

柔道

JUDO



**PROFESSOR
LÉO EDUARDO MANSOR**

Faixa Preta - 5º Dan

**MANUAL DO
FAIXA LARANJA**

Idade mínima 11 anos



FACEBOOK



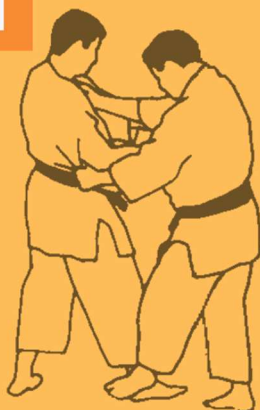
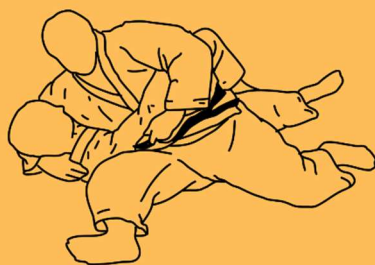
YOUTUBE



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)



Migishi ZenTai



Shizen Hontai



Hidari ZenTai

1.3 – JIGO HONTAI



Migishi 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.

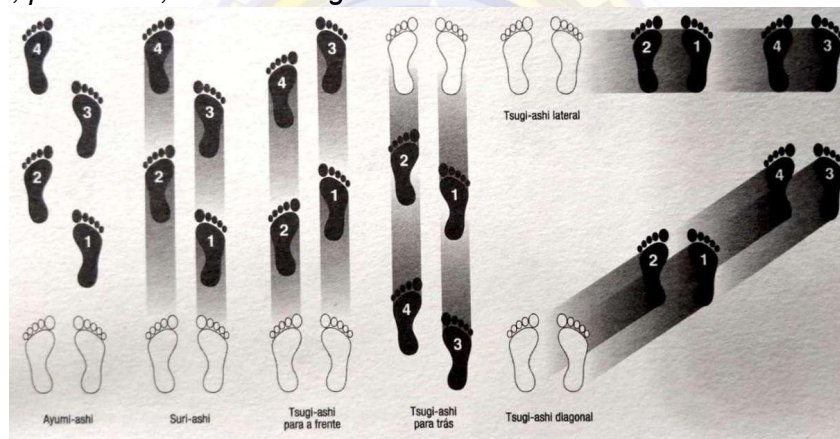


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 51

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.

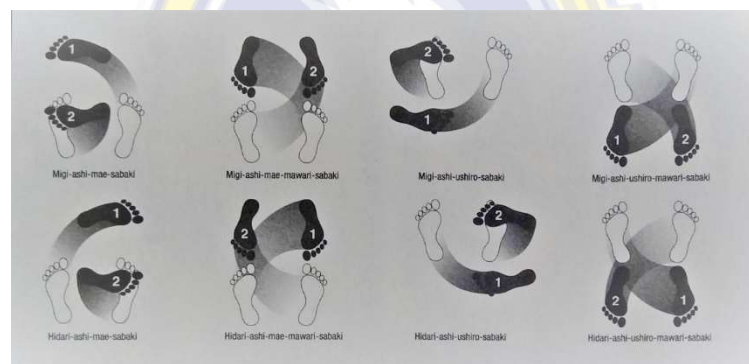


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 52

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.

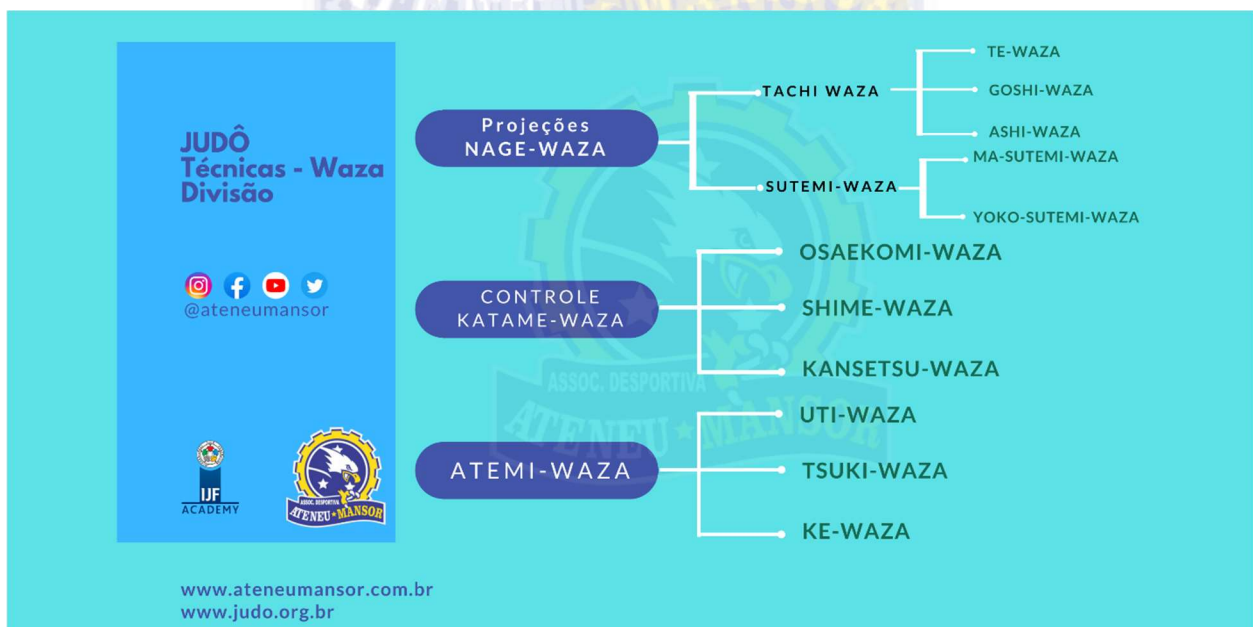
Iniciante:



