

柔道

JUDO



**PROFESSOR
LÉO EDUARDO MANSOR**

Faixa Preta - 5º Dan

**MANUAL DO
FAIXA MARROM**

Idade mínima 14 anos



FACEBOOK



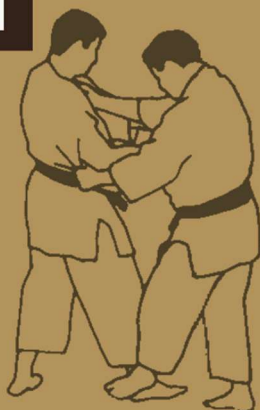
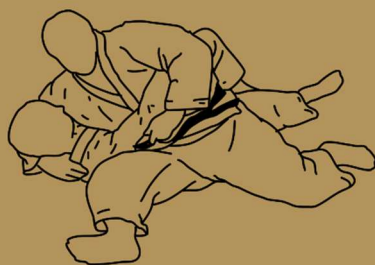
YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br





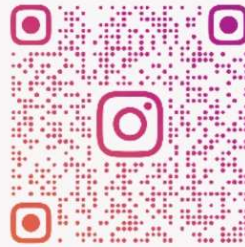
@ateneumansor



FACEBOOK



YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	PÁG.	04
HISTÓRIA E FILOSOFIA DO JUDÔ	PÁG.	05
CONCEITOS BÁSICOS DO JUDÔ	PÁG.	07
POSTURAS	PÁG.	07
KUMI-KATA	PÁG.	08
REI-HO	PÁG.	09
SHINTAI e TAI-SABAKI	PÁG.	10
UKEMI (TÉCNICAS DE CAIR COM SEGURANÇA)	PÁG.	11
TÉCNICAS E SUAS DIVISÕES	PÁG.	13
TE-WAZA (TÉCNICAS DE BRAÇO/MÃO)	PÁG.	14
KOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL)	PÁG.	20
ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PERNA/PÉ)	PÁG.	23
MA-SUTEMI-WAZA	PÁG.	28
YOKO-SUTEMI-WAZA	PÁG.	31
OSAEKOMI-WAZA	PÁG.	39
SHIME-WAZA	PÁG.	43
KANSETSU-WAZA	PÁG.	48
NAGE-NO-KATA	PÁG.	51

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.

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

Léo Eduardo Secches Mansor
(Faixa Preta – 5º Dan) – CREF 8.667 G/SP

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.

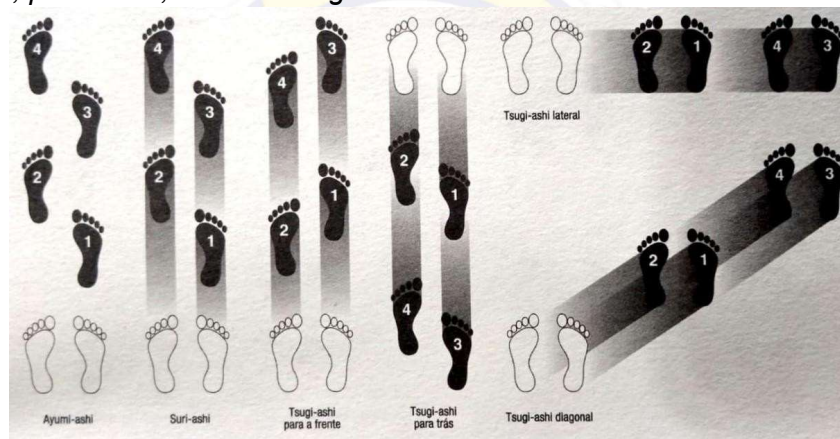


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 51

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.

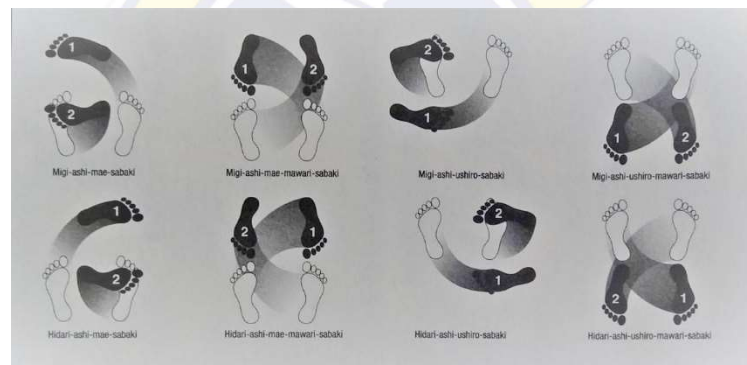


Foto – Retirada do Livro: Uruwashi – O Espírito do Judô pag. 52

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.

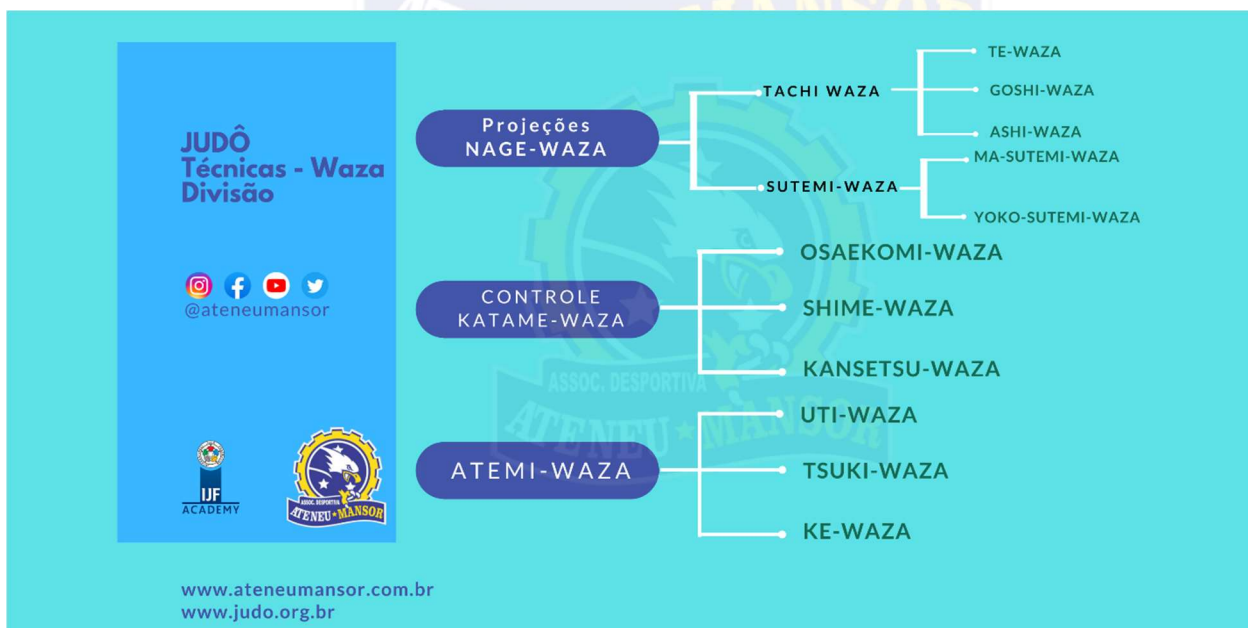
Iniciante:



Avançado:



6 – TÉCNICAS DO JUDÔ e suas divisões



TE-WAZA (MÃO/BRAÇO)

As técnicas de membro superior (MÃO/BRAÇO), TE-WAZA, tem por objeto estudar mais especificamente sobre como posicionar os MEMBROS SUPERIORES para suportar o impacto e o peso do seu adversário durante a execução de um ATAQUE ou DEFESA, mas, num sentido amplo, quer significar também o conjunto de técnicas em que predomina o uso das MÃOS ou BRAÇOS.

Neste módulo vamos trabalhar todas as **16 técnicas de golpes de MÃO ou BRAÇOS do Judô (Te-Waza)**:

TE-WAZA
1. <i>Seoi-nage</i>
2. <i>Ippon-seoi-nage</i>
3. <i>Seoi-otoshi</i>
4. <i>Tai-otoshi</i>
5. <i>Kata-guruma</i>
6. <i>Sukui-nage</i>
7. <i>Obi-otoshi</i>
8. <i>Uki-otoshi</i>
9. <i>Sumi-otoshi</i>
10. <i>Yama-arashi</i>
11. <i>Obi-tori-gaeshi</i>
12. <i>Morote-gari</i>
13. <i>Kuchiki-taoshi</i>
14. <i>Kibisu-gaeshi</i>
15. <i>Uchi-mata-sukashi</i>
16. <i>Ko-uchi-gaeshi</i>



SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô II – KOSHI-WAZA e TE-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/R1yLHGL9f8A>

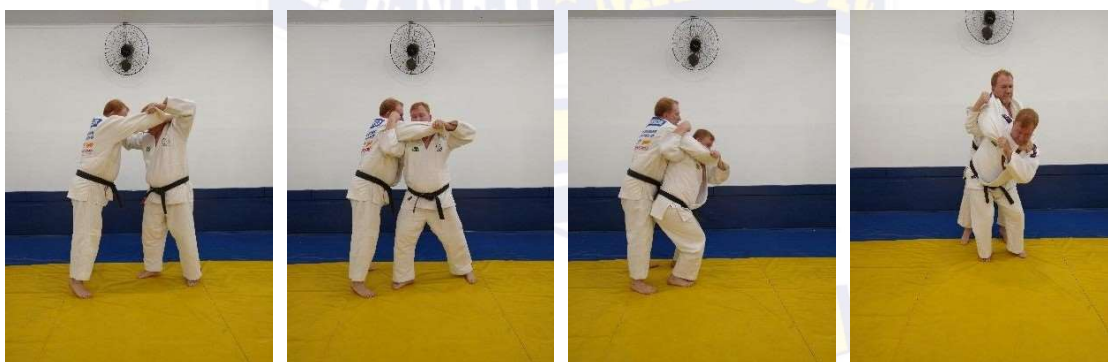


TE-WAZA (TÉCNICAS DE MÃO/BRAÇO)

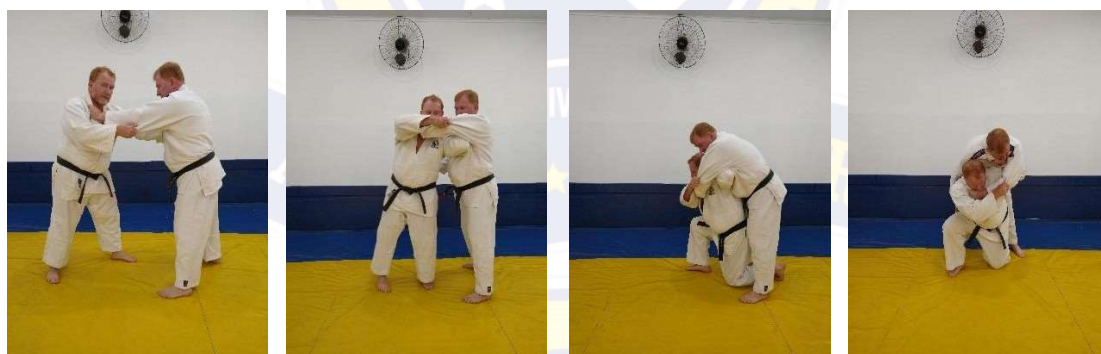
1- SEOI-NAGE (arremesso sobre o ombro)



