

# 柔道

JUDO



**PROFESSOR  
LÉO EDUARDO MANSOR**

Faixa Preta - 5º Dan

**MANUAL DO  
FAIXA CINZA**

Idade mínima 05 anos



FACEBOOK



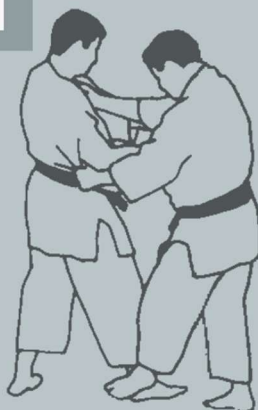
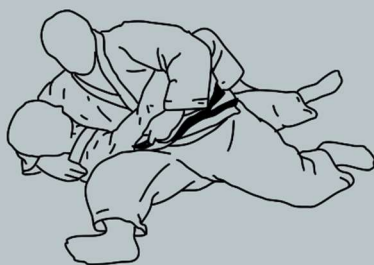
YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



# INTRODUÇÃO

O exame de faixa é realizado para a avaliação e reconhecimento do judoca.

A Confederação Brasileira de Judô através de seu Conselho Nacional de Graduação fez um profundo estudo e reformulou o Regulamento de Exame e Outorga de Faixas e Graus estabelecendo normas para a realização de exames de promoção, outorga e controle de faixas e graus no Judô em todo território Nacional.

De acordo com a aquisição de conhecimentos históricos, filosóficos e das técnicas do Judô aos praticantes serão autorizados a usar nas faixas nas cores seguindo os critérios abaixo:



BÁSICO			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
BRANCA	INICIANTE	-----	-----
BRANCA / CINZA	11º KYŪ	4 ANOS	3 MESES *
CINZA	10º KYŪ	5 ANOS	3 MESES *
CINZA / AZUL	9º KYŪ	6 ANOS	6 MESES *
AZUL	8º KYŪ	7 ANOS	6 MESES *
AZUL / AMARELA	7º KYŪ	8 ANOS	6 MESES *
AMARELA	6º KYŪ	9 ANOS	6 MESES *
AMARELA / LARANJA	5º KYŪ	10 ANOS	12 MESES *

\* Carência recomendada pela CBJ, na graduação anterior.

INTERMEDIÁRIO			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
LARANJA	4º KYŪ	11 ANOS	12 MESES **
VERDE	3º KYŪ	12 ANOS	12 MESES **
ROXA	2º KYŪ	13 ANOS	12 MESES **
MARROM	1º KYŪ	14 ANOS	12 MESES **

\*\* Carência mínima exigida pela CBJ, na graduação anterior.

E assim, com base no Regulamento de Exame e Outorga de Faixas e Graus foi estabelecido o presente Manual de formação de faixa preta, dividido pelas etapas acima descritas.

Aproveite seu estudo e vamos trabalhar para a formação física, mental e moral de nossos judocas.

Sensei Léo Eduardo Secches Mansor (Faixa Preta – 5º Dan)



## - HISTÓRIA E FILOSOFIA DO JUDÔ

O Judô não é apenas uma luta corporal em que o objetivo é “dobrar” o oponente e força-lo a cair na lona do tatami. Desde o início da prática do Judô o praticante é envolvido na riqueza da filosofia oriental que transforma a disciplina e o equilíbrio físico e mental em formas de viver e encarar o semelhante.

As palavras de seu fundador, Jigoro Kano, explicam os objetos da prática do Judô; “Pelo treinamento em ataques e defesas, educa-se o corpo e o espírito, tornando a essência espiritual do judô uma parte de seu próprio ser”.

Praticar o Judô não deve ser limitado ao lado esportivo ou competitivo, no momento em que sair do *dojo* (sala de treinamento) deve levar consigo o respeito, a perseverança, a educação e humildade que mostra em cima do tatami e praticar em todos os momentos do dia.

O estilo Takenouchi-ryu fundado em 1532 é considerado a origem do estilo *Ju-Jutsu*. O judô é derivado do *Ju-Jutsu*, uma arte de ataque e defesa que se usa o próprio corpo de mãos livre (sem uso de armas).