Avançado:



6 – TÉCNICAS DO JUDÔ e suas divisões



TÉCNICAS PARA FAIXA LARANJA

| Crítérios | Técnicas – Demonstrar |
|---|---|
| Idade mínima – 11 anos | 18 técnicas de projeção (Nage-waza) |
| Carência – mínimo de 01 ano de Faixa Amarela | 05 sequências de golpes (Renraku-waza) |
| Demonstrar os conhecimentos das faixas anteriores | 06 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) | 04 viradas com adversário (UKE) de barriga para baixo. Desequilíbrio – 08 direções Tipos de Postura (Shizen) e movimentação (Shintai) |

TÉCNICAS (WAZA) para serem demonstradas:

Nage-waza (projeção)

1 - DE-ASHI-BARAI (varrer 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



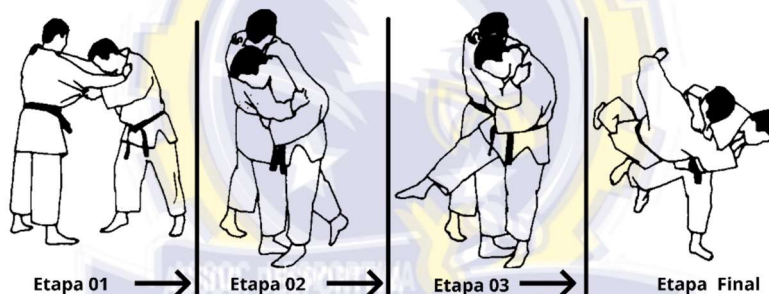
EM CASO DE DÚVIDA
HIZA-GURUMA
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/tXWkj2xWc7k>

02 – 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”)

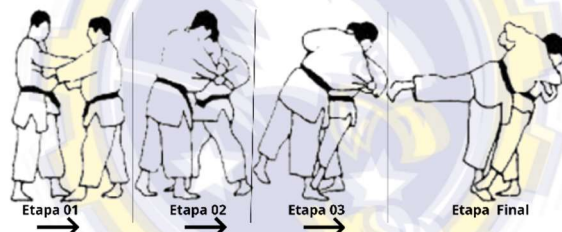


EM CASO DE DÚVIDA
UKI-GOSHI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/jp9JBROSHA0>

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)



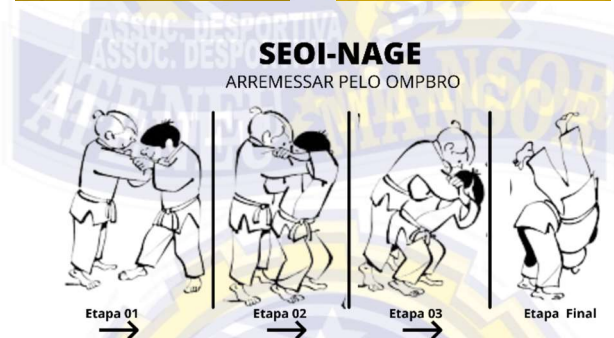
EM CASO DE DÚVIDA
O-GOSHI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/qXLMZgRfL1k>