2- IPPON-SEOI-NAGE (arremesso sobre o ombro com um braço)



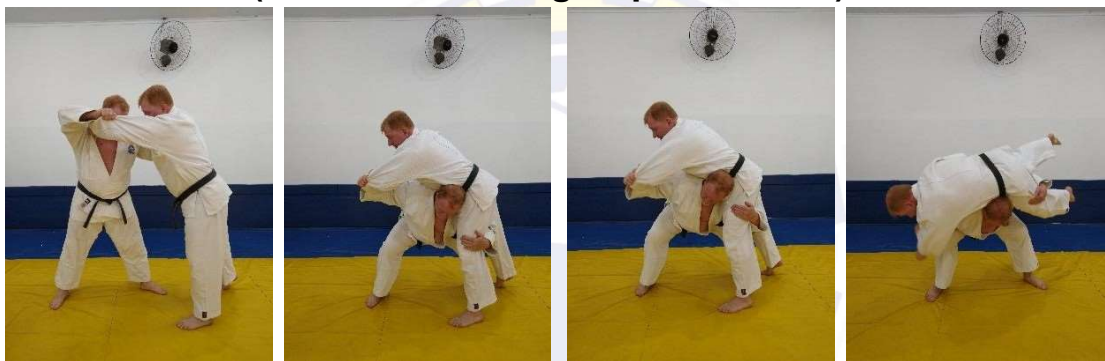
3- SEOI-OTOSHI (queda brusca sobre o ombro)



4- TAI-OTOSHI (queda brusca do corpo)



5- KATA-GURUMA (arremesso com giro pelo ombro)



6- SUKUI-NAGE (arremesso em forma de colher)



7- OBI -OTOSHI (queda brusca pela faixa)



8- UKI-OTOSHI (queda brusca flutuante)



9- SUMI-OTOSHI (queda brusca em ângulo)



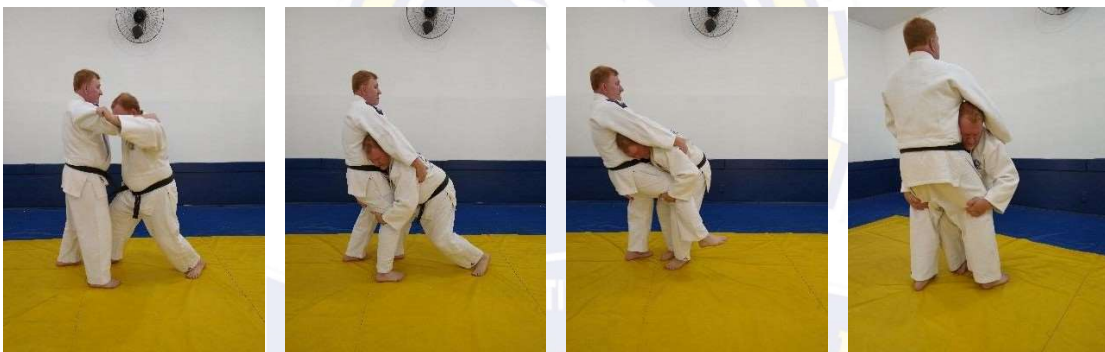
10- YAMA-ARASHI (tempestagem na montanha)



11- OBI-TORI-GAESHI (reversão pela faixa)



12- MOROTE-GARI (ceifada com as mãos)



13- KUCHIKI-TAOSHI (tombamento da árvore velha)



14- KIBISU-GAESHI (reversão puxando pelo calcanhar)



15- UCHI-MATA-SUKASHI (desvio lateral na defesa ceifada no interior da coxa)



16- KO-UCHI-GAESHI (reversão da pequena ceifada interna)



KOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL)

KOSHI-WAZA tem por objeto, o estudo das técnicas de emprego do QUADRIL, isto é, mais especificamente sobre como posicionar o QUADRIL para suportar o impacto de uma técnica de ATAQUE ou DEFESA, mas, num sentido amplo, quer significar também o conjunto de técnicas em predomina o uso do QUADRIL.

Neste módulo vamos trabalhar todas as **10 técnicas de golpes de quadril do Judô (Koshi-Waza)**:

KOSHI-WAZA
<i>1. Uki-goshi</i>
<i>2. O-goshi</i>
<i>3. Koshi-guruma</i>
<i>4. Tsurikomi-goshi</i>
<i>5. Sode-tsurikomi-goshi</i>
<i>6. Harai-goshi</i>
<i>7. Tsurigoshi</i>
<i>8. Hane-goshi</i>
<i>9. Utsuri-goshi</i>
<i>10. Ushiro-goshi</i>



SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô II – KOSHI-WAZA e TE-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/R1yLHGL9f8A>

KOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL)

1- UKI-GOSHI (arremesso de quadril em rotação fluutuante)



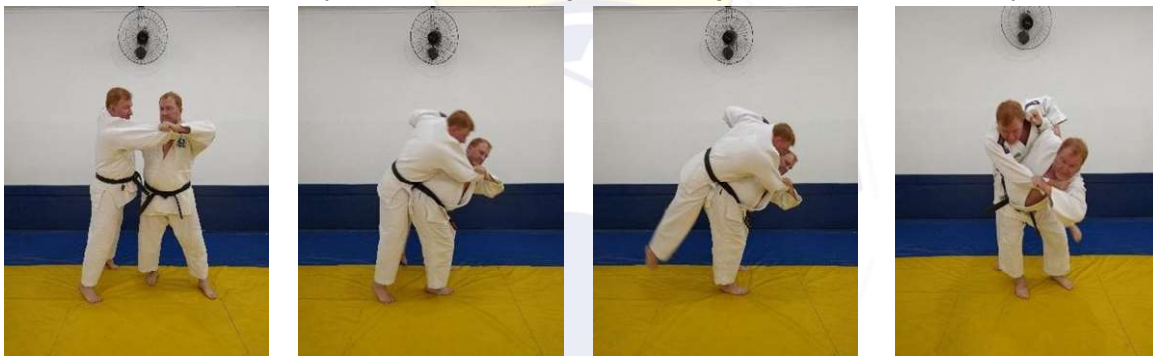
2- O-GOSHI (grande arremesso pelo quadril)



3- KOSHI-GURUMA (arremesso com giro do quadril)



4- TSURIKOMI-GOSHI (arremesso com o quadril com puxada e levantamento)



5- SODE-TSURIKOMI-GOSHI (arremesso com o quadril com puxada e levantamento pela manga)

Padrão Federação Paulista de Judô

Padrão Kodokan – IJF ACADEMY



6- HARAI-GOSHI (arremesso pelo quadril com varredura)



7- TSURI-GOSHI (arremesso com o quadril com levantamento)



8- HANE-GOSHI (arremesso pelo quadril impulsionando com a coxa)



9- UTSURI-GOSHI (arremesso com a troca do quadril)



10- USHIRO-GOSHI (arremesso com o quadril por trás)



ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PÉ/PERNA)

ASHI WAZA tem por objeto o estudo das técnicas com o emprego principal dos MEMBROS INFERIORES, isto é, mais especificamente sobre como posicionar o membro inferiores para suportar o impacto de uma técnica de defesa ou ataque, mas, sem sentido amplo, quer significar também o conjunto de técnicas em que se usam pés e pernas.

São 21 (vinte e uma) técnicas de golpes de membros inferiores do Judô (Ashi-Waza) reconhecidas pela IJF – Internacional Judo Federation e IJF ACADEMY:

ASHI-WAZA TÉCNICAS DE PERNA/PÉ
DE-ASHI-BARAI
HIZA-GURUMA
SASSAE-TSURIKOMI-ASHI
O-SOTO-GARI
O-UCHI-GARI
KO-SOTO-GARI
KO-UCHI-GARI
OKURI-ASHI-BARAI
UCHI-MATA
KO-SOTO-GAKE
ASHI-GURUMA
HARAI-TSURIKOMI-ASHI
O-GURUMA
O-SOTO-GURUMA
O-SOTO-OTOSHI
TSUBAME-GAESHI
O-SOTO-GAESHI
O-UCHI-GAESHI
HANE-GOSHI-GAESHI
HARAI-GOSHI-GAESHI
UCHI-MATA-GAESHI

SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô I - ASHI-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/4aVICZzb3S4>

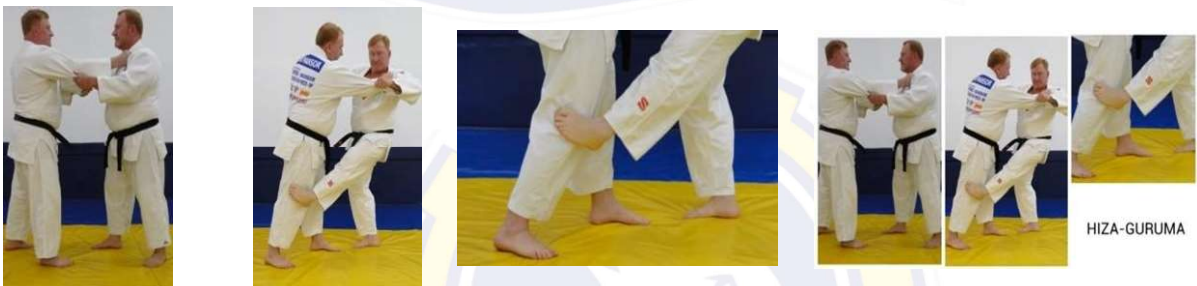


ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PERNA/PÉ)

01– DE-ASHI-BARAI (varredura do pé avançado)



02– HIZA-GURUMA (rodada pelo joelho)



03– SASAE-TSURIKOMI-ASHI (puxada e levantamento com bloqueio do pé apoiado)



04– O-SOTO-GARI (grande ceifada externa)



05– O-UCHI-GARI (grande ceifada interna)



06– KO-SOTO-GARI (pequena ceifada externa)



07– KO-UCHI-GARI (pequena ceifada interna)



08– OKURI-ASHI-BARAI (varredura das pernas juntas em deslizamento)



09– UCHI-MATA (ceifada no interior da coxa)



10- KO-SOTO-GAKE (pequeno gancho externo)



11- ASHI-GURUMA (arremesso com giro pela perna)



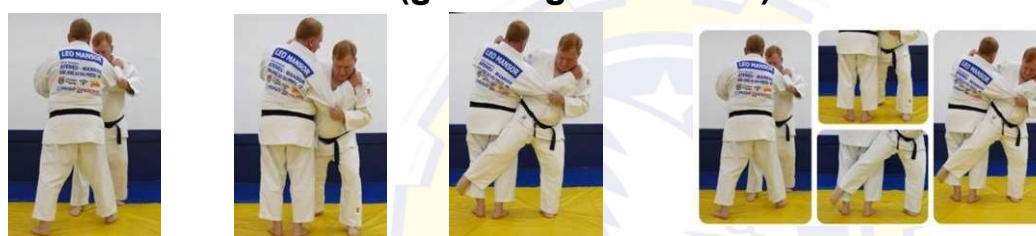
12- HARAI-TSURIKOMI-ASHI (puxa e levantamento com varredura com a perna)



13- O-GURUMA (grande giro)



14- O-SOTO-GURUMA (grande giro externo)



15- O-SOTO-OTOSHI (grande queda brusca externa)



16– TSUBAME-GAESHI (reversão das andorinhas)



17– O-SOTO-GAESHI (reversão da grande ceifada externa)



18– O-UCHI-GAESHI (reversão da grande ceifada interna)



19– HANE-GOSHI-GAESHI (reversão do arremesso pelo quadril impulsionando com a coxa)



20– HARAI-GOSHI-GAESHI (reversão da varrida com o quadril)



21– UCHI-MATA-GAESHI (reversão da ceifada no interior da coxa)



TÉCNICAS DE SACRÍFICIO EM LINHA MA-SUTEMI-WAZA

MA-SUTEMI-WAZA tem por objeto de estudo as técnicas de emprego do uso do próprio desequilíbrio, isto é, mais especificamente sobre como posicionar a própria COSTAS no tatami para arremessar o oponente para frente. Essa técnicas referem-se as executadas em de forma frontal.

