendo com a sola do pé na altura do tornozelo do uke.

SASSAE TSURIKOMI ASHI: O tori e o uke se posicionam a uma distância aproximada de 60 cm. O uke levanta os braços para buscar a pegada. Imediatamente o tori faz o kumikata e recua a perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke.

Ao completar o segundo passo, o tori desvia o seu pé direito diagonalmente para a direita e mantendo o kuzushi, com a ação da manga da gola, calça o pé direito do uke com seu pé esquerdo, projetando-o para frente.

UCHI MATA: Tori e uke posicionam-se no centro da área, ambos avançam a perna direita em migi shizentai e fazem o kumikata.

O tori realiza três passos circulares, avançando primeiro a perna esquerda e depois acompanhando com a direita, conduzindo o uke.

No terceiro passo, o tori realiza um movimento menor e com a puxada da mão direita na gola, traz o uke para as suas costas, varrendo com a sua perna direita a parte interna da coxa esquerda do uke.

MA SUTEMI WAZA:

TOMOE NAGE: Os dois atletas caminham até o centro da área, fazem o kumikata de direita, fazendo migi shizentai.

O tori avança três passos em ayumi-ashi empurrando o uke.

No terceiro passo, o uke resiste ao avanço do tori, que muda a pegada da mão esquerda da manga para a gola e avança a perna esquerda, deixando-a paralela à direita, puxa o uke para frente fazendo kusushi e coloca o pé direito no abdômen do uke (na altura do nó da faixa).

Onde o mesmo é projetado por cima da cabeça do tori. O uke avança a perna direita e faz migi zempo kaiten ukemi, terminando em pé.

URA NAGE: O tori e o uke se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 1,80 metros. O uke ataca com o braço direito tentando atingir a parte superior da cabeça do tori, que para defender-se, vai ao encontro do uke avançando primeiro a perna esquerda e posteriormente a direita, ficando com as pernas paralelas e flexionadas. Envolva a cintura do uke com o braço esquerdo e coloca a mão espalmada no abdômen. O tori arremessa o uke para trás, sobre a sua cabeça. O uke termina deitado.

SUMI GAESHI: Tori e uke se posicionam a uma distância aproximada de 90 cm, ambos avançam a perna direita e fazem kumikata.

Tori afasta a perna direita conduzindo o uke com a puxada da mão direita que está colocada na escapula esquerda do uke, recua a perna esquerda, unindo as pernas e deixando-as quase paralelas.

O tori desequilibra o uke para frente utilizando os dois braços. O uke, apesar de desequilibrado, deverá manter-se na posição de jigotai. O tori encaixa o pé direito na parte posterior do joelho esquerdo do uke projetando-o para trás de sua cabeça. O uke avança a perna direita e faz o migi zempo kaiten ukemi terminando em pé.

YOKO SUTEMI WAZA:

YOKO GAKE: O tori e o uke se posicionam a uma distância aproximada de 60 cm. O uke levanta os braços para buscar a pegada. Imediatamente, o tori faz o kumikata recua perna esquerda na forma de tsugui-ashi, conduzindo o uke.

No terceiro passo, o tori faz o kuzushi para a diagonal frontal esquerda utilizando os dois braços e inclinando um pouco o seu corpo para trás.

Mantendo o kuzushi, o tori aplica o Yoko gake com assola do pé esquerdo na altura do tornozelo direito do uke, terminando a técnica deitado de lado para o tatame enquanto o uke cai totalmente de costas.

YOKO GURUMA: Tori e uke se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 1,80 metros. O uke ataca com o braço direito a parte superior da cabeça do tori que avança em direção ao uke, tentando aplicar o ura nage. O uke reage abaixando o braço direito e o tronco para frente, assim o tori imediatamente leva seu pé direito entre as pernas do uke e aplica o Yoko guruma, arremessando o uke por cima de seu ombro esquerdo. O uke fará o migi zempo kaiten ukemi, terminando em pé.

UKI WAZA: Tori e uke se posicionam a uma distância aproximada de 90 cm. Ambos avançam a perna direita para fazer o kumikata em migi jigotai.

O tori afasta a perna direita conduzindo o uke com o braço direito que está colocado na escapula esquerda do uke.

Quando o uke reage a esta ação, o tori aproveita e aplica o uki-waza, arremessando-o para sua diagonal esquerda. O uke faz o migi zempo kaiten ukemi, terminando em pé.

REI-HO DE ENCERRAMENTO:

Após arrumar o judogi ao final da última série, ambos afastam um passo e ficam na posição de chokuritsu. Fazem o za-rei, levantam-se e fazem o ritsu-rei para o joseki. Saem da área e terminam fazendo o ritsu-rei.

Bibliografia:

- 1- KodokanJudoInstitute. About de KodokanJudo. Disponível em [:http://www.kodokan.org/e_basic/kata.html](http://www.kodokan.org/e_basic/kata.html).
- 2- Judo Formal Techniques. A complete guide to KodokanRandori no Kata. TadaoOtaki e Donn F. Draeger. Ed. Tuttle Martial Arts. 2001 (edição original 1983).
- 3- Vídeo do nage no kata ganhador da medalha de ouro no Campeonato Pan-Americano de El Salvador. Professores RioitiUchida e Luiz Alberto dos Santos. 12/04/2010. Disponível em: <http://cbj.dominiotemporario.com/cbj/?P=Busca&SPARAM=kata>.
- 4- Apostila do Primeiro Curso de Padronização do Nage no Kata. Uchida, R., dos Santos, L. A. Edição 2010.