

Apostila do Judô

Prof. Carlos A.Santos-Diretor Técnico da Liga de Judô Paulista.
Técnico do Judô da Prefeitura Municipal de Itapevi.
CREF 024766-G/SP



Noções de Judô

- . Principais Regras
- . Algumas Palavras usadas no Judô
- . Números
- . Partes do Corpo
- . Ukemi - Amortecimento de queda
- . Shisei - Posturas
- . Ayumi-Kata (Shin-Tai) - Maneira de andar (deslocamento)
- . Kumi-Kata - Maneira de Segurar (pegadas)
- . Tai-Sabaki - Movimento do corpo
- . DAN-I - Graduação
- . OBJETOS - Para o Judô
- . Shizen-Tai - Posição Natural

Para praticar o Judô devemos obedecer principalmente as seguintes regras:

- Respeitar os superiores e os colegas.
- Cumprimentar corretamente ao entrar e sair do Dojô.
- Manter silêncio no Dojô.
- Ajoelhar em ordem, quando da chegada do professor.
- Estar atento as instruções do professor.
- Sentar-se corretamente no tatami.
- Não beber água durante as aulas.
- Sair durante as aulas somente em casos de extrema necessidade, com a devida permissão do professor.
- Conservar o Dojô sempre limpo.
- Não treinar em outras academias sem a autorização do professor.

Significado de algumas palavras usadas no Judô:

- DOJÔ - Academia (Salão de Concentração)
- JÔ-SEKI - Lugar onde se sentam as autoridades (ao lado do altar)
- REI-HÔ - Saudação (Maneira de Cumprimento)
- REI - Cumprimento
- MOKUSÔ - Meditação (Fechar os olhos e manter silêncio)
- ZA-REI - Cumprimento ajoelhado
- RITSU-REI - Cumprimento em pé
- SHI-HAN - Mestre
- SENSEI - Professor
- SEITÔ - Aluno
- DÔO-HAI - Colegas
- NINTAI - Persistência (paciência)
- DORYOKU - Esforço (empenho)
- HISSHYÔ - Ei de vencer
- KATANÁ - Espada
- DAITÔO - Espada Maior
- SHÔOTÔO - Espada Menor
- TANTÔO - Punhal
- BOKKEN - Espada de Madeira
- TÊ - GATANÁ - Mão usada como Espada
- HÔOTYÔO - Faca
- HASSAMI - Tesoura
- TANJYÚ - Revólver
- TOKEI - Relógio
- TAIMU-DOKEI - Cronômetro
- JIKAN - Horário (ou horas)
- FUN - Minutos
- BYÔO - Segundos
- SEMPai - Superiores (Classe)
- KÔ-HAI - Inferiores (Classe)
- ANATA - Senhor (ou Senhora)
- KIMI - Você
- WATAKUSHI - Eu
- BOKU - Eu (Masculino)
- OHAYÔ-GOZAIMASU - Bom Dia
- KON-NITI-WA - Boa Tarde
- KON-BAN-WA - Boa Noite
- SAYONARA - Até Logo
- GOMEM (SHIKKEI) - Perdão, desculpe-me
- GOMEN-KUDASSAI - Com licença
- ONEGAI-SHIMASU - Por Favor
- ARIGATÔ-GOZAIMASU - Obrigado
- SUMIMASEN - Perdão
- HATÁ - Bandeira
- KOKKI - Bandeira Nacional
- AKÁ - Vermelho
- SHIRÔ - Branco
- AÔ - Azul
- KII - Amarelo
- MIDORI - Verde

- MURASAKI - Roxo
- TYAIRÔ - Marrom
- ORENJI - Laranja
- KURÔ - Preto
- SENSU-KEN - Campeonato
- SEKAI - Mundial
- KOKUSAI - Internacional
- NAMBEI - Panamericano
- ZENKOKU - Nacional
- KEN - Estadual
- CHI - Capital
- GUN - Município
- MURÁ - Bairro
- KUIKI - Distrito
- KIAI - Grito