São 05 técnicas de golpes de sacrifício frontal do Judô (MA-SUTEMI-WAZA):

MA-SUTEMI-WAZA
<i>1. Tomoe-nage</i>
<i>2. Sumi-gaeshi</i>
<i>3. Hikikomi-gaeshi</i>
<i>4. Tawara-gaeshi</i>
<i>5. Ura-nage</i>

SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR



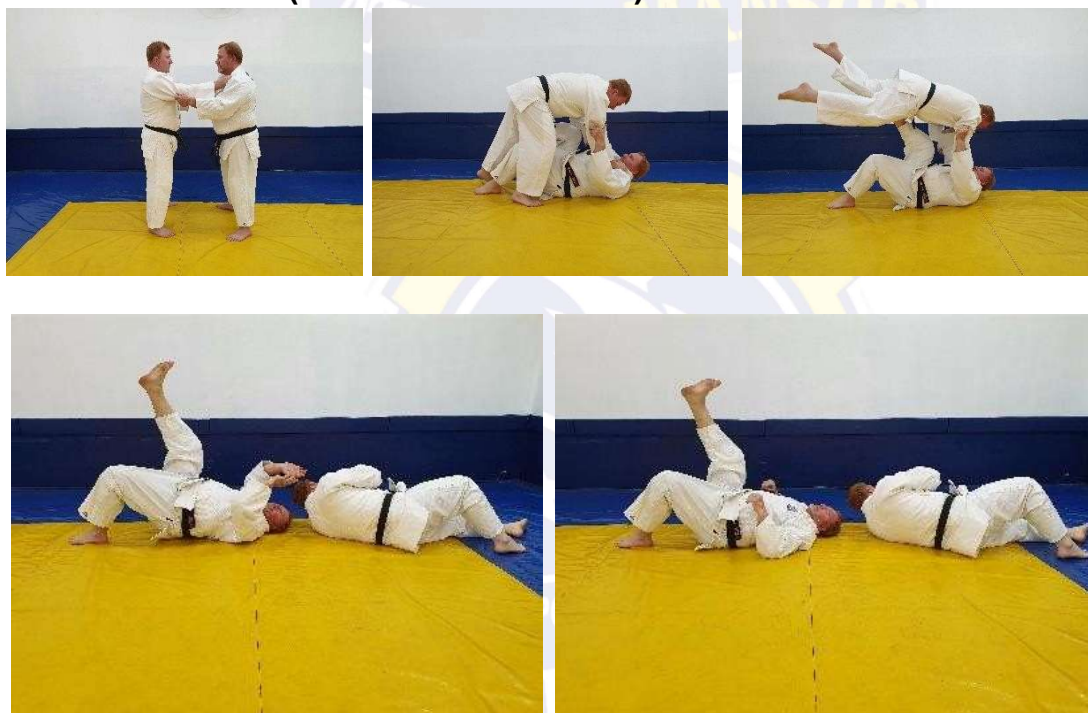
Workshop de Fundamentos Técnico de Judô III - SUTEMI-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

https://youtu.be/ww28n_EqOis

MA-SUTEMI-WAZA (TÉCNICAS DE SACRIFICO EM LINHA)

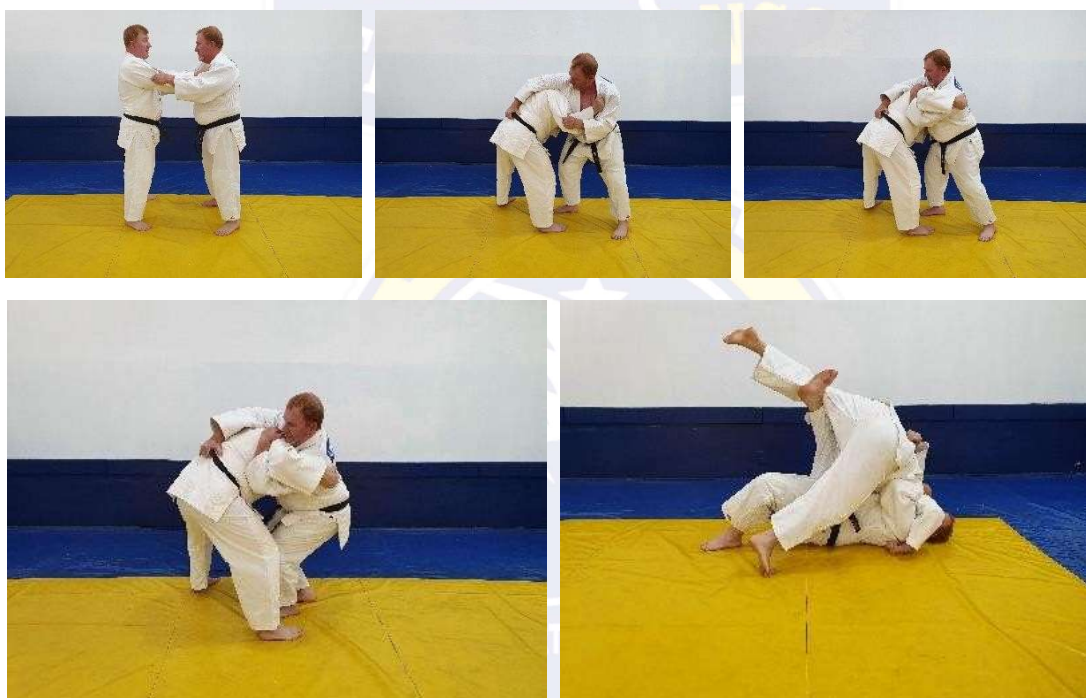
1- TOMOE-NAGE (arremesso circular)



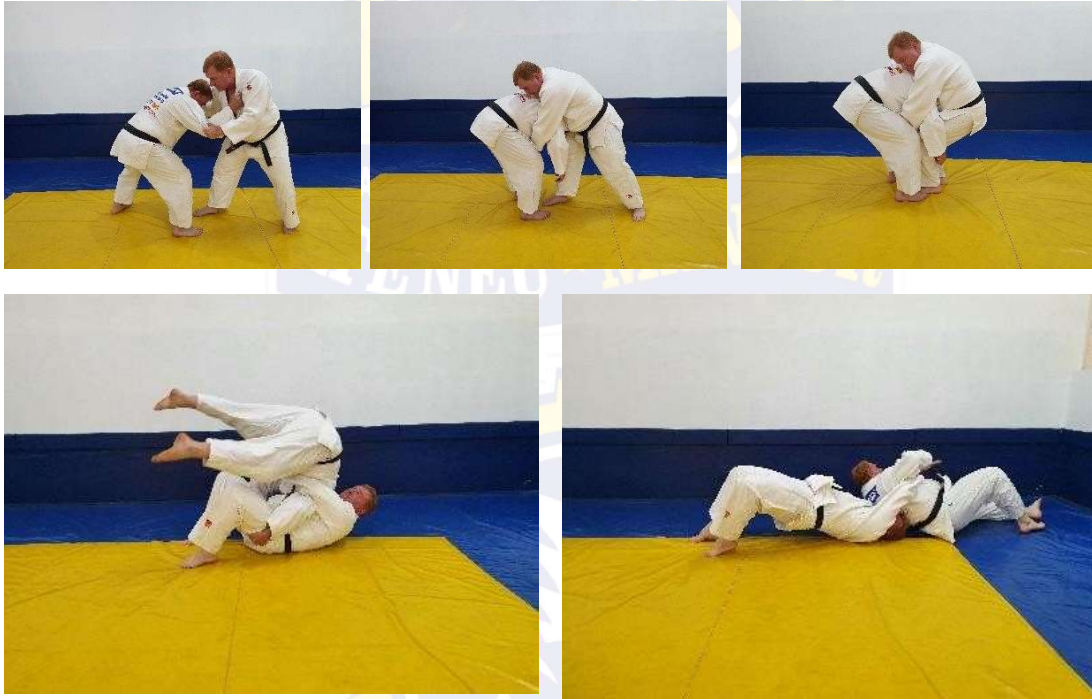
2- SUMI-GAESHI (arremesso com apoio no canto)



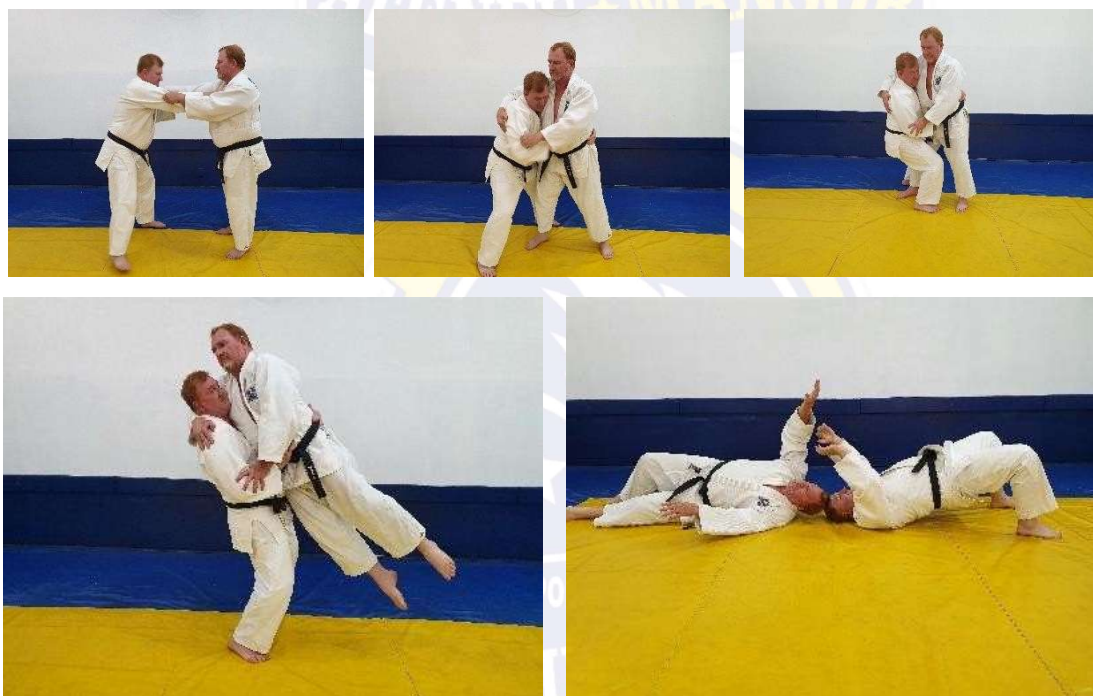
3- HIKIKOMI-GAESHI (reversão com puxada e apoio no canto)



4- TAWARA-GAESHI (reversão do saco de palha)



5- URA-NAGE (arremesso invertido para trás)



(TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO LATERAL)

YOKO-SUTEMI-WAZA

YOKO-SUTEMI-WAZA tem por objeto o estudo das técnicas de emprego do uso do próprio desequilíbrio, isto é, mais especificamente sobre como posicionar a própria LATERAL DAS COSTAS no tatami para arremessar o oponente para a lateral ou diagonal.