*Templo Eishoji, o primeiro dojo*

Em 1882, o mestre Kano fundou o **NIHON DEN KODOKAN JUDO**. O termo *Kodokan* se decompõe em **ko** (palestra, estudo, método), **do** (caminho ou via) e **kan** (Instituto). Assim,

significa "um lugar para estudar o caminho", o que explica muito bem a intenção de seu fundador. Além de tornar o ensino do Judô como um esporte, Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito ippon-shobu (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do Judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integrada.

Com seu trabalho, *Jigoro Kano* conseguiu criar uma modalidade que não se restringe a homens com vigor físico, se estendendo a mulheres, crianças e idosos, de qualquer altura e peso.

Em 1895 foi formulada a primeira versão do *go-kyo*, que é um conjunto de técnicas de projeção ordenado pedagogicamente de acordo com as diferentes formas de aplicação e de exigência da habilidade motora. Esse sistema foi completamente revisado em 1920.

### **03 PILARES FILOSÓFICOS DO JUDÔ:**

*Segundo* SUGIZAKI, Mário Mateus: No caminho da Suavidade. 2018. CREF4/SP

#### **JU – Princípio da SUAVIDADE, da FLEXIBILIDADE ou da ADAPTAÇÃO**

Constitui o princípio básico para a execução de todas as técnicas provenientes do antigo *ju-jutsu*, do qual emergiram todas as adaptações técnicas que sustentam o judô. Por exemplo, o ceder, isto é, não resistir à força oponente e em seguida aproveitar a ação para articular a reação no momento oportuno se assenta nesse princípio, e por conseguinte constitui as três fases da aplicação das técnicas de projeção: *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*, ou seja: desequilíbrio, preparação e lançamento. Da mesma forma que na execução das técnicas, o comportamento do indivíduo no meio social pode ser conduzido pelo princípio da suavidade: aproveitar a energia oposta para dirigir uma ação mais favorável.

#### **SEIRYOKU ZENYO – Princípio da máxima eficiência.**

Esse princípio dá o enfoque de objetividade do corpo e da mente com a melhor utilização da energia na execução das técnicas. Deriva da concepção chinesa do taoísmo sobre a noção de equilíbrio e harmonização da energia, tendo relação estreita com a suavidade e a maleabilidade do *ju*. Focaliza a ação física na prática do judô com máximo empenho, em que a razão e a fundamentação científica se unem para desenvolver a eficiência da técnica. Ou seja, deve-se concentrar toda energia dirigida numa ação durante o treinamento do judô, e que da mesma forma deve ser aplicado à todas as ações do ser humano em qualquer setor da vida.

#### **JITA KYOEI – Princípio do bem-estar e prosperidade para si e para os outros**

Trata-se de uma prática social para o benefício de si e daqueles que participam conjuntamente da mesma ação que reafirma os ideais sociais das atividades esportivas. Jigoro Kano entendia que o esporte como forma de atividade física era também uma maneira de desenvolvimento humano, para que as pessoas tivessem a oportunidade de agir com consciência, com amplo conhecimento de si e de seu semelhante, para juntos construir um mundo melhor, para que nada fosse feito sem responsabilidade.

## 2 - CONCEITOS BÁSICOS DO JUDÔ

### 1. POSTURAS

As posturas do JUDÔ ilustram alguns dos valores da cultura japonês. Equilíbrio, flexibilidade e força.

#### 1.1 - CHOKURITSU



Tronco ereto  
Braços estendidos  
Mãos espalmadas



Pernas juntas  
Calcanhares unidos  
"pé de pinguim"

#### 1.2 - SHIZEN HONTAI

(Posição natural fundamental)



Migi Shizentai



Shizen Hontai



Hidari Shizentai

#### 1.3 – JIGO HONTAI



Migi jigo-tai



JIGO-HONTAI



Hidari jigo-tai

## 2.KUMI-KATA

(Forma de pegada)

A pegada básica do judogi deve ser feita com firmeza, mas também leveza já que o movimento dos membros superiores influencia demais no desequilíbrio do adversário.

