



COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

MATERIAL ESTUDO 2018

PALESTRA REALIZADA: PROF.GILMAR DIAS

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: CLASSIFICAÇÃO TÉCNICA DO JUDO NO KIHON E SEUS FUNDAMENTOS

RESUMO

CAROS ALUNOS ESTE MATERIAL FOI RESUMIDO PARA FACILITA-LOS NA HORA DO ESTUDO, EM CASO DE DÚVIDAS ESTOU A DISPOSIÇÃO PARA ESTUDARMOS PASSO A PASSO, SEJA NA TEORIA OU NA PRÁTICA DURANTE OS MÓDULOS. ESTE TEXTO FOI REVISADO POR MIM, PORÉM SE FOR OBSERVADO ALGUM ÓBICE TÉCNICO QUE SE CONFLITEM COM A LITERATURA ENTREM EM CONTATO COMIGO, QUE FAREI A DEVIDA CORREÇÃO SE FOR O CASO OU DEFENDEREI O TEXTO. DEVIDO AO TEMPO NÃO ENCAMINHEI O DOCUMENTO PARA MEU REVISOR DE LÍNGUA PORTUGUESA, SOMENTE DIGITEI, ROGO PELA COMPREENSÃO.

SEIRYOKU ZENYO – Máxima eficiência com o mínimo esforço

JITA KYOEI – Ajuda Mutua

KIHON SHISEI (Posições fundamentais)

TACHI AI (Postura ereta)

SHIZEN HON TAI (Postura natural básica)

MIGI SHIZEN HON TAI (Postura natural direita)

HIDARI SHIZEN TAI (Postura natural esquerda)

JIGO HON TAI (Defensiva básica)
MIGI JIGO HON TAI (Defensiva direita)
HIDARI JIGO HON TAI (Defensiva esquerda)

IDORI (Postura em Ne waza)

SEIZA (Sentar-se sobre os calcâneos)
AGURA (Sentar-se com as pernas cruzadas)
AOMUKE (Deitar-se em “gyoga” perna esquerda flexionada)

REIHO NO SHISEI

(Forma Correta de Saudação)

CHOKURITSU (Postura ereta)

POSTURA

SEIZA (Postura sentada)

RITSUREI (Saudação em pé)

REVERÊNCIA

ZAREI (Saudação sentada)

AYUMI NO KATA - SHINTAI

(FORMA CORRETA DE CAMINHAR)

AYUMI ASHI (Caminhar normal)

SHINTAI TSUGI ASHI (Passos seguidos)

SURI ASHI (Passos deslizantes)

SHINTAI SABAKI

(Diversas formas de *Esquivar* O CORPO)

MAE SABAKI (Esquiva para frente)
USHIRO SABAKI (Esquiva para trás)
YOKO SABAKI (Esquiva lateral)

MAE MAWARI SABAKI (Esq. Circular para frente)
USHIRO MAWARI SABAKI (Esq. circular para trás)

UKEMI WAZA
(TÉCNICAS DE AMORTECIMENTOS)

OBS: Algumas Escolas ainda utilizam algumas das terminologias abaixo, porém só as coloquei como ilustração e ampliação do conhecimento caso façam leitura de algum material mais antigo. Hoje seguimos fielmente os termos utilizados na KODOKAN. Exemplo: SOKOHO UKEMI, atualmente só utilizamos YOKO UKEMI, e assim por diante.

Yoko Ukemi ou **gyoga (decúbito dorsal)**
Sokoho Ukemi **choza (sentada)**
(Caída lateral) **chu goshi (agachada)**
 shizen hon tai (de pé)

Ushiro Ukemi **choza (sentada)**
ou Koho **chu goshi (agachada)**
(Cair para trás) **shizen hontai (de pé)**

chu Goshi (agachada)
Mae Ukemi **ryo Shiza (ajoelhada)**
(Cair para frente) **shizen hontai (de pé)**

Zenpo kaiten **Finalizar Deitado (chugaeri)**
(rolar para frente) **Finalizar de Pé (o chugaeri)**

DIVISÃO DO JUDO 3 PARTES

- 1- NAGE WAZA**
- 2- KATAME WAZA**
- 3- ATEMI WAZA**

NAGE WAZA { DIVISÃO 2 PARTES}

- 1-TACHI WAZA**
- 2- SUTEMI WAZA**

TACHI WAZA { DIVISÃO 3 PARTES}

- 1- TE WAZA**
- 2- KOSHI WAZA**
- 3- ASHI WAZA**

SUTEMI WAZA { DIVISÃO 2 PARTES}

- 1-MA SUTEMI**
- 2-YOKO SUTEMI**

KATAME WAZA { DIVISÃO 3 PARTES}

- 1-OSSAEKOMI WAZA**
- 2-SHIME WAZA**
- 3-KANSETSU WAZA**

ATEMI WAZA (DIVISÃO 2 PARTES) (TÉCNICAS DE BATER EM PONTOS VITAIS)