São 14 técnicas de golpes de SACRIFÍCIO LATERAL do Judô (YOKO-SUTEMI- WAZA):

YOKO-SUTEMI-WAZA
1. YOKO-OTOSHI
2. TANI-OTOSHI
3. HANE-MAKIKOMI
4. SOTO-MAKIKOMI
5. UCHI-MAKIKOMI
6. UKI-WAZA
7. YOKO-WAKARE
8. YOKO-GURUMA
9. YOKO-GAKE
10. DAKI-WAKARE
11. O-SOTO-MAKIKOMI
12. UCHI-MATA-MAKIKOMI
13. HARAI-MAKIKOMI
14. KO-UCHI-MAKIKOMI



SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô III - SUTEMI-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

https://youtu.be/ww28n_EqOis

@ateneumansor



FACEBOOK



YOUTUBE



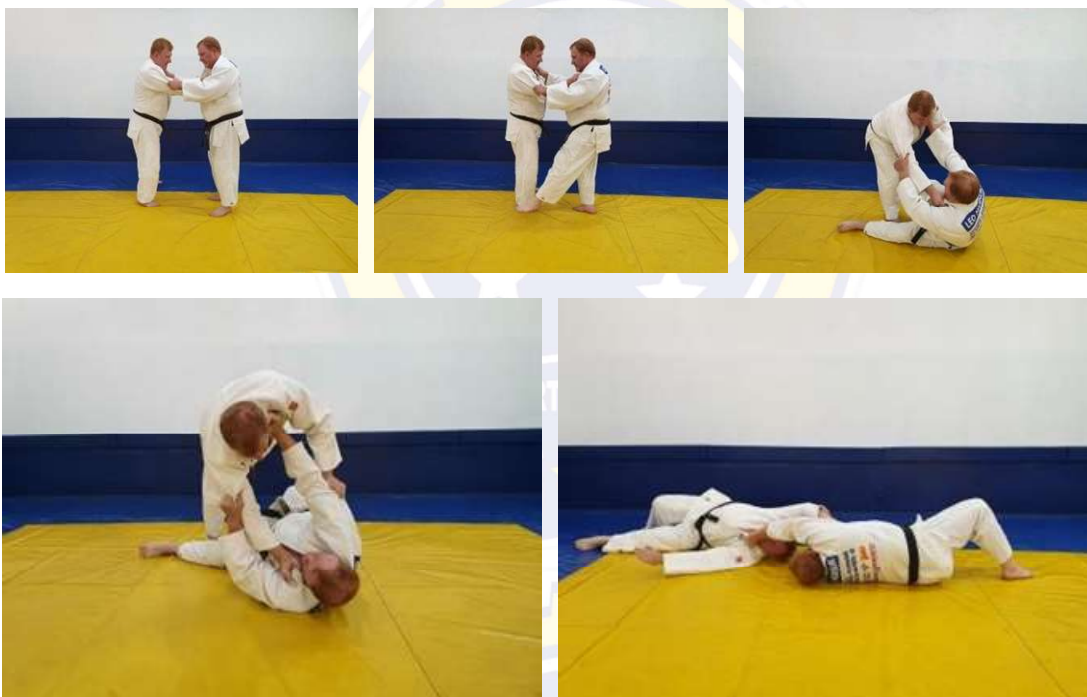
ATENEUMANSOR



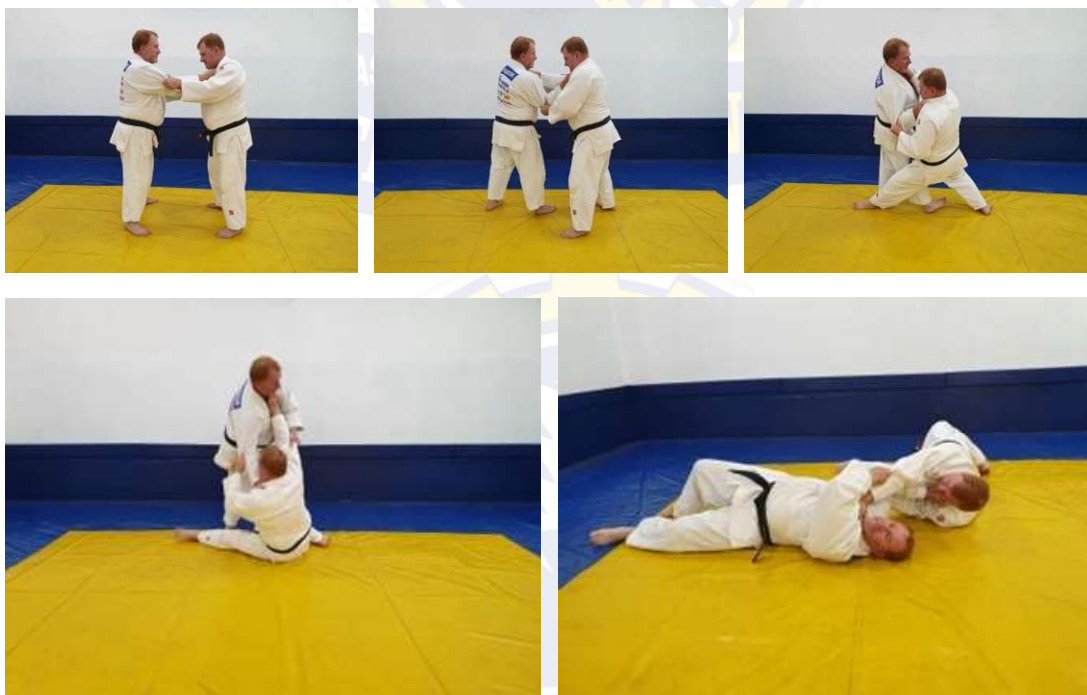
www.judo.org.br



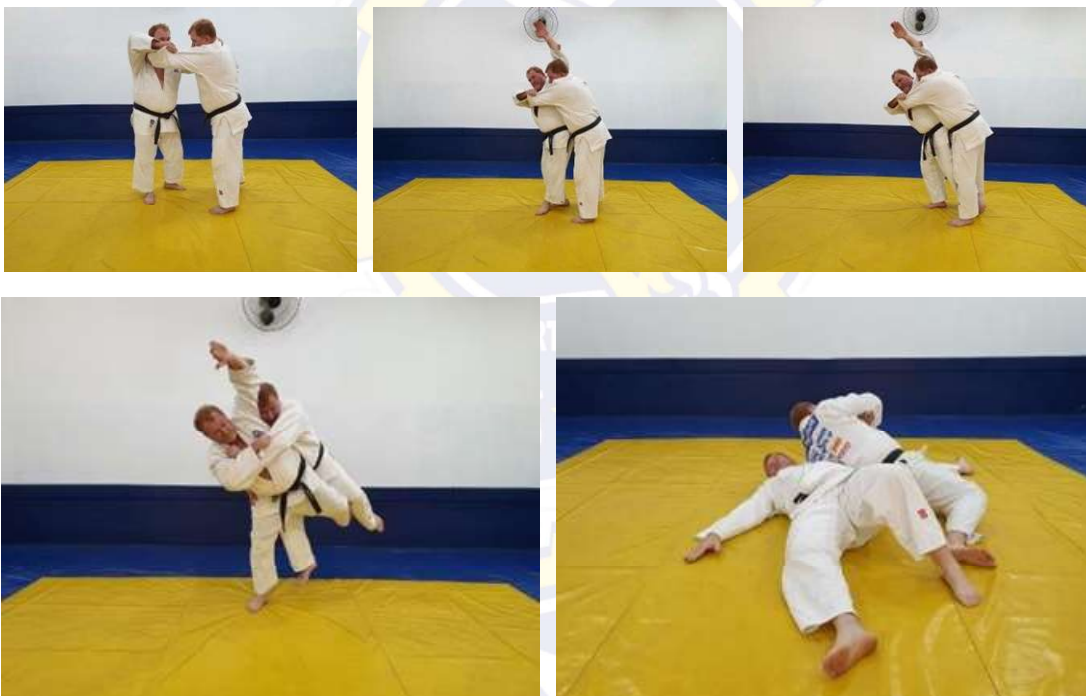
1- YOKO-OTOSHI (queda brusca pelo lado)



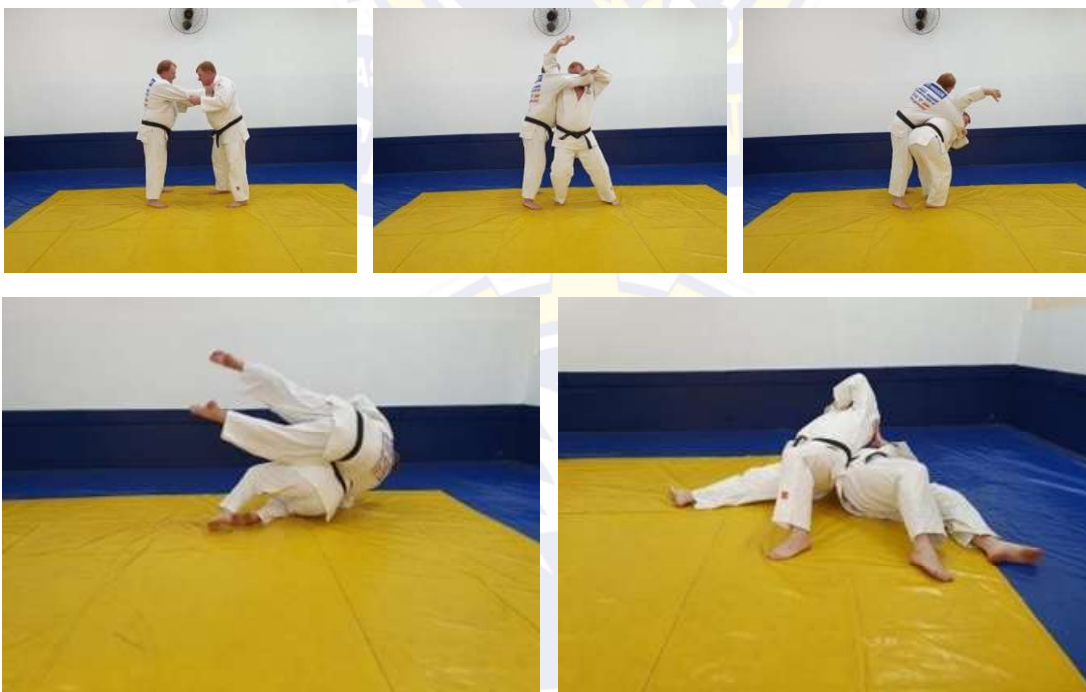
2- TANI-OTOSHI (queda brusca no vale)