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



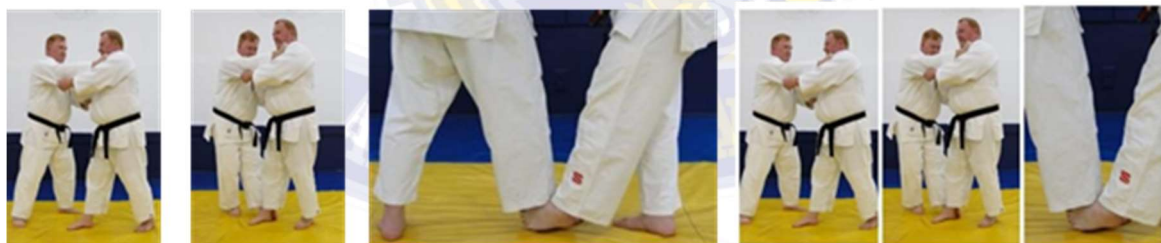
EM CASO DE DÚVIDA
O-UCHI-GARI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/palDM3yWLFs>

8 – SEOI-NAGE (arremessar pelo ombro)



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

9 – KO-SOTO-GARI (pequena varrida externa)

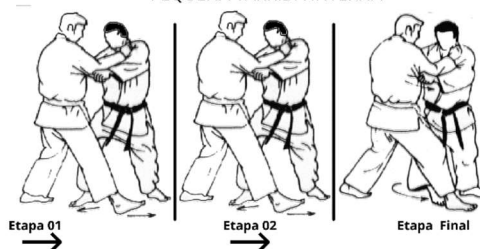


EM CASO DE DÚVIDA
KO-SOTO-GARI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://www.youtube.com/watch?v=Vv66lvHS4YA>

10 – KO-UCHI-GARI (pequena varrida interna)



KO-UCHI-GARI PEQUENA VARRIDA INTERNA

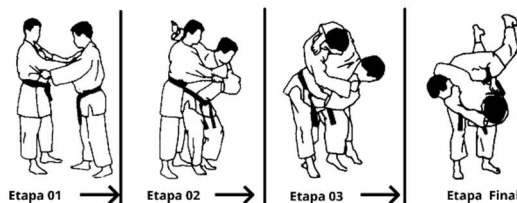


EM CASO DE DÚVIDA
KO-UCHI-GARI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/45zMS-l1pFI>

11 – KOSHI-GURUMA (rodar pelo quadril)

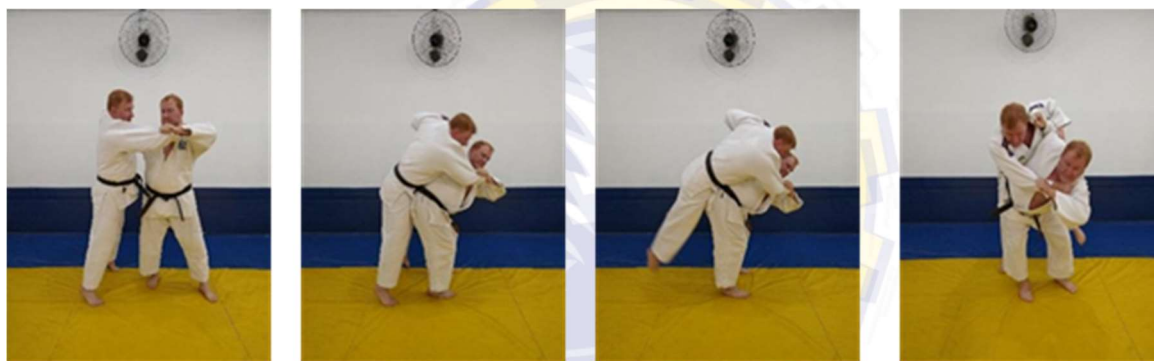


KOSHI-GURUMA RODAR PELO QUADRIL



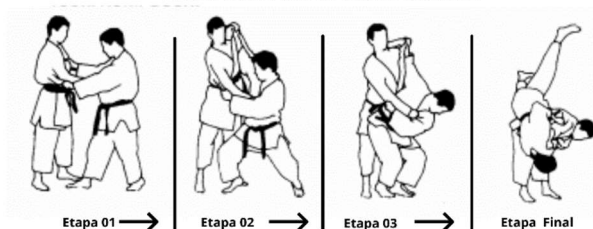
EM CASO DE DÚVIDA
KOSHI-GURUMA
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/OS797PZKnsY>

12 – TSURIKOMI-GOSHI (puxar e suspender com o quadril)



