

# 柔道

JUDO



**PROFESSOR  
LÉO EDUARDO MANSOR**

Faixa Preta - 5º Dan

**MANUAL DO  
FAIXA AMARELA**

Idade mínima 09 anos



FACEBOOK



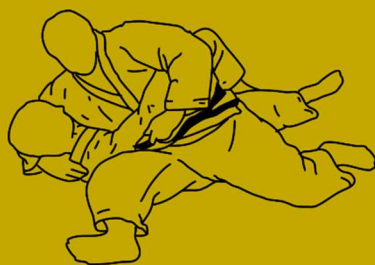
YOUTUBE



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.

GRADUADO			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
PRETA	1º DAN	16 ANOS	1 ANO **
PRETA	2º DAN	20 ANOS	4 ANOS **
PRETA	3º DAN	25 ANOS	5 ANOS **
PRETA	4º DAN	31 ANOS	6 ANOS **
PRETA	5º DAN	37 ANOS	6 ANOS **

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

GRADUAÇÃO SUPERIOR			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
VERMELHA E BRANCA	6º DAN	44 ANOS	7 ANOS **
VERMELHA E BRANCA	7º DAN	52 ANOS	8 ANOS **
VERMELHA E BRANCA	8º DAN	60 ANOS	8 ANOS **
VERMELHA	9º DAN	69 ANOS	9 ANOS **
VERMELHA	10º DAN	78 ANOS	9 ANOS **

\*\* Carência mínima obrigatória, 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)

# 1 - 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*

O mestre *Kano* fundou em 05 de junho de 1882 (data oficial) 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 (saudação em pé)



Posição inicial  
Chokuritsu



Inclinar tronco  
Manter alinhamento



Ritsu-rei Otagai-ni

#### 3.2 ZA-REI (saudação ajoelhado)



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.

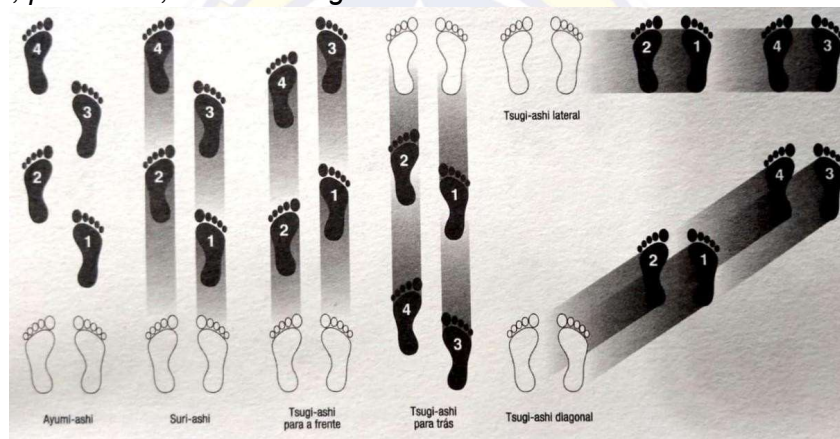


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 51

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.