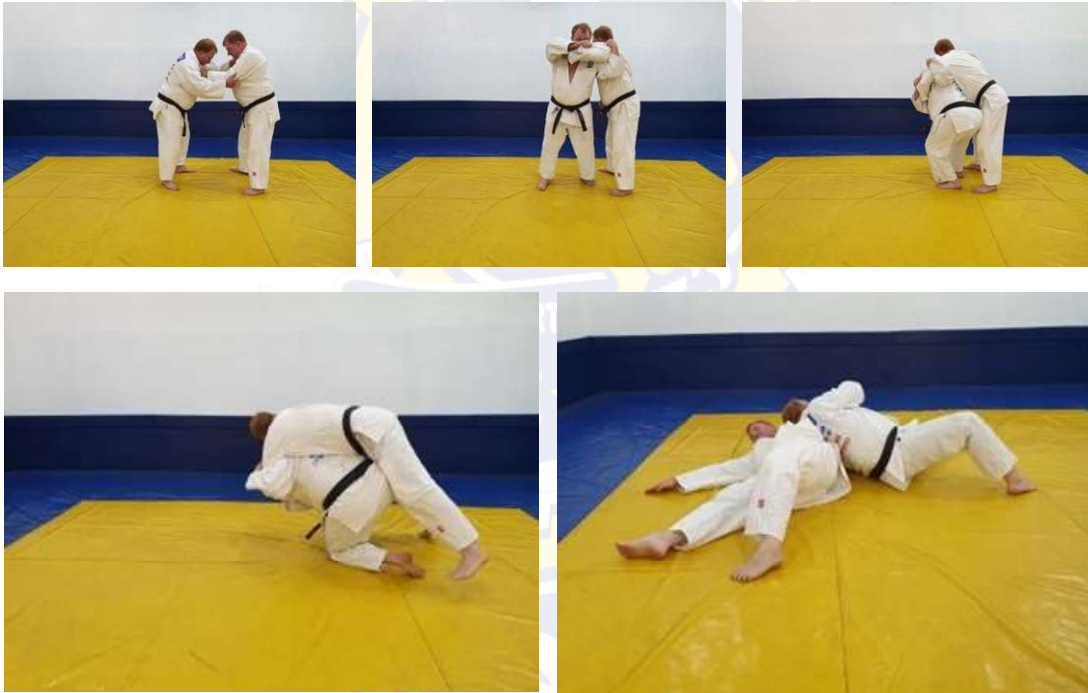
3- HANE-MAKIKOMI (arremesso com enrolamento e impulso do quadril e coxa)



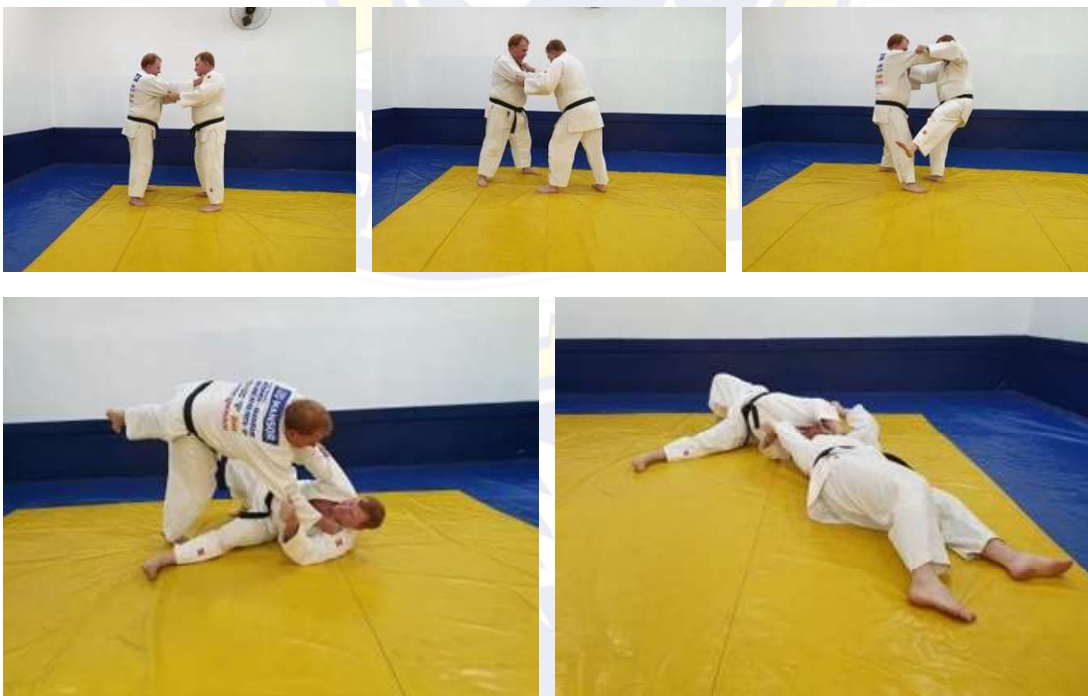
4- SOTO-MAKIKOMI (queda com enrolamento externo)



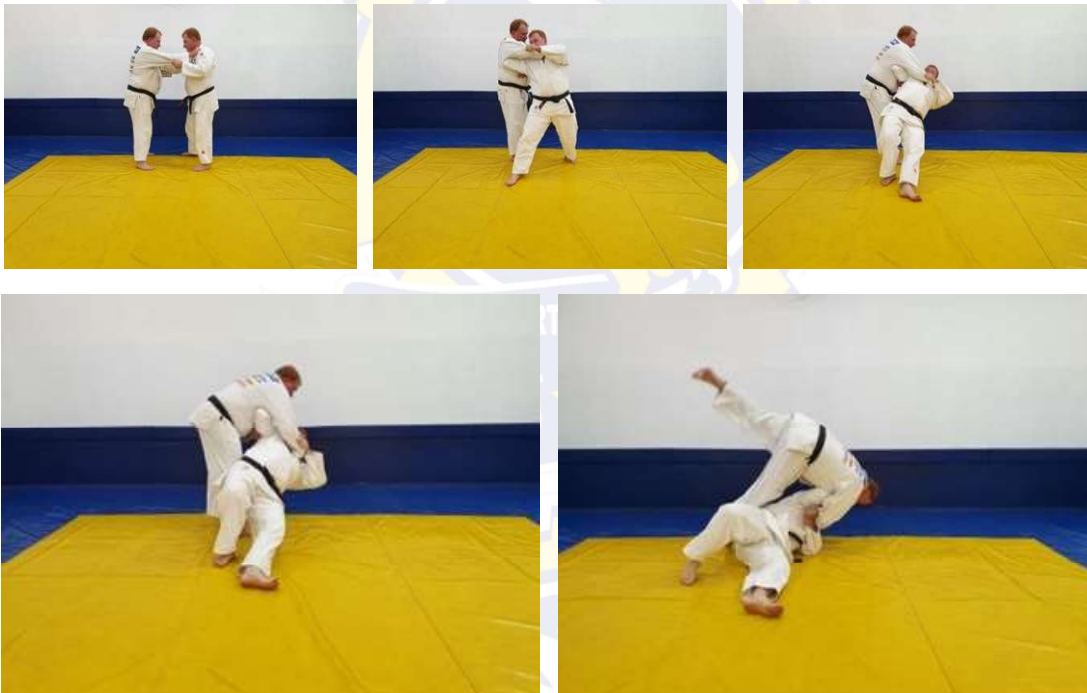
5– UCHI-MAKIKOMI (queda com enrolamento interno)



6– UKI-WAZA (técnica de arremesso flutuante)



7- YOKO-WAKARE (arremesso com separação dos lados)



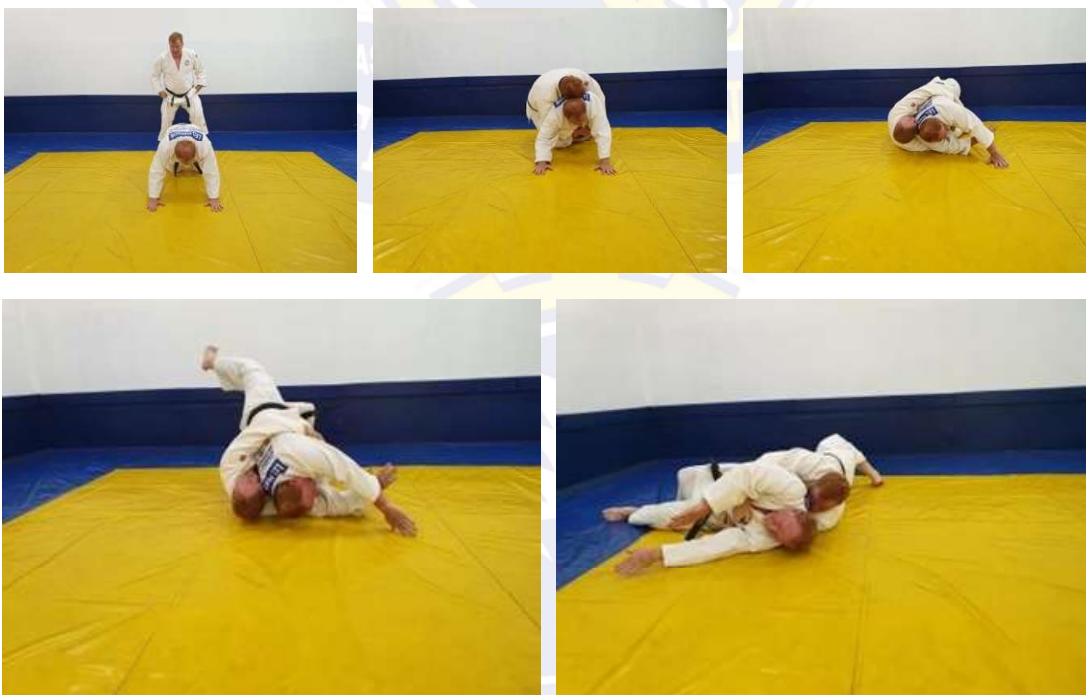
8- YOKO-GURUMA (rotação lateral)



9– YOKO-GAKE (gancho lateral)



10– DAKI-WAKARE (separando os lado com abraço)



11– O-SOTO-MAKIKOMI (grande arremesso com enrolamento externo)



12– UCHI-MATA-MAKIKOMI (arremesso com enrolamento com ceifada na coxa)



13– HARAI-MAKIKOMI (arremesso com enrolamento e varrida)



14– KO-UCHI-MAKIKOMI (pequeno arremesso com enrolamento interno)



SOBRE OSAEKOMI-WAZA

(TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

OSAEKOMI-WAZA tem como objeto imobilizar o oponente de costas ao solo por meio de aplicação de uma pressão sobre o corpo do mesmo.