A mudança constante do **kumi-kata** durante uma luta pode ser usado como vantagem pelo adversário, esse momento de mudança pode causar uma oportunidade de um ataque ou contra-ataque.

A forma de pegada correta é de grande relevância para o judoca facilitando a aplicação correta e eficiente das técnicas do Judô, bem como, o **kumi-kata** tem uma importância muito grande na tática da luta (*handori*) ou competição (*shiai*).

O judoca deve dominar a utilização da forma básica do **kumi-kata**, e posteriormente, deve experimentar suas variações e assim encontrar modelos que facilitem a execução para cada técnica.

**A forma básica é: Segurar a gola com uma das mãos na altura do ombro e com a outra mão a manga na altura do cotovelo.** E podem ser:

MIGUI-KUMI (direita): pegada com a mão direita na gola (*eri*) e mão esquerda na manga (*sode*);

HIDARI-KUMI (esquerda): pegada com a mão esquerda na gola (*eri*) e mão direita na manga (*sode*).



MIGI - direita



HIDARI - esquerda

### 3. REI-HO

(saudação ou reverência)

A saudação ou reverência, que se tornou um ato obrigatório na prática do Judô, é a forma de expressar as qualidades exaltadas ao gesto: respeito mútuo, humildade, perseverança, fraternidade e traduz com sinceridade o agradecimento de um praticante ao outro, pela oportunidade dada para melhorar suas próprias qualidades.

Neste gesto encerra-se qualquer forma de rivalidade e antagonismo, prevalecendo à amizade e o espírito de benefício mútuo.

#### 3.1 RITSU-REI



Posição inicial  
Chokuritsu



Inclinar tronco  
Manter alinhamento



Ritsu-rei Otagai-ni

#### 3.2 ZA-REI



Posição inicial



- Inicie com a perna esquerda
- Apoie o joelho no solo
- Manter o calcanhar levantado



- Apoie o joelho direito
- Manter calcanhar levantado
- Mãos na lateral



- Sentar nos calcanhares
- Corpo ereto
- Dedão direito em cima do esquerdo
- Mãos espalmadas na coxa



- Incline o tronco
- Alinhamento Tronco-Cabeça
- Mãos formando uma seta
- Voltar a posição inicial

## 4.SHINTAI e TAI-SABAKI

(PASSADAS MOVENDO E GIRANDO)

São o conjunto de técnicas de deslocamento das artes marciais japonesas. Via de regra, executam-se os deslocamentos para frente e para trás, também usando giros, de modo natural com ataque e defesa. Também assim se faz durante os treinamentos, para a prática do judô **Kyohon** (fundamentos).

O movimento para a frente, para trás e para os lados chama-se **Shintai (Forma de caminhar)**.

**Ayumi-ashi** - O estilo natural de caminhar.

**Suri-ashi** – É a forma de caminhar deslizando os pés sobre o **tatami**.

**Tsugi-ashi** - Quando o oponente está perto, a forma mais comum de movimento é conhecida como **tsugi-ashi**, quando se faz uma passada onde “**um pé lidera e o outro segue.**” Pode ser feito para frente, para atrás, lateral e diagonal.

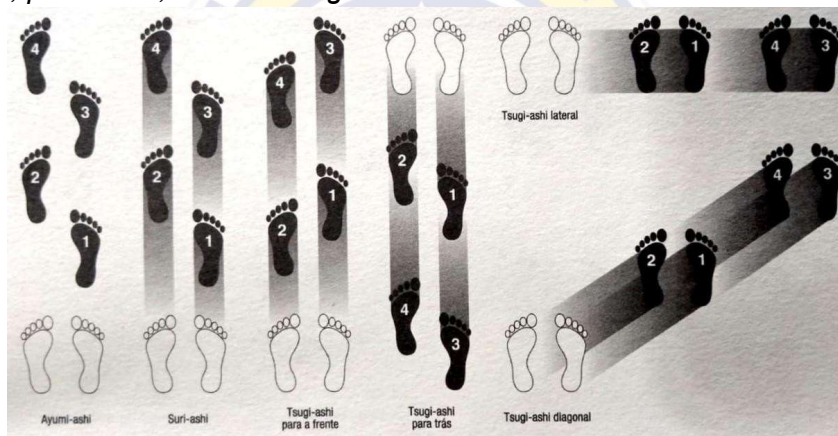


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 51

Quando os movimentos são giratórios de forma fluida e rápida chama-se **tai-sabaki**.