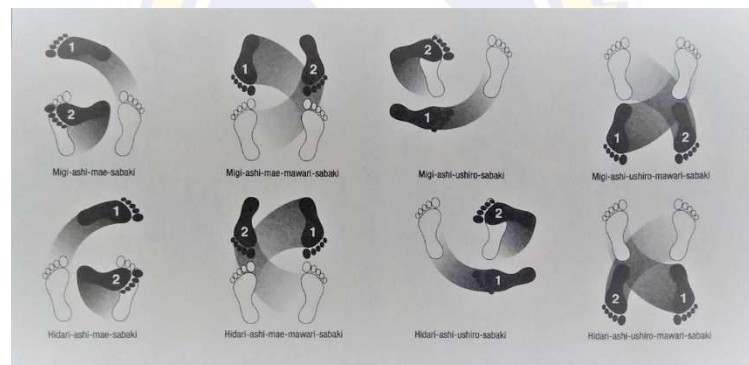


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 52



## 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.

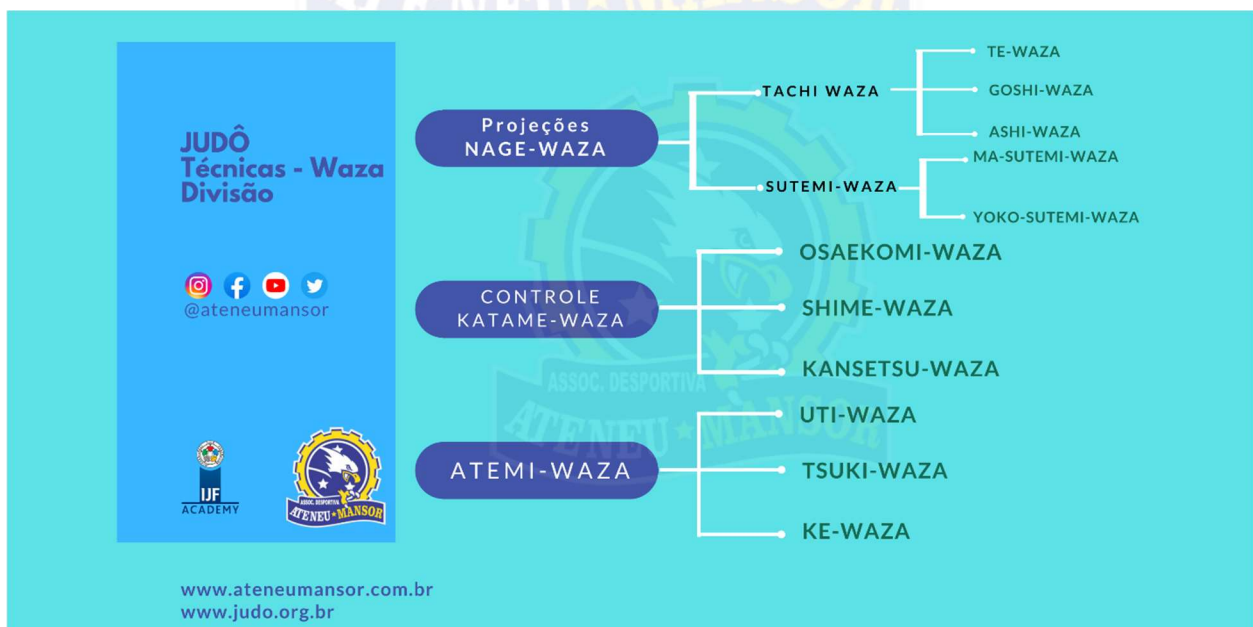
Iniciante:



Avançado:



## 6 – TÉCNICAS DO JUDÔ e suas divisões





## TÉCNICAS PARA FAIXA AMARELA

<b>Crítérios</b>	<b>Técnicas – Demonstrar</b>
Idade mínima – <b>09</b> anos	Três (03) sequencias de golpes (Renraku-waza)
Carência – <i>mínimo de 06 meses de</i> Faixa Azul	Oito (08) técnicas de projeção (Nage-waza)
Demonstrar os conhecimentos das faixas anteriores	Quatro (04) técnicas de imobilização-(Osaekomi-waza)
Saber a ordem das faixas a. Kyu - Graus Inferiores (Branca-Cinza-Azul-Amarela-Laranja-Verde-Roxa-Marrom); b. Yudansha - Graus Superiores (Faixas Preta 1º ao 5º grau) c. Kodansha (Faixas Vermelhas/Branças do 6º ao 8º grau e Faixas Vermelhas do 9º ao 10º grau)	<i>Tipos de Postura (Shizen) e movimentação (Shintai)</i>  <i>02 viradas com adversário (UKE) de barriga para baixo.</i>