Segundo Jigoro Kano, “Nas técnicas de imobilização no chão, oponente é mantido no lugar a partir de uma posição mais alta. Normalmente ele está deitado de costas, voltado para você. O objetivo é conseguir uma pegada firme, sem ser frouxa, da qual ele não consiga se livrar dentro de um limite de tempo fixa-do.” KANO, Jigoro. Judô Kodokan. Edição 11 (2015). Página 114.

São 12 técnicas de imobilizações do Judô (OSAEKOMI-WAZA):

OSAEKOMI-WAZA
1. KESA-GATAME
2. KUZURE-KESA-GATAME
3. USHIRO-KESA-GATAME
4. MAKURA-KESA-GATAME
5. KATA-GATAME
6. YOKO-SHIHO-GATAME
7. TATE-SHIHO-GATAME
8. KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
9. KAMI-SHIHO-GATAME
10. KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
11. URA-GATAME
12. UKI-GATAME

SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR



Workshop de Fundamentos Técnico de Judô IV - KATAME-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/KM9nxHEQaSc>

@ateneumansor

FACEBOOK	YOUTUBE	ATENEUMANSOR	www.judo.org.br

HUGO UNIODONTO Atual ATENEU COMBAT POTS SmartLog

OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

1 – KESA-GATAME (domínio do manto (diagonal))



2 – KUZURE-KESA-GATAME (domínio do manto desfeito)



3 – USHIRO-KESA-GATAME (domínio do manto por trás)



4 – MAKURA-KESA-GATAME (domínio do manto com travesseiro)



5 – KATA-GATAME (domínio do ombro)



6 – YOKO-SHIHO-GATAME (domínio lateral com quatro apoios)



7 – TATE-SHIHO-GATAME (domínio montado com quatro apoios)



8 – KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (domínio lateral com quatro apoios desfeito)



9 – KAMI-SHIHO-GATAME (domínio em quatro apoio por cima da cabeça)



10– KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (domínio em quatro apoio por cima da cabeça quebrado)



11– URA-GATAME (domínio invertido)



12– UKI-GATAME (domínio flutuante)



SOBRE SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO)

SHIME-WAZA tem como objeto asfixiar ou estrangular o oponente.

Jigoro Kano define SHIME-WAZA da seguinte forma: “Nas técnicas de estrangulamento ou em chaves de estrangulamento, você usa suas mãos, braços ou pernas na gola do oponente para lhe aplicar pressão no pescoço ou na garganta.” KANO, Jigoro. Judô Kodokan. Edição 11 (2015). Página 121.

São 14 técnicas de estrangulamento do Judô (SHIME-WAZA):

SHIME-WAZA
1. NAMI-JUJI-JIME
2. KATA-JUJI-JIME
3. GYAKU-JUJI-JIME
4. TSUKOMI-JIME
5. SODE-GURUMA-JIME
6. KATATE-JIME
7. HADAKA-JIME
8. OKURI-ERI-JIME
9. KATAHA-JIME
10. YOKO-SANKAKU-JIME
11. USHIRO-SANKAKU-JIME
12. MAE-SANKAKU-JIME
13. RYOTE-JIME
14. JIGOKU-JIME



SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô IV - KATAME-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/KM9nxHEQaSc>

@ateneumansor



FACEBOOK



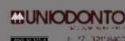
YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO)

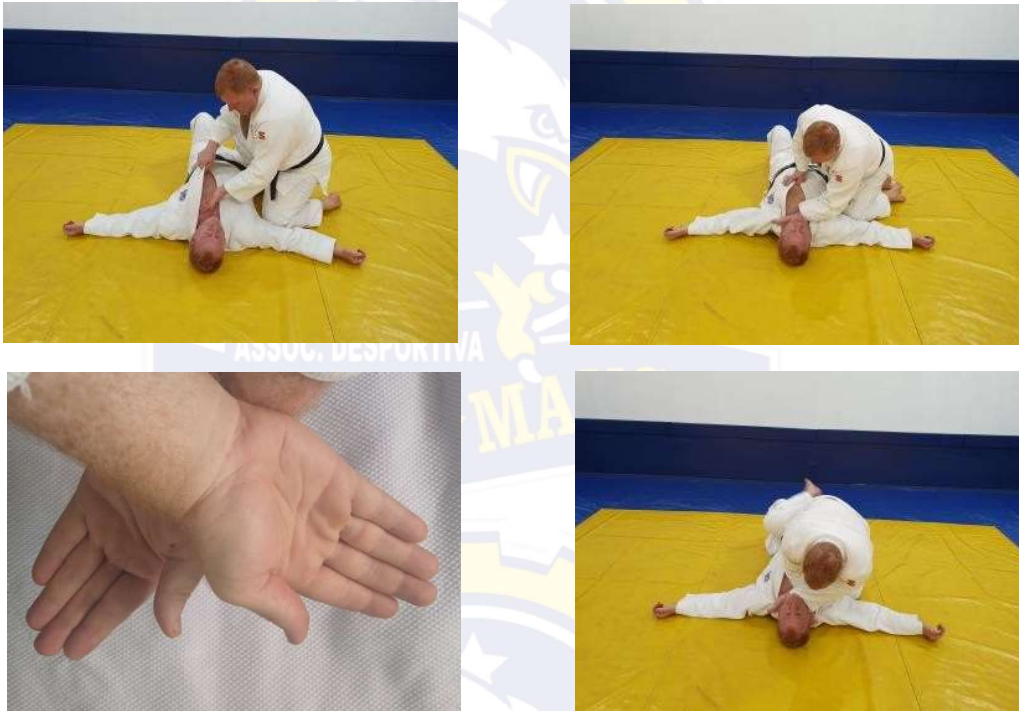
1- NAMI-JUJI-JIME (estrangulamento cruzado)



2- KATA-JUJI-JIME (estrangulamento cruzado)



3- GYAKU-JUJI-JIME (estrangulamento cruzado)



4- TSUKOMI-JIME (estrangulamento por invasão)



5- SODE-GURUMA-JIME (estrangulamento pela manga com giro)



6- KATATE-JIME (estrangulamento com um braço)



7– HADAKA-JIME (estrangulamento com as mãos livres)



8– OKURI-ERI-JIME (estrangulamento pela gola com deslizamento)



9– KATAHA-JIME (estrangulamento com a lamina na bainha)



10– YOKO-SANKAKU-JIME (estrangulamento em triangulo pelo lado)



11– USHIRO-SANKAKU-JIME (estrangulamento em triangulo por trás)



12- MAE-SANKAKU-JIME (estrangulamento em triângulo pela frente)



13- RYOTE-JIME (estrangulamento com as duas mãos)



14- JIGOKU-JIME (estrangulamento infernal)



@ateneumansor



FACEBOOK



YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



SOBRE KANSETSU-WAZA

(TÉCNICAS DE CHAVES NAS ARTICULAÇÕES DO BRAÇO)

KANSETSU-WAZA tem como objeto as torções articulares nos membros do oponente.

Jigoro Kano define KANSETSU-WAZA da seguinte forma: “CHAVES DE JUNTAS são direcionadas contra as juntas do oponente, que são torcidas, esticadas ou dobradas com as mãos, braços ou pés.” KANO, Jigoro. Judô Kodokan. Edição 11 (2015). Página 129.

São 09 técnicas de CHAVES NAS ARTICULAÇÕES do Judô (KANSETSU- WAZA):

KANSETSU-WAZA
<i>1. UDE-GARAMI</i>
<i>2. UDE-HISHIGUI-UDE-GATAME</i>
<i>3. UDE-HISHIGUI-JUJI-GATAME</i>
<i>4. UDE-HISHIGUI-WAKI-GATAME</i>
<i>5. UDE-HISHIGUI-SANKAKU-GATAME</i>
<i>6. UDE-HISHIGUI-HIZA-GATAME</i>
<i>7. UDE-HISHIGUI-HARA-GATAME</i>
<i>8. UDE-HISHIGUI-ASHI-GATAME</i>
<i>9. UDE-HISHIGUI-TE-GATAME</i>



SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

Workshop de Fundamentos Técnico de Judô IV - KATAME-WAZA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/KM9nxHEQaSc>

1- UDE-GARAMI (braço entrelaçado)



2- UDE-HISHIGUI-UDE-GATAME (chave de braço no domínio do cotovelo estendido)



3- UDE-HISHIGUI-JUJI-GATAME (chave de braço com domínio em cruz)



4- UDE-HISHIGUI-WAKI-GATAME (chave de braço com domínio pela axila)



5- UDE-HISHIGUI-SANKAKU-GATAME (chave de braço com domínio em triângulo)



6– UDE-HISHIGUI-HIZA-GATAME (chave de braço com domínio pelo joelho)



7– UDE-HISHIGUI-HARA-GATAME (chave de braço com domínio pelo abdômen)



8– UDE-HISHIGUI-ASHI-GATAME (chave de braço com domínio pela perna)



9– UDE-HISHIGUI-TE-GATAME (chave de braço com domínio pelo braço)



SOBRE NAGE-NO-KATA (FORMAS DE ARREMESSO)

Kata – forma. O significado literal da palavra Kata nos dá o caminho para o estudo das Técnicas de Arremesso através do *Nage-no-Kata*.

O NAGE-NO-KATA é o grupo técnicas pré-definidas dentre muitas para demonstrar a FORMA da utilização inteligente da eficiência mecânica, da habilidade técnica, da movimentação e postura.

Todas as técnicas pré-definidas do NAGE-NO-KATA deverão ser executadas de direita e esquerda, ampliando assim as habilidades motoras e criando um equilíbrio corporal dos praticantes.

O NAGE-NO-KATA é o primeiro dos *kata* e é apresentado em 05 (cinco) grupo de acordo com sua predominância.

Historicamente, a formulação do NAGE-NO-KATA por Jigoro Kano coincide com as origens do judô, por volta de 1885. Em 1908 foi realizada uma reunião de professores e instrutores em Kyoto, no *Dai Nippon Butokukai*, onde todas as técnicas foram estudadas e o Nage-no-Kata foi padronizado conforme a formulação original de Jigoro Kano.

Toda a prática e treino no NAGE-NO-KATA baseia-se no *kyohon* (fundamentos) do Judô: *Rei-ho*, *Shisei*, *Shintai*, *Tai-sabaki*, *Kumi-kata*, *Ukemi* e as fases da execução das técnicas pelo *TORI*: *kuzushi*, *tsukuri*, *kake* e *kime*, descritos no E-BOOK, bem como o *UKE* deve receber as técnicas.

Preocupações básicas com a etiqueta e melhora da pratica do *Judô*, fazem o diferencial com o treino de *kata*:

- Amarrar corretamente a faixa (*obi*);
- O *judogi* sempre limpo e dentro do padrão;
- Execução correta dos cumprimentos (*rei-ho*): *Ritsu-rei* (em pé) e *Za-rei* (de joelho);
- Treino das *Shizen* (postura) e *Shintai* (movimentação);
- Praticar as técnicas dos dois lados, direita e esquerda.