- 1-UDE ATE**
- 2-ASHI ATE**

TERMINOLOGIAS

- NAGE WAZA (Técnicas de projeções)**
KATAME WAZA (Téc. de domínios no solo)
ATEMI WAZA (Golpear com ou sem instrumentos em pontos vitais)
TACHI WAZA (Técnicas em que, após a projeção, Tori permanece de pé)
SUTEMI WAZA (Técnicas de sacrifícios, Tori acompanha Uke até ao solo)
TE WAZA (Técnicas de mãos)
KOSHI WAZA (Técnicas de quadris)
ASHI WAZA (Técnicas de pernas ou pés)
SUTEMI WAZA (Técnicas de Sacrifícios)
MA SUTEMI WAZA (Arremesso sobre a cabeça, decúbito dorsal)
YOKO SUTEMI WAZA(Arremesso em decúbito dorsal lateral)
OSAEKOMI WAZA (Imobilizações)
SHIME WAZA (Estrangulamentos)
KANSETSU WAZA (Luxação articular)
UDE ATE(Golpear com os braços ou mãos)

ASHI ATE (Golpear com os pés ou pernas)
KOBUSHI ATE (Bater com a mão fechada)
SHUTO (Bater com a borda da mão em “Sabre”)
YUBI ATE (Golpear com as pontas dos dedos)
TANAGOKORO (Região medial da palma da mão)
HIJI ATE (Golpes com o cotovelo)

DIVISÃO DO DOJÔ

KAMIZA
JOZA
SHIMOZA
JOSEKI
SHIMOSEKI
JONAI
JOGAI

NOMENCLATURA

NO JUDO OS TERMOS TÉCNICOS SEGEM UM PROTOCOLO:

- 1- DESCREVEM AÇÃO/ EXEMPLO: OSOTO GARI**
- 2- INDICAM UMA DIREÇÃO/EXEMPLO: SUMI OTOSHI**
- 3- ANUNCIAM PARTES DO CORPO/ EXEMPLO: HIZA GURUMA**
- 4- NOMES QUE METAFORIZAM/ EXEMPLO: YAMA ARASHI**

GO KYO NO KAISETSU

(Cinco Grupos de Oito Projeções) TOTAL 40

1º KYO

- **DE ASHI HARAI**
- **HIZA GURUMA**
- **SASAE TSURI KOMI ASHI**
- **UKI GOSHI**
- **O SOTO GARI**
- **O GOSHI**
- **O UCHI GARI**
- **SEOI NAGE**

2° KYO

- **KO SOTO GARI**
KO UCHI GARI
- **KOSHI GURUMA**
- **TSURI KOMI GOSHI**
- **OKURI ASHI HARAI**
- **TAI O TOSHI**
- **HARAI GOSHI**
- **UCHI MATA**

3° KYO

- **KO SOTO GAKE**
- **TSURI GOSHI**
- **YOKO OTOSHI**
- **ASHI GURUMA**
- **HANE GOSHI**
- **HARAI TSURI KOMI ASHI**
- **TOMOE NAGE**
KATA GURUMA

4° KYO

- **SUMI GAESHI**
- **TANI OTOSHI**
- **HANE MAKI KOME**
- **SUKUI NAGE**
- **UTSURI GOSHI**
- **O GURUMA**
- **SOTO MAKI KOMI**
UKI OTOSHI

5° KYO

- **O SOTO GURUMA**
- **UKI WAZA**
- **YOKO WAKARE**
- **YOKO GURUMA**
- **USHIRO GOSHI**
- **URA NAGE**
- **SUMI OTOSHI**
- **YOKO GAKE**

SHIMMEISHO NO WAZA(Novas Técnicas)