## 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



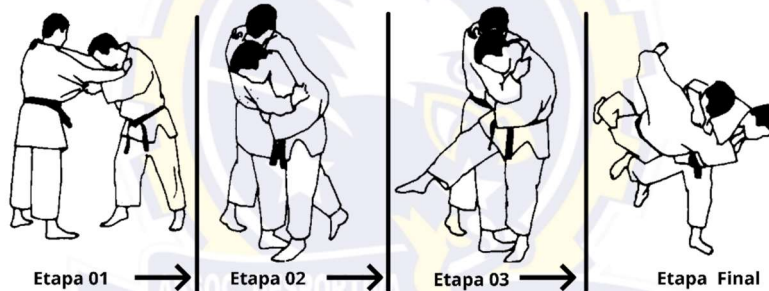
EM CASO DE DÚVIDA  
HIZA-GURUMA  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/tXWkj2xWc7k>

## 03 – O-SOTO-GARI (grande varrida externa)



### O-SOTO-GARI

GRANDE VARRIDA EXTERNA



EM CASO DE DÚVIDA  
O-SOTO-GARI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/VbktfrzQ3Es>

## 4 – UKI-GOSHI (quadril “flutuante”)



### UKI-GOSHI

QUADRIL “FLUTUANTE”



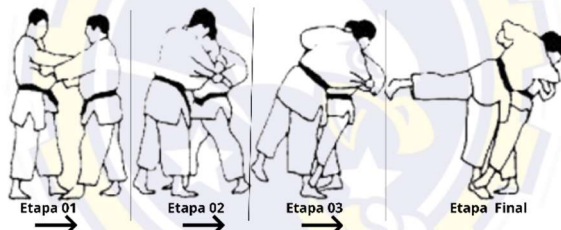
EM CASO DE DÚVIDA  
UKI-GOSHI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/jp9JBROSHA0>

## 5 – SASAE-TSURIKOMI-ASHI (Puxada e suspensão com bloqueio do pé apoiado)



### SASAE-TSURIKOMI-ASHI

PUXADA E SUSPENSÃO COM BLOQUEIO DO PÉ APOIADO



EM CASO DE DÚVIDA  
SASAE-TSURIKOMI-ASHI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/BNLTWqTv7u0>



## 6 – O-GOSHI (grande golpe do quadril)



EM CASO DE DÚVIDA  
O-GOSHI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/qXLMZgRfL1k>

## 7 – O-UCHI-GARI (grande varrida interna)



EM CASO DE DÚVIDA  
O-UCHI-GARI  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/palDM3yWLFs>

## 8 – SEOI-NAGE (arremessar pelo ombro)



EM CASO DE DÚVIDA  
SEOI-NAGE  
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**  
<https://youtu.be/UqtBGD7KNuQ>

## Osaekomi-waza (imobilização)

### 01 – KESA-GATAME (domínio na diagonal)



**KESA-GATAME**  
DOMÍNIO NA DIAGONAL



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



## 02 – YOKO-SHIHO-GATAME (Dominio lateral de quatro apoios)



### YOKO-SHIHO-GATAME

DOMÍNIO LATERAL DE QUATRO APOIO



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

## 03 – TATE-SHIHO-GATAME (dominio em linha em quatro apoios)



### TATE-SHIHO-GATAME

DOMÍNIO EM LINHA DE QUATRO APOIO



EM CASO DE DÚVIDA  
TATE-SHIHO-GATAME  
ACESSE NO YOUTUBE  
<https://youtu.be/D2CLJAjYqlo>



## 04 – KUZURE-KESA-GATAME (domínio em diagonal “quebrado”)



### KUZURE-KESA-GATAME

Domínio em diagonal "quebrado"



EM CASO DE DÚVIDA  
KUZURE-KESA-GATAME  
ACESSE NO YOUTUBE  
<https://youtu.be/AlIXs75PLro>

### 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.**

@ateneumansor

 **FACEBOOK**

 **YOUTUBE**

 **ATENEUMANSOR**

 **www.judo.org.br**

HUGO UNIODONTO Atual ATENEU COMBAT Poty SmartLog

© 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

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

## 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

Siga Associação Desportiva nas redes sociais.

@ateneumansor



FACEBOOK



YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br

