

柔道

JUDO



**PROFESSOR
LÉO EDUARDO MANSOR**

Faixa Preta - 5º Dan

**MANUAL DO
FAIXA CINZA**

Idade mínima 05 anos



FACEBOOK



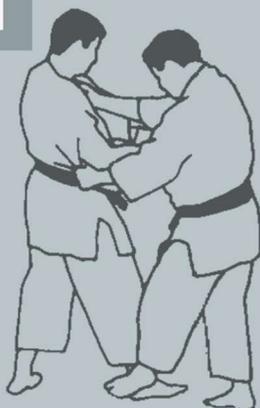
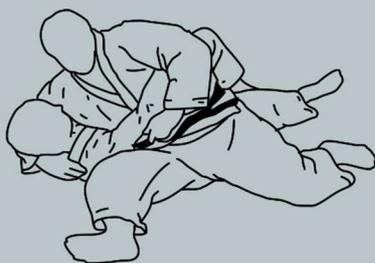
YOUTUBE



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.

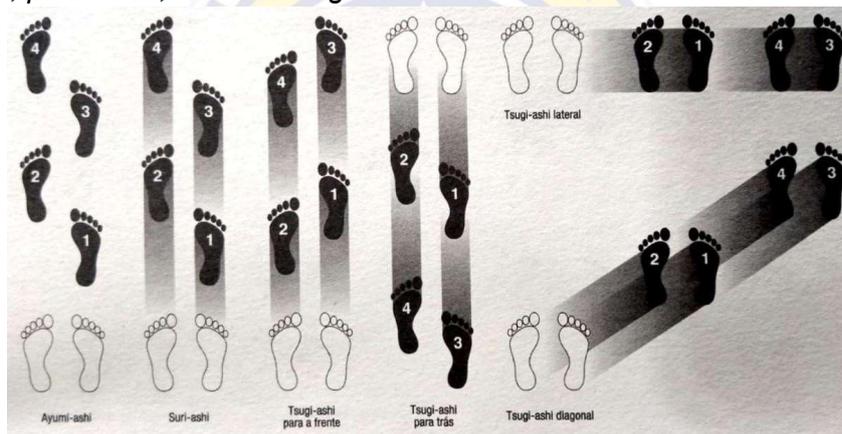


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 51

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.

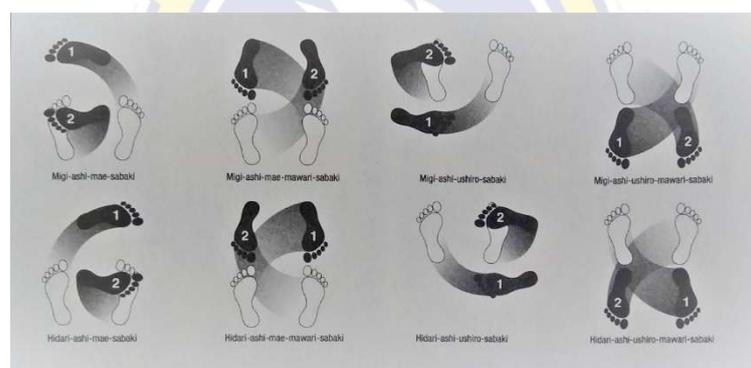


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 52

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.

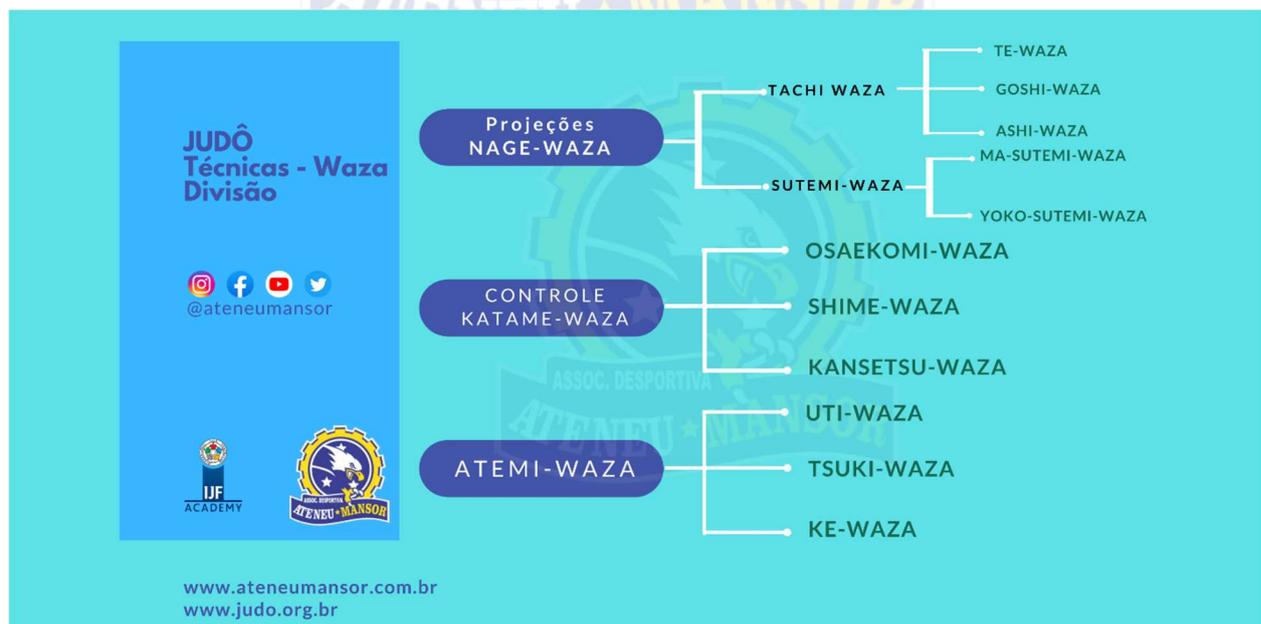
Iniciante:



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)

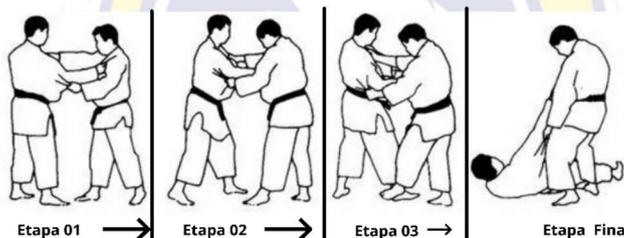
1 - DE-ASHI-BARAI (Varre a perna que avança)



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

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 o 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

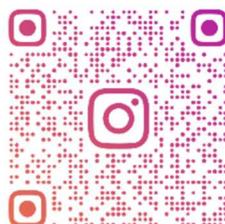
Siga Associação Desportiva nas redes sociais.



FACEBOOK



YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



© 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.