**TAI-SABAKI** – passada giratória com fluidez e rapidez. Podem ser executados para frente (*mae*), para trás (*ushiro*), para frente com giro (*mae-mawari*) e para trás com giro (*ushiro-mawari*), para ambos os lados.

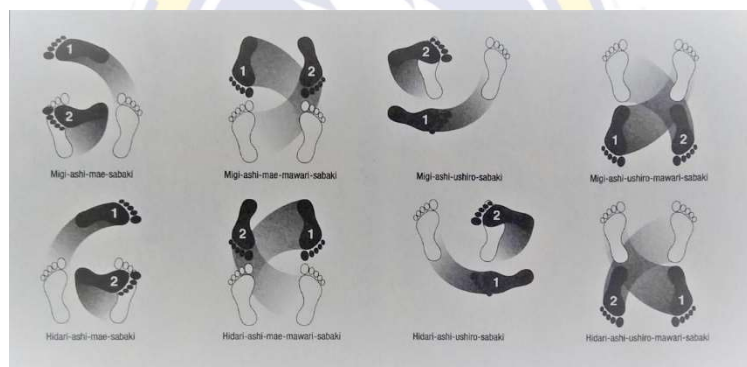


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 52



## 5. UKEMI - TÉCNICA DE QUEDA OU CAÍDA COM SEGURANÇA

Segundo Kano: “Antes de praticar as técnicas de arremesso ou entrar em um *randori*, é importante dominar bem o *ukemi*, que é a técnica de cair com segurança. Existem quatro formas de *ukemi*: para trás, para um dos lados, para a frente e rolando para a frente.” KANO, Jigoro. Judô Kodokan. Edição 11 (2015). Página 49.

Acrescenta ainda: “A coisa mais importante que você deve lembrar é: ao cair, bata com força no *tatami* com um dos braços ou com ambos, curve as costas e encolha o queixo em direção ao peito, de modo que sua cabeça não bata no *tatami*. Comece de uma posição baixa e com quedas lentas, e exercite gradualmente até conseguir cair a partir da posição em pé; por fim pratique o *ukemi* quando estiver em movimento ou quando for arremessado.” KANO, Jigoro. Judô Kodokan. Edição 11 (2015). Página 50.

### 5.1- Ushiro Ukemi

Queda para trás com segurança.

Iniciante:



Avançado:



## 5.2 - Yoko Ukemi

Queda para o lado com segurança.

Iniciante:



Avançado:



## 5.3 – Mae Ukemi

Queda para frente com segurança.

Iniciante:



Avançado:



## 5.4 - Mae Mawari Ukemi

Queda com giro para frente com segurança.