- **O GO KYO FOI CRIADO EM 1895, E REVISTO EM 1920, APÓS ANALISE DO KODOKAN E DESTA FORMA FORAM INCLUÍDAS 17 TÉCNICAS NO CORPO DAS TÉCNICAS DE PROJEÇÕES (NAGE WAZA) OFICIALMENTE RECONHECIDAS.**
- **1- MOROTE GARI - TE WAZA**
- **2- KUCHIKI TAOSHI - TE WAZA**
- **3- KIBISU GAESHI – TE WAZA**
- **4- UCHI MATA SUKASHI - TE WAZA**
- **5- DAKI AGE – KOSHI WAZA WAZA (suprimida NAGUE WAZA 1/04/17, pela KODOKAN)**
- **6- TSUBAME GASHI – ASHI WAZA**
- **7- OSOTO GAESHI - ASHI WAZA**
- **8- OUCHI GAESHI - ASHI WAZA**
- **9- KOUCHI GAESHI – TE WAZA**
- **10- HANE GOSHI GAESHI - ASHI WAZA**
- **11- HARAI GOSHI GAESHI - ASHI WAZA**
- **12- UCHI MATA GAESHI – ASHI WAZA**
- **13- KANI BASAMI – YOKO SUTEMI**
- **14- KAWAZUGAKE - YOKO SUTEMI**
- **15- OSOTO MAKIKOMI - YOKO SUTEMI**
- **16- UCHI MATA MAKIKOMI - YOKO SUTEMI**
- **17- HARAI MAKI KOMI - YOKO SUTEMI**

NAGE WAZA 68

(A partir de 01/04/2017 A KODOKAN ALTEROU NAGUE WAZA)

- **TE- WAZA- 16 (incluiu OBI -TORI- GAESHI de 15 passou para 16)**
- **KOSHI WAZA- 10 (suprimiu DAKI AGE do NAGE WAZA passou para 11 para 10)**
- **ASHI WAZA- 21**
- **MA SUTEMI WAZA-5**
- **YOKO SUTEMI WAZA- 16 (incluiu KOCHI MAKI KOMI passou de 15 para 16)**
- **TOTAL = 68 WAZAS**

KATAME WAZA 32

- **OSAEKOMI WAZA – TOTAL 10 (antes 7 incluídas mais 3 = 10)**

- SHIME WAZA – TOTAL 12
- KANSETSU WAZA – TOTAL 10
- TOTAL = 32

OSAEKOMI WAZA 10

- KESA GATAME * (Termo HON excluído 1997)
- KUZURE KESA GATAME
- KATA GATAME
- KAMI SHIRO GATAME
- KUZURE KAMI SHIRO GATAME
- YOKO SHIRO GATAME
- TATE SHIRO GATAME
- USHIRO KESA GATAME Incluídas pelo kodokan em 1 ABRIL 17
- UKI GATAME Incluídas pelo kodokan em 1 ABRIL 17
- URA GATAME Incluídas pelo kodokan em 1 ABRIL 17
-
-

SHIME WAZA- 12

- NAMI JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME
- KATA JUJI JIME
- HADAKA JIME
- OKURI ERI JIME
- KATA HÁ JIME
- DO JIME (**proibida**)
- SODE GURUMA JIME
- KATA TE JIME
- RYO TE JIME
- TSUKKOMI JIME
- SANKAKU JIME

KANSETSU WAZA- 10

- ATENÇÃO (Kodokan orienta utilizar o termo HISHIGI)
- UDE GARAMI (**Não tem HISHIGI**)
- UDE HISHIGI JUJI GATAME
- UDE HISHIGI UDE GATAME

- **UDE HISHIGI HIZA GATAME**
- **UDE HISHIGI WAKI GATAME**
- **UDE HISHIGI HARA GATAME**
- **ASHI GARAMI (Não tem HISHIGI proibida)**
- **UDE HISHIGI ASHI GATAME**
- **UDE HISHIGI TE GATAME**
- **UDE HISHIGI SANKAKU GATAME**

- **“QUANDO OLHARES COM TRISTESA QUE NÃO SABES NADA, TERÁS DADO O PRIMEIRO NA APREDIZAGEM DO JUDO”**
(Espírito do Judô)

- **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**
-
- **KODOKAN, Illustrated Judô. Tokio, Japan, Dainipon Printing Co. 1963.**
- **KUDO, kazuzo. O Judô em Ação, Tóquio, Japão. Ed. Japão Publications Trading Company, 1971.**
- **SHINOHARA, Massao. Manual Vila Sonia de Judo. São Paulo. 2000.**
- **KOBAYACHI, Kiyochi, Judô Ilustrado. Tokio, Japan. Ed. Obum Printing Co. 1975.**
- **GAMA, Raimundo. Michi o Caminho do Guerreiro. Ed. Esteio. 1997.**
- **KODOKAN: [http:// kodokan.org/e_waza/index. html](http://kodokan.org/e_waza/index.html)**

BOA SORTE!!!!

BOA SORTE!!!!!!!!!!