São 15 técnicas treinadas e executadas no Nage-no-Kata:

TE-WAZA	GOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
UKI-OTOSHI	UKI-GOSHI	OKURI-ASHI-BARAI
SEOI-NAGE	HARAI-GOSHI	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
KATA-GURUMA	TSURIKOMI-GOSHI	UCHI-MATA
MA-SUTEMI-WAZA		YOKO-SUTEMI-WAZA
TOMOE-NAGE		YOKO-GAKE
URA-NAGE		YOKO-GURUMA
SUMI-GAESHI		UKI-WAZA

SIGA NOSSA PAGINA NO YOUTUBE – MANSÃO MANSOR

WORKSHOP DE NAGE-NO-KATA

INSCREVA-SE e deixe seu comentário

<https://youtu.be/CgH5fvegC8c>



NAGE-NO-KATA

ENTRADA (REI-HO) - SAUDAÇÃO

Na apresentação do *Nage-no-Kata*, o *tori* se posiciona à direita e o *uke* à esquerda em relação de quem olha do *joseki* para os judocas.

Tendo os atletas como referência, o *tori* se apresenta à esquerda e o *uke* à direita (os atletas olhando para o *joseki*).

1º cumprimento – *ritsu-rei* para adentrar a área de apresentação;

2º cumprimento - Distantes 6,00 metros, ***ritsu-rei*** para o *joseki*;

3º cumprimento - Distantes 6,00 metros, ***za-rei*** entre o *tori* e *uke*.

*Fotos com visão de quem está posicionado no *joseki*

POSICÃO INICIAL – SAUDAÇÃO INICIAL (REI-HO)

A partir da postura CHOKURITSU os TORI e UKE, olhando entre eles, executam a saudação em pé, o RITSU-REI.

Adentrar a área de execução das técnicas avançando com a perna esquerda até atingirem a distância de 6,00 metros entre eles.

TORI e UKE fazem a primeira saudação em RITSU-REI em direção ao JOSEKI, para isso TORI e UKE viram-se em direção a JOSEKI.



Distância inicial de 6,00 metros



De frente para joseki – Segundo Ritsu-rei

Fazer o Ritsu-rei inicial para entrar na área e caminhar até a distância de 6,00 mts

TORI e UKE mantem-se a 6,00 metros de distância entre eles executam a saudação em RITSU-REI em direção a JOSEKI e, virando e olhando entre eles assume a posição de SEI-ZA (ajoelhado) preparando a segunda saudação, o ZA-REI.



Fazer o Ritsu-rei para joseki



Sei-za com a distância de 6,00 metros



Fazer o Za-rei (terceiro cumprimento)

Ambos executam o ZA-REI e retornando a postura em CHOKURITSU, ainda a 6,00 metros de distância entre TORI e UKE.

Com um passo determinado, TORI e UKE posicionam-se a 4,00 metros de distância entre eles (lembrando que o passo de avanço deve ser sempre iniciado com a perna esquerda).

Na posição natural, SHIZEN HONTAI, preparam-se para dar início a execução das técnicas de braço (TE-WAZA)



Após os cumprimentos



Passo com a perna esquerda para avançar



Posicionar-se à 4,00 metros

NAGE-NO-KATA TE-WAZA (TÉCNICAS DE MÃO/BRAÇO)

UKI-OTOSHI

O Tori avança em *suri-ashi* na direção do uke, que avança com passos mais curtos e mais lentos, eles se posicionam próximo a inicial do UKE.

Distância entre o TORI e UKE é de 60 cm.

Na posição natural, *Shizen-hontai*, a 4,00 metros de distância, prepara-se para dar início a execução das técnicas de braço (TE-WAZA). TORI avança em *suri-ashi* em direção do UKE, que também avança em *suri-ashi*, mas com passos mais curtos e lentos, lembrando que sempre deve se iniciar o avanço com a perna esquerda. TORI encontra o UKE próximo a posição inicial do UKE a uma distância de 60 cm.



Shizen-hontai à 4,00 metros



*Ambos avançam em suri-ashi
Uke avança mais lento e passos curtos*



Distância inicial de 60 cm

A iniciativa do *kumi-kata* é função do UKE.

A uma distância de 60 cm UKE toma a iniciativa do *kumi-kata* e TORI faz seu *kumi-kata*, e imediatamente começa o deslocamento.

TORI faz três (3) passos em *tsugi-ashi* para a execução da Técnica (lembrando que se deve acelerar o passo final para a execução da técnica).



Uke toma a iniciativa do kumi-kata



Tori imediatamente desloca-se em tsugi-ashi



Tori acelera o 3º passo e ajoelha

Tori posiciona-se de joelho, mantendo o equilíbrio, para isso não se deve alinhar os apoios. São três apoios para a execução do UKI-OTOSHI (dois pés e joelho) que devem manter um alinhamento independente para se obter mais equilíbrio.

O *kuzushi* deve ser feito para baixo (*OTOSHI* – de cima para baixo), TORI deve-se manter sua postura, não acompanhando o *ukemi*.



Pontos de apoios com alinhamento independente



Tori mantém a postura olhando para frente



Tori arremessa fazendo kuzushi para baixo

TORI encontra o UKE próximo da posição inicial da apresentação, só que agora do lado esquerdo e repete o processo do lado esquerdo.

SEOI-NAGE

Posicionando frontal um do outro no centro da área de apresentação. Distância aproximada entre o TORI e UKE é de 180 cm.

Após a execução do UKI-OTOSHI de esquerda, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 180 cm entre eles no centro da área de apresentação.

UKE toma a iniciativa do ataque avançando a perna esquerda e ergue o braço direito. UKE avança a perna direita e ataca com o braço direito contra o topo da cabeça do TORI que avança a perna direita (a frente do pé direito do UKE) e bloqueia o ataque com o braço esquerdo, imediatamente ao bloqueio avança a perna direita.



Distância de 180 cm no centro da área



Uke toma a iniciativa do ataque



Tori bloqueia com braço esquerdo avançando perna direita

Ao bloquear o braço de ataque do UKE, o TORI, já com a perna direita posicionada, domina o braço de ataque do UKE, apoiando-o sobre o ombro, faz o giro encaixando o quadril flexionando os joelhos.



Tori domina o braço de ataque



Tori apoia braço do uke sobre o ombro



Tori faz o giro do quadril flexionando joelhos

TORI conclui a técnica estendendo os membros inferiores e projetando o UKE por cima do ombro.



Tori inicia a queda



Tori projeta uke por cima do ombro



Uke é projetada a frente do tori

TORI se posiciona e aguarda o UKE se levantar, ambos voltam ao centro da área de apresentação, UKE acerta a distância de 180 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

KATA-GURUMA

Uke se posiciona após finalizar o seoi-nage próximo de sua posição inicial. Distância aproximada entre o TORI e UKE é de 60 cm dentro da área de apresentação.

Após a execução do SEOI NAGE de esquerda, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 60 cm entre eles dentro da área de apresentação (4x4).

UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e já conduz a movimentação em *tsugi-ashi*. TORI no segundo passo muda a pega da manga para a parte interna na altura do cotovelo.



Tori e Uke na distância de 60 cm



UKE toma a iniciativa do kumi-kata



No segundo passo, TORI muda a pegada do braço

Tori segue conduzindo em *tsugi-ashi* e faz um terceiro passo um pouco mais alongado e posicionando o pé esquerdo para realizar o *jito-tai* iniciando o *kuzushi*. Tori encaixa seu ombro na altura da virilha do Uke deixando-o equilibrado nos seus ombros, com a faixa na direção da sua nuca.



Terceiro passo um pouco mais alongado



Tori encaixa seu ombro na altura da virilha do Uke



Sobre os ombro e com a faixa na direção da sua nuca

TORI ergue pelos ombros o UKE, que deve se manter reto e com o corpo em linha, apoiando a mão esquerda nas costas do TORI, auxiliando a postura. TORI ao erguer o UKE, aproxima a perna esquerda colocando-se na posição natural. A projeção deve ser na diagonal e TORI finaliza a queda, mantendo a postura natural.



UKE fica reto e com o corpo em linha



TORI aproxima a perna esquerda ao levantar UKE



Projeção na diagonal

TORI se posiciona e aguarda o UKE dentro da área de apresentação. UKE acerta a distância de 60 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

Terminando a série de TE-WAZA ambos devem se dirigir a posição de 4,00 metros de distância para arrumar o judogi.

NAGE-NO-KATA GOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL)

UKI-GOSHI

Após arrumarem seus judogi, tori e uke caminham em suri-ashi até se encontrarem, e sem interromper o descolamento, o uke inicia o ataque de direita. Única técnica do NAGE-NO-KATA que o Tori aplica primeiro pelo lado esquerdo.

Distância aproximada entre o TORI e UKE – 180 cm.

Após arrumar o judogi na posição natural, *SHIZEN HONTAI* a 4,00 metros de distância, prepara-se para dar início a execução das técnicas de quadril (KOSHI-WAZA).

TORI e UKE avançam em *SURI-ASHI*, lembrando que sempre deve se iniciar o avanço com a perna esquerda. TORI encontra o UKE a uma distância de 180 cm e sem interromper o deslocamento o UKE inicia o ataque com o braço direito erguido na direção da cabeça do TORI, que envolve a cintura com o braço esquerdo.



TORI e UKE avançam em suri-ashi



Uke inicia o ataque erguendo braço



Tori avança perna e envolve a cintura do Uke

TORI envolve a cintura com o braço esquerdo e ao avançar a perna esquerda, imediatamente faz o *kumi-kata* no braço esquerdo com sua mão direita. Tori com a mão esquerda envolvendo e fixando o Uke no seu quadril **É A ÚNICA TÉCNICA QUE É APLICADA PELO LADO ESQUERDO.**



Tori domina a cintura e braço do Uke



Tori encaixa um lado do quadril



Tori usa a mão para dominar o quadril

TORI envolve a cintura com o braço esquerdo e segura o braço do UKE com a mão direita encaixando metade do quadril e elevando o UKE com a mão esquerda que envolve a cintura fazendo a execução da técnica na diagonal.



Câmera por outro ângulo



UKI-GOSHI



Uke é projetado na diagonal

TORI se posiciona e aguardando o UKE no centro da área de apresentação. UKE se levando e acerta a distância de 180 cm para dar do processo pelo outro lado.

HARAI-GOSHI

O Tori avança em suri-ashi na direção do uke que retorna, após o ukemi, e se posiciona próximo a sua posição inicial do Rei-ho.

Distância aproximada entre o TORI e UKE – 60 cm.

Após a execução do UKI-GOSHI, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 60 cm entre eles dentro da área de apresentação (4x4). UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e já conduz a movimentação em *tsugi-ashi*. TORI no segundo passo muda a pegada da gola para a parte das costas, altura da escápula.



Posição inicial - distância de 60 cm



UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e já conduz a movimentação em *tsugi-ashi*



TORI no segundo passo muda a pegada da gola para a parte das costas, altura da escápula.