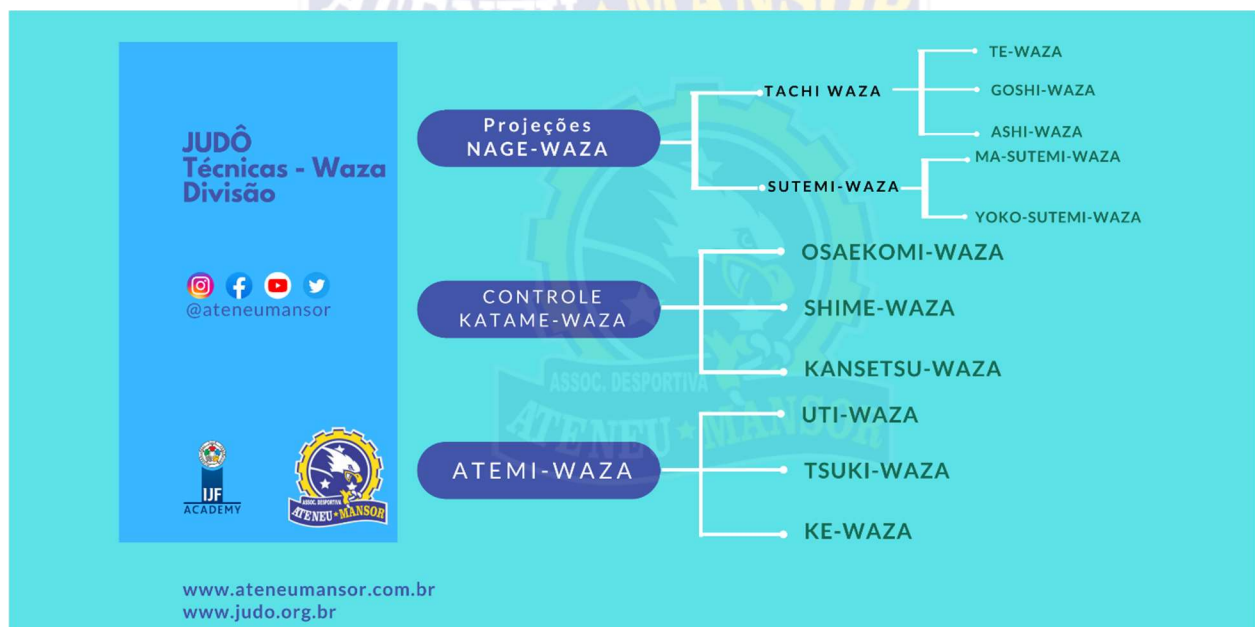
Iniciante:



Avançado:



## 6 – TÉCNICAS DO JUDÔ e suas divisões



## TÉCNICAS PARA FAIXA CINZA

- a) Idade mínima – 05 anos
- b) Carência – *mínimo de 03 meses* de Faixa Branca
- c) Demonstrar saudação em pé (Ritsurei)
- d) Demonstrar saudação ajoelhado (Zarei)
- e) Demonstrar USHIRO-UKEMI e YOKO-UKEMI em posição em pé e para frente com rolamento (Mae-wamari-ukemi)
- f) Demonstrar duas técnicas de projeção (Nage-waza)
- g) Demonstrar duas técnicas de imobilização (Osaekomi-waza)
- h) Vocabulário – SENSEI – HAJIME – MATE - SOREMADE – CONTAR ATÉ 10 (Iti, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shiti, Hati, Kyu, Juu)
- i) História – Criador do Judô (Jigoro Kano), país (Japão)

## TÉCNICAS (WAZA) para serem demonstradas:

Nage-waza (projeção)

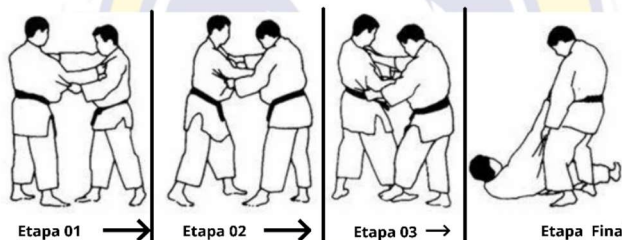
1 - DE-ASHI-BARAI (Varre a perna que avança)



*TORI faz o desequilíbrio e o UKEMI avança a perna, que é varriada pelo TORI. Lembrando que com a pegada direita o TORI deve varrer com a perna esquerda.*

### DE-ASHI-BARAI

VARRER A PERNA QUE AVANÇA



EM CASO DE DÚVIDA  
DE-ASHI-BARAI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/DV7T-ypVN2s>

## 02- HIZA-GURUMA (Rodar pelo joelho)



### HIZA-GURUMA RODAR PELO JOELHO



EM CASO DE DÚVIDA  
HIZA-GURUMA  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/Sf3O5hOAa4E>