TSURIKOMI-GOSHI

PUXAR E SUSPENDER COM O QUADRIL



Etapa 01 →

Etapa 02 →

Etapa 03 →

Etapa Final



EM CASO DE DÚVIDA

TSURIKOMI-GOSHI

ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**

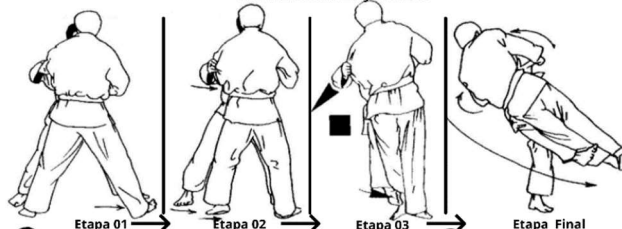
<https://youtu.be/CY9EMXey3Sk>

13 – OKURI-ASHI-BARAI (varrer os pés juntos)



OKURI-ASHI-BARAI

VARRER OS PÉS JUNTOS



Etapa 01 →

Etapa 02 →

Etapa 03 →

Etapa Final



EM CASO DE DÚVIDA

OKURI-ASHI-BARAI

ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**

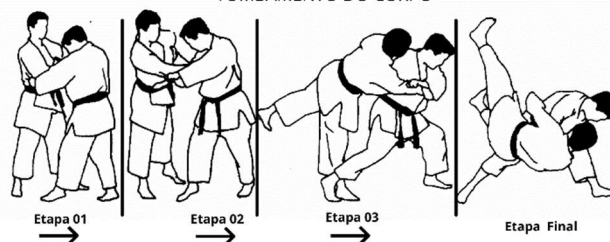
<https://youtu.be/ZclfHnz-g8Q>

14 – TAI-OTOSHI (tombamento do corpo)



TAI-OTOSHI

TOMBAMENTO DO CORPO



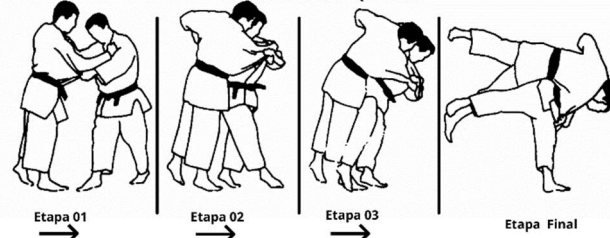
EM CASO DE DÚVIDA
TAI-OTOSHI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
<https://youtu.be/O7-G7VN5kd8>

15 – HARAI-GOSHI (varrer com o quadril)



HARAI-GOSHI

VARRER COM O QUADRIL



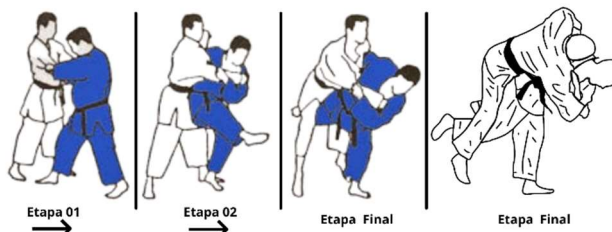
EM CASO DE DÚVIDA
HARAI-GOSHI
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
[https://youtu.be/ALULLQ4 s 0](https://youtu.be/ALULLQ4s0)

16 – UCHI-MATA (ceifada interna na coxa)



UCHI-MATA

CEIFADA INTERNA NA COXA



EM CASO DE DÚVIDA
UCHI-MATA
ACESSE NO YOUTUBE – **INSCREVA-SE**
[https://youtu.be/ALULLQ4 s 0](https://youtu.be/ALULLQ4s0)

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/gVrAflGKrts>

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>

05 – KAMI-SHIHO-GATAME (domínio pela cabeça em quatro apoio)



KAMI-SHIHO-GATAME

DOMÍNIO PELA CABEÇA EM QUATRO APOIO



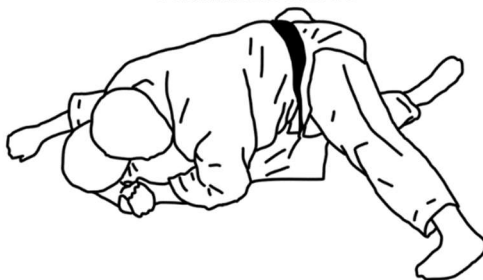
EM CASO DE DÚVIDA
KAMI-SHIHO-GATAME
ACESSE NO YOUTUBE
<https://youtu.be/r-SpGqsRlBY>

06 – KATA-GATAME (forma de dominio)



KATA-GATAME

FORMA DE DOMINIO



EM CASO DE DÚVIDA
KATA-GATAME
ACESSE NO YOUTUBE
https://youtu.be/zQR3IOXxO_Q

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KANO, Jigoro. Energia mental e física: escritos do fundador do Judô KANO, Jigoro. Judô Kodokan / Jigoro Mano
UCHIDA, Rioiti. Uruwashî: 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

© 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.





@ateneumansor



FACEBOOK



YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br