Tori segue conduzindo em *tsugi-ashi* e faz um terceiro passo um pouco mais curto, posicionando o pé esquerdo para realizar o *kuzushi*. Tori encaixa o quadril, sem virar totalmente.



Visão Posterior da mão



Tori terceiro passo um pouco mais curto, posicionando o pé esquerdo para realizar o *kuzushi*



Tori encaixa o quadril, sem virar totalmente.

Após posicionar o quadril, Tori eleva a perna para preparar a varrida. Tori varre com a perna estendida e de forma curta. Uke faz o *ukemi* na diagonal conduzido pelo TORI, que mantém a postura natural.



Após posicionar o quadril, Tori eleva a perna para preparar a varrida.



Tori varre com a perna estendida e de forma curta.



Uke faz o *ukemi* na diagonal conduzido pelo TORI, que mantém a postura natural.

TORI se posiciona e aguarda o UKE dentro da área de apresentação. UKE acerta a distância de 60 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

TSURIKOMI-GOSHI

O Tori avança em suri-ashi na direção do uke que retorna, após o ukemi, e se posiciona próximo a sua posição inicial do Rei-ho.

Distância aproximada entre o TORI e UKE – 60 cm.

Após a execução do *Harai-goshi*, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 60 cm entre eles dentro da área de apresentação (4x4). UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e faz o *kumi-kata* sendo que a mão direita se posiciona diretamente na nuca. Tori conduz a movimentação em *tsugi-ashi*. TORI, no terceiro passo, posiciona o pé direito em frente ao pé direito do UKE.



Posição inicial - distância de 60 cm



UKE toma a iniciativa do kumi-kata, TORI reage fazendo o kumi-kata diretamente na nuca (mão direita) – Movimentação em tsugi-ashi.



TORI, no terceiro passo, posiciona o pé direito em frente ao pé direito do UKE.

Tori posiciona-se com os joelhos bem flexionados e braço estendido. A mão do tori ergue o uke com o braço estendido. Uke mantém-se firme e com quadril em posição de defesa.



Tori posiciona-se com os joelhos bem flexionados e braço estendido.



A mão do tori ergue o uke com o braço estendido.



Uke mantém-se firme e com quadril em posição de defesa.

Tori estende a perna para preparar a arremesso pelo quadril. Uke mantém-se em posição de defesa com quadril contraído. Uke é projetado e faz o *ukemi* na frente do TORI, que mantém a postura natural.



Tori estende a perna para preparar a arremesso pelo quadril.



Uke mantém-se em posição de defesa com quadril contraído.



Uke é projetado e faz o ukemi na frente do TORI, que mantém a postura natural.

TORI se posiciona e aguarda o UKE dentro da área de apresentação. UKE acerta a distância de 60 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

Terminando a série de KOSHI-WAZA ambos devem se dirigir a posição de 4,00 metros de distância para arrumar o judogi.

NAGE-NO-KATA ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PÉ/PERNA)

OKURI-ASHI-BARAI

Após arrumarem seus judogi, tori e uke caminham em suri-ashi até se encontrarem no meio da área de apresentação.

Distância entre o TORI e UKE – 30 cm.

Após arrumar o judogi na posição natural, *SHIZEN HONTAI* a 4,00 metros de distância, prepara-se para dar início a execução das técnicas de pé/perna (*ASHI-WAZA*). TORI e UKE avançam em *SURI-ASHI*, lembrando que sempre deve se iniciar o avanço com a perna esquerda. TORI encontra o UKE a uma distância de 30 cm no meio da área de apresentação. UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, tori reage a iniciativa imediatamente.



SHIZEN HONTAI a 4,00 metros de distância



TORI encontra o UKE a uma distância de 30 cm no meio da área de apresentação.



UKE toma a iniciativa do kumi-kata, tori reage a iniciativa imediatamente.

TORI inicia passo lateral, mais lento. No segundo passo tem início o *kuzushi*. Tori acelera o terceiro passo se preparando para a varrida das duas pernas do uke.



TORI inicia passo lateral, mais lento.



No segundo passo tem início o kuzushi.



Tori acelera o terceiro passo se preparando para a varrida das duas pernas do uke.

TORI ao acelerar o terceiro passo varre as duas pernas. Tori usa a parte da sola do pé para fazer a varrida. Uke faz o *yoko-ukemi* e tori mantém a postura no final da varrida.



TORI usa a parte da sola do pé para fazer a varrida.



OKURI-ASHI-BARAI



Uke faz o yoko-ukemi e tori mantém a postura no final da varrida.

TORI aguarda o UKE levantar, no local da execução da técnica do lado direito. UKE se levantando e acerta a distância de 30 cm para dar do processo pelo lado esquerdo.

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

O Tori avança em suri-ashi na direção do uke que retorna, após o ukemi, e se posiciona próximo a sua posição inicial do Rei-ho.

Distância aproximada entre o TORI e UKE – 60 cm.

Após a execução do *Okuri-ashi-barai*, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 60 cm entre eles dentro da área de apresentação (4x4).

UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e faz o *kumi-kata*. Tori conduz a movimentação em *tsugi-ashi*. TORI, no segundo passo, desenha uma letra V com o pé direito.



Posição inicial - distância de 60 cm

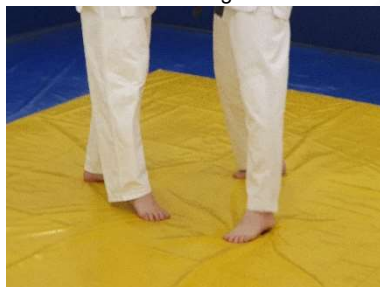


UKE toma a iniciativa do kumi-kata, TORI reage fazendo o kumi-kata – Movimentação em tsugi-ashi.



TORI, no segundo passo, desenha uma letra V com o pé direito

Tori posiciona o pé direito na diagonal para preparar-se para o giro. Juntamente com o posicionamento do pé, inicia-se o *kuzushi*. Tori faz um movimento em giro fazendo o *kuzushi*.



Tori posiciona o pé direito na diagonal para preparar-se para o giro.



Juntamente com o posicionamento do pé, inicia-se o kuzushi



Tori faz um movimento em giro fazendo o kuzushi.

Tori bloqueia o avanço da perna do uke, apoiando o pé próximo ao tornozelo. O pé do Tori deve estar na altura do tornozelo. Tori e Uke terminam o *ukemi* alinhados, mas não mais na linha central da área de apresentação.



Tori bloqueia o avanço da perna do uke, apoiando o pé próximo ao tornozelo.



O pé do Tori deve estar na altura do tornozelo.



Tori e Uke terminam o ukemi alinhados, mas não mais na linha central da área de apresentação.

TORI se posiciona e aguarda o UKE dentro da área de apresentação. UKE ajusta a distância de 60 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

UCHI-MATA

Após o ukemi, Tori e Uke se posicionam no meio da área de apresentação. Distância aproximada entre o TORI e UKE – 60 cm.

Após a execução do *sasae-tsurikomi-ashi*, TORI se posiciona e UKE ajusta a distância de 60 cm entre eles no centro da área de apresentação (4x4).

UKE toma a iniciativa do *kumi-kata*, TORI reage a iniciativa e faz o *kumi-kata* em *migi-shizen-tai*. Tori conduz a movimentação dando um passo para a direita do uke.



Posição inicial - distância de 60 cm no centro da área de apresentação.



UKE toma a iniciativa do kumi-kata, TORI reage a iniciativa e faz o kumi-kata em migi-shizen-tai.



Tori conduz a movimentação dando um passo para a direita do uke.

Tori faz o *kuzushi* puxando a gola do uke. Tori faz o segundo passo com a perna esquerda e faz o *kuzushi* do uke. Uke acompanha o *kuzushi* e posiciona-se próximo do quadril do Tori.



Tori faz o kuzushi puxando a gola do uke.



Tori faz o segundo passo com a perna esquerda e faz o kuzushi do uke.



Uke acompanha o kuzushi e posiciona-se próximo do quadril do Tori.

Tori faz o terceiro passo fazendo o *kuzushi* pela gola do uke. Antes do uke colocar o pé esquerdo no chão para equilibra-se, Tori executa a técnica. Tori projeta o Uke e mantém o domínio da manga na posição natural.



Tori faz o terceiro passo fazendo o kuzushi pela gola do uke.



Antes do uke colocar o pé esquerdo no chão para equilibra-se, Tori executa a técnica.



Tori projeta o Uke e mantém o domínio da manga na posição natural.

TORI se posiciona e aguarda o UKE dentro da área de apresentação. UKE ajusta a distância de 60 cm para dar início do processo pelo lado esquerdo.

Terminando a série de ASHI-WAZA ambos devem se dirigir a posição de 4,00 metros de distância para arrumar o judogi.

SAÍDA - ENCERRAMENTO

*Fotos com visão de quem está posicionado no JOSEKI
POSICÃO DE ENCERRAMENTO – SAUDAÇÃO FINAL (REI-HO)

- 1º - Distantes 6,00 metros, **ZA-REI** entre o TORI e UKE
- 2º - Distantes 6,00 metros, **RITSU-REI** para o JOSEKI
- 3º - **RITSU-REI** para sair da área de apresentação

Após encerrar as técnicas de sacrifício lateral (*yoko-sutemi-waza*), *Tori* e *Uke* arrumam seus judogi e viram de frente um para o outro na postura *shizen-hontai*, fazem um passo firme com a perna direita para recuar até a marca de 6,00 metros entre eles, e assumem a postura de *chokuritsu*.



Posicionar-se à 4,00 metros



Passo firme com a perna direita para recuar



Distância de 6,00 metros em chokuritsu

TORI e UKE mantem-se a 6,00 metros de distância entre eles executam a saudação em ZA-REI e, virando e olhando para JOSEKI preparando a segunda saudação, o RITSU-REI.



Tori e Uke fazem a primeira saudação em ZA-REI



Distância de 6,00 metros



Sgunda saudação para JOSEKI

Ambos executam o ZA-REI e retornando a postura em CHOKURITSU, ainda a 6,00 metros de distância entre TORI e UKE.



Tori e Uke executam a segunda saudação



Distância final de 6,00 metros

Tori e Uke recuam com a perna direita, até final da área para o terceiro cumprimento e encerramento da apresentação

Depois do segundo cumprimento para *joseki*, TORI e UKE viram de frente entre eles e recuando, inicialmente com a perna direita, saem da área e fazem o *ritsu-rei* (terceiro cumprimento), terminando a apresentação.

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

AGRADECIMENTO ESPECIAL

A Federação Paulista de Judô (FPJUDÔ)
Presidente Alessandro Panitz Puglia
Coordenador Técnico da FPJUDÔ - Joji Kimura
Delegado Regional da 6a D.R.J. - Fabio de Almeida Feltrim
Diretor técnico da 6a D.R.J. - Luiz Sérgio Ferrante
Foto e Imagens - Jane Martins Arroyo e Nicole Guedes Mansor
A TODOS DA FAMÍLIA MANSOR que sempre incentivaram e motivaram esse trabalho.

© 2021 by Mansão Mansor Judô

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



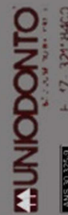
YOUTUBE



ATENEUMANSOR



www.judo.org.br



SmartLog