## Osaekomi-waza (imobilização)

### 1 – KESA-GATAME (Dominio na diagonal)



*TORI se posiciona ao lado do UKE dominando o braço colocando a mão embaixo da axila. Abraça a cabeça, colocando o polegar dentro da gola do UKE.  
A perna mais próxima do solo deve posicionar-se a frente e a perna mais afasta deve ficar aberta para trás. Mantenha as pernas no tatami bem aberta.*

### KESA-GATAME DOMÍNIO NA DIAGONAL



EM CASO DE DÚVIDA  
KESA-GATAME  
ACESSE NO YOUTUBE  
<https://youtu.be/Sf3O5hOAa4E>

## 2 – YOKO-SHIHO-GATAME



### YOKO-SHIHO-GATAME

DOMÍNIO LATERAL DE QUATRO APOIO



EM CASO DE DÚVIDA  
YOKO-SHIHO-GATAME  
ACESSE NO YOUTUBE  
<https://youtu.be/gVrAflGKrts>

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KANO, Jigoro. Energia mental e física: escritos do fundador do Judô KANO, Jigoro. Judô Kodokan / Jigoro Mano  
UCHIDA, Rioiti. Uruwashi: o espírito do judô / Rioiti Uchida, Rodrigo Motta FPJUDÔ. Manual Técnico de Nage no Kata  
CBJ - Confederação Brasileira de Judô. NAGE-NO-KATA - Curso Nacional de Padronização  
BORGES, Me Odair Antônio Borges. Mini Dicionário de Judô  
SUGIZAKI, Mário Mateus: No caminho da Suavidade. 2018. CREF4/SP

**Siga Associação Desportiva nas redes sociais.**



**FACEBOOK**



**YOUTUBE**



**ATENEUMANSOR**



**www.judo.org.br**



© 2021 by Léo Eduardo Secches Mansor e Lairton Cesar Secches Mansor

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste E-BOOK, sem autorização prévia por escrito dos produtores, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

## Atividades Pedagógicas

### LIGA PALAVRAS DA HISTÓRIA DO JUDÔ

FUNDADOR DO JUDÔ	JAPÃO
ANO DE FUNDAÇÃO DO JUDÔ	TOKYO
PAÍS DE ORIGEM DO JUDÔ	JIGORO KANO
PRIMEIRA ACADEMIA	O CAMINHO SUAVE
CIDADE DE ORIGEM DO JUDÔ	1882
JUDÔ	KODOKAN

### CAÇA PALAVRAS SOBRE A ORIGEM DO JUDÔ

R	T	Y	E	U	I	K	O	K	O	D	D
H	Q	W	E	R	T	A	S	K	P	O	D
I	O	U	I	O	D	N	W	K	W	W	D
N	P	P	K	O	D	O	K	A	N	Y	Y
E	T	Q	A	Z	C	D	E	R	T	Y	U
X	H	A	S	E	G	H	J	K	L	Ç	O
J	I	G	O	R	O	R	Y	U	I	O	L
A	G	Y	U	U	O	P	K	U	T	R	Ç
P	Q	Q	B	I	K	H	Y	P	Ç	Ç	P
A	A	Q	D	F	H	J	K	L	Ç	Ç	U
O	I	O	L	L	N	T	O	K	Y	O	J
E	D	C	T	G	B	I	R	I	Y	G	H

JIGORO – KANO – TOKYO – KODOKAN - JAPÃO

## LIGA PALAVRAS DA HISTÓRIA DO JUDÔ

NASCIMENTO DE JIGORO KANO	1873
ANO DE FUNDAÇÃO DA JUDÔ KODOKAN	1881
MUDOU-SE PARA TÓQUIO	1860
MEMBRO DO COMITÉ OLIMPICO INTERNACIONAL	1938
FORMOU-SE PELA FACULDADE IMPERIAL	1882
FALECEU	1909

## CAÇA PALAVRAS SOBRE O JIGORO KANO

ENCONTRE AS PALAVRAS EM NEGRITO NO QUADRO.