Números:

1. Iti	11. Dyu-Iti
2. Ni	12. Dyu-Ni
3. San	13. Dyu-San
4. Shi	14. Dyu-Shi
5. Gô	15. Dyu-Gô
6. Roku	16. Dyu-Roku
7. Hiti	17. Dyu-Hiti
8. Hati	18. Dyu-Hati
9. Kyu	19. Dyu-Kyu
10. Dyu	20. Ni-dyu

Algumas partes do Corpo :

- ATAMÁ = Cabeça.
- KAMI = Cabelo.
- MIMI = Orelha.
- HANÁ = Nariz.
- MÊ = Olho.
- MAYGUÊ = Sobrancelha.
- MATSUGUÊ = Cílios.
- KUTI = Boca.
- HÁ = Há.
- AGÓ = Queixo.
- KUBI = Pescoço.
- NODÔ = Garganta.
- KAO = Rosto.
- HITAI = Testa.
- KATÁ = Ombro.
- UDÊ = Braço.
- HIDI = Cotovelo.
- TÊ-KUBI = Pulso.
- KOBUSHI = Punho.
- TÊ-NO-KÔ = Dorso da Mão.

- TÊ = Mão.
- YUBI = Dedo.
- TSUMÊ = Unha.
- DÔO = Tronco.
- KOSHI = Quadris.
- MOMÔ = Coxa.
- WAKI = Axila.
- TAI = Corpo.
- HIZÁ = Joelho.
- KAKATO = Calcanhar.
- SUNÊ = Canela.
- KIBISU = Calcanhar.
- AKILES = Tendão de Aquiles.
- ASHI = Pé.
- ASHI = Perna.
- KURUBUSHI = Tornozelo.
- ASHI-NO-URA = Solá do Pé.
- ASHI-NO-YUBI = Dedo do Pé.
- ASHI-NO-KÔ = Dorso do Pé.
- KARADÁ = Corpo.
- HARÁ = Ventre.

Ukemi - Amortecimento de queda:

- TÊ-UTI-UKEKI = Queda à batida de mão.
- ZEMPÔ-KAITEM-UKEMI = Queda com giro frontal.
- MAE-UKEMI = Queda frontal.
- YOKÔ-UKEMI = Queda ao lado.
- USHIRO-UKEMI = Queda de costas.

Shisei - Posturas:

- ZAI = Posição sentado.
- ZEI-ZÁ = Ajoelhado.
- KYOSHY = Apenas uma perna ajoelhada.
- TYU-GOSHI = Posição agachado.
- TYOKU-RITSU = Posição de sentido.
- RITSUI-I = Posição em pé.

Shizen-Tai - Posição Natural:

- SHIZEI-HONTAI = Posição Natural Fundamental.
- MIGUI-SHIZENTAI = Posição Natural Direita.
- HIDARI-SHIZENTAI = Posição Natural Esquerda.
- JIGÔ-TAI = Posição de Defesa.
- JIGÔ-HONTAI = Posição de Defesa Fundamental.
- MIGUI-JIGÔ-TAI = Posição de Defesa Direita.
- HIDARI-JIGÔ-TAI = Posição de Defesa Esquerda.

Ayumi-Kata (Shin-Tai) - Maneira de andar (deslocamento) :

- AYUMI-ASHI = Passo normal.
- SURI-ASHI = Passo normal arrastado.
- TSUGO-ASHI = Passo emendado.

Kumi-Kata - Maneira de Segurar (pegadas) :

- MIGUI-KUMI = Pegada na posição direita.
- HIDARI-KUMI = Pegada na posição esquerda.
- FUSEGUI = Defesa.

Tai-Sabaki - Movimento do corpo:

- MAE-SABAKI = esquivas com movimento para frente.
- YOKÔ-SABAKI = esquivas com movimento para o lado.
- MAWARI-SABAKI = esquivas com movimento em volta.
- USHIRÔ-SABAKI = esquivas com movimento para trás.