R	T	Y	E	U	I	O	O	K	O	D	A
H	Q	W	E	R	T	L	S	K	P	O	L
I	O	U	I	O	D	P	W	K	W	W	E
N	P	J	U	J	U	T	S	U	P	Y	M
E	T	Q	A	U	C	T	E	R	T	Y	A
X	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ç	O
T	E	W	G	O	A	I	Y	U	I	O	L
F	G	J	A	P	O	N	E	S	T	R	Ç
B	Q	Q	B	I	N	G	L	E	S	Ç	P
M	A	Q	D	F	H	L	E	L	Ç	Ç	U
K	I	O	L	L	N	E	J	U	E	O	J
E	D	C	T	G	B	S	R	I	Y	G	H

LUTA ESTUDADA POR JIGORO KANO - **JUJUTSU**

LUTA FUNDADA POR JIGORO KANO- **JUDO**

LINGUAS ESTUDADAS POR JIGORO KANO- **JAPONÊS – INGLÊS – ALEMÃO**





## Vocabulário japonês

Português	Japonês - Romaji	Português	Japonês - Romaji
Começar	Hajime	01 – UM	ICHI
Parar	Mate	02 – DOIS	NI
Terminar	Soremade	03 – TRÊS	SAN
Professor	Sensei	04 – QUATRO	YON ou SHI
Mestre	Shihan	05 – CINCO	GO
Saudar	Rei	06 – SEIS	ROKU
Uniforme	Judogi	07 – SETE	SHICHI
Casaco	Uwagi	08 – OITO	HACHI
Calça	Shitabaki	09 – NOVE	KYUU
Faixa	Obi	10 – DEZ	JUU
Domínio	Gatame	11 – ONZE	JUU + ICHI
Entrelaçar	Garami	12 – DOZE	JUU + NI
Ceifar / Varrer	Harai / Barai	.....	DEZENA + UNIDADE
Perna / pé	Ashi	20 – VINTE	NI + JUU
Quadril	Goshi / Koshi	21 – VINTE E UM	NI + JUU + ICHI
Mão / Braço	Te	22 – VINTE E DOIS	NI + JUU + NI
Técnica	Waza	.....	UNIDADE + DEZENA + UNIDADE
Projeção	Nage	30 – TRINTA	SAN + JUU
Imobilizar	Osaekomi	100 – CEM	HYAKU

Aproveite o texto acima e vamos fazer as atividades.

## LIGA PALAVRAS DA HISTÓRIA DO JUDÔ

IMOBILIZAR	JUDOJI
COMEÇAR	MATE
UNIFORME DO JUDÔ	OSAEKOMI
FAIXA	SENSEI
PROFESSOR	OBI
SAUDAR / CUMPRIMENTAR	HAJIME
PARAR	REI

## CAÇA PALAVRAS SOBRE VOCABULÁRIO

ENCONTRE AS PALAVRAS EM NEGRITO NO QUADRO.

R	T	Y	E	U	I	O	O	K	O	D	P
H	Q	W	E	R	T	L	S	K	P	O	C
I	R	E	I	O	D	P	W	K	W	W	Ç
N	P	O	M	H	P	S	S	R	P	Y	G
E	T	Q	A	U	C	H	A	J	I	M	E
X	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ç	O
T	E	W	E	O	A	I	Y	U	I	O	L
F	G	J	N	P	C	O	E	S	T	R	Ç
B	Q	O	S	A	E	K	O	M	I	Ç	P
M	A	Q	E	F	H	L	E	A	Ç	Ç	U
K	I	O	I	L	N	E	J	T	E	O	J
E	D	C	T	G	B	S	R	E	Y	G	H

HAJIME – OSAEKOMI – SENSEI – MATE – REI – ROKU

**LIGA PALAVRAS DA HISTÓRIA DOS JOGOS OLÍMPICOS E DO JUDÔ**

JOGOS OLÍMPICOS	FUNDADOR
COI	1896
PIERRE DE COUBERTIN	COMITE OLIMPICO INTERNACIONAL
PRIMEIRA EDIÇÃO	1992 - BARCELONA
INCLUSÃO DO JUDÔ MASCULINO	EVENTO MULTIESPORTIVO
INCLUSÃO DO JUDÔ FEMININO	JUDÔ
ESPORTE MAIS VENCEDOR DO BRASIL	1964 - TÓQUIO

**CAÇA PALAVRAS SOBRE OS JOGOS OLÍMPICOS MODERNOS**

ENCONTRE AS PALAVRAS NO QUADRO.

R	T	Y	E	U	I	O	O	K	O	D	P
H	Q	W	E	R	T	L	S	K	M	O	C
I	R	T	I	O	D	P	W	K	E	W	Ç
N	P	O	L	I	M	P	I	A	D	A	S
B	T	Q	A	U	C	I	A	O	A	M	E
R	H	U	S	D	G	E	J	K	L	Ç	O
A	E	I	E	O	A	R	Y	U	H	O	L
S	G	O	N	P	C	R	E	S	A	R	Ç
I	Q	O	S	A	T	E	N	A	S	Ç	P
L	A	Q	E	F	H	L	E	A	Ç	Ç	U
K	I	B	A	R	C	E	L	O	N	A	J
E	D	C	T	G	B	S	R	E	Y	G	H

OLIMPIADAS – ATENAS – TOQUIO – PIERRE – MEDALHA - BRASIL - BARCELONA



## O JUDÔ E SEUS VALORES

JUDÔ	JUDÔ NA ESCOLA
IJF	APOIAR E AUXILIAR OS AMIGOS
TRÊS PRINCÍPIOS	INTERNATIONAL JUDO FEDERATION
JUDO IN SCHOOLS	FALAR SEMPRE A VERDADE
AMIZADE	ALTO VALOR EDUCACIONAL
SINCERIDADE	CUMPRIMENTAR A TODOS
CORTESIA	INTELECTO – MORAL – FÍSICO

## CAÇA PALAVRAS SOBRE OS VALORES DO JUDÔ

R	C	Y	A	U	T	O	M	W	N	J	X	C	U
H	O	W	E	R	T	L	S	K	M	O	C	O	U
I	R	T	I	O	D	R	W	K	E	W	O	N	O
N	A	O	L	I	M	E	I	A	D	A	R	T	R
B	G	Q	A	U	C	S	Ã	O	A	M	T	R	D
R	E	U	S	D	G	P	J	K	L	Ç	E	O	I
A	M	I	Z	A	D	E	Y	U	W	O	S	L	V
S	G	O	N	P	C	I	E	S	H	R	I	E	E
I	Q	O	S	A	T	T	N	A	O	Ç	A	T	R
L	A	Q	E	F	H	O	E	A	N	Ç	U	P	S
S	P	E	X	N	R	I	D	Q	R	A	J	L	Ã
E	D	M	O	D	É	S	T	I	A	G	H	M	O
E	J	K	M	G	D	E	D	A	D	E	O	R	P
P	M	U	B	E	T	D	P	J	A	X	Y	E	L
O	M	T	S	I	N	C	E	R	I	D	A	D	E

ENCONTRE AS PALAVRAS NO QUADRO

AMIZADE – HONRA – RESPEITO – MODÉSTIA – CORTESIA – CORAGEM – AUTO-CONTROLE – SINCERIDADE - DIVERSÃO

## O JUDÔ E AS DIVISÃO AS TÉCNICAS

KOSHI-WAZA	TÉCNICA DE ARREMESSO
NAGE-WAZA	TÉCNICA DE SACRIFÍCIO DO EQUILÍBRIO
ASHI-WAZA	TÉCNICA NO SOLO
NE-WAZA ou KATAME-WAZA	TÉCNICA DE QUADRIL
TE-WAZA	TÉCNICA DE IMOBILIZAÇÃO
SUTEMI-WAZA	TÉCNICA DE MEMBROS SUPERIORES
OSAEKOMI-WAZA	TÉCNICAS DE MEMBROS INFERIORES

*Siga Associação Desportiva nas redes sociais.*



**FACEBOOK**



**YOUTUBE**



**ATENEUMANSOR**



[www.judo.org.br](http://www.judo.org.br)



© 2021 by Léo Eduardo Secches Mansor e Lairton César Secches Mansor

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste E-BOOK, sem autorização prévia por escrito dos produtores, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.