DAN-I - Graduação:

- DANGAI = Faixa branca à marrom.
- YUDANSHA = Faixa preta.
- KÔ-DANSHA = Faixas de alto grau.
- IKKYU = Faixa Marrom.
- NI-KYU = Faixa Roxa.
- SAN-KYU = Faixa Verde.
- YON-KYU = Faixa Laranja.
- GO-KYU = Faixa Amarela.
- RO-KYU = Faixa Azul.
- MUKYU = Faixa Branca.
- SHODAN = 1º Grau Preta.
- NIDAN = 2º Grau
- SAN-DAN = 3º Grau
- YON-DAN = 4º Grau
- GO-DAN = 5º Grau
- ROKU-DAN = 6º Grau Branca e Vermelha
- HITI-DAN = 7º Grau
- HATI-DAN = 8º Grau
- KYU-DAN = 9º Grau Vermelha
- DYU-DAN = 10º Grau

Objetos para o Judô :

- TATAMI = Acolchoado.
- ZÔRI = Chinelo.
- KIMONO (ou JUDOGUI) = Roupas de Judô.
- OBI = Faixa
- ZUBON (SHITABAKI) = Calça
- HIMÔ = Fio
- ERI = Gola
- NAKAERI = Meio da Gola
- OKU - ERI = Fundo da Gola
- USHIRO - ERI = Atrás da Gola
- MON - DONKORÔ = 10 cm abaixo da gola atrás
- UÊ = Acima
- SHITÁ = Abaixo
- KAMI = Acima
- SHIMÔ = Abaixo
- GYAKU = Contrário
- KESSA = Ângulo
- NIGUIRI = Apertar
- KÔ-TAI = Trocar de Adversário
- KIKEN = Desistência
- SHISÔO = Quatro Lados
- ZEMPÔ = Parte Frontal

TREINAMENTO , FAIXA , COMPETIÇÃO E OUTROS TERMOS:

- TREINAMENTO:

- 1 - UTIKOMI-RENSHU = Treinamento de Técnicas
- 2 - KATA(KIHON-RENSHU) = Treinamento de Base
- 3 - RANDORI (JIYÚ-RENSHU) = Treino Livre
- 4 - KANGUEIKO = Treino de Inverno
- 5 - SHOTSUGUEIKO = Treino de Verão
- 6 - HARI-SOKE-GUEIKO = Ataque Combinado
- 7 - HYAPPON-GUEIKO = Treinamento com Queda
- 8 - SHIAI-GUEIKO = Treinamento de Disputa
- 9 - RENRAKU-RENKA-WASA = Técnica de Sequência
- 10 - KAESHI-WAZA = Contra-Ataque

- FAIXA:

- 1 - MAE - OBI = Frente da Faixa
- 2 - YOKÔ - OBI = Lado da Faixa
- 3 - USHIRO - OBI = Atrás da Faixa

- COMPETIÇÃO :

- 1 - TAIKAI = Campeonato.
- 2 - SHIAI-JO = Área de Competição.
- 3 - SHIN-PAN-HÔ = Arbitragem
- 4 - SHIN-PAN-IN = Árbitros
- 5 - SHUSHIN = Árbitros Central
- 6 - FUKUSHIN = Árbitros Lateral
- 7 - HAJIMÊ = Iniciar
- 8 - SOREMADE = Terminar
- 9 - MATÊ = Pare
- 10 - SONO-MAM A = Pare do Jeito que está
- 11 - YOSHI = Continuar
- 12 - OSAE-KOMI = Comando de Imobilização
- 13 - TOKETA = Comando de Desimobilização
- 14 - IPPON = Pontuação Completa
- 15 - WAZA-ARI = Meio Ponto
- 16 - YUKO = Um quarto de Ponto
- 17 - KOKÁ = Um oitavo de Ponto
- 18 - HANSOKU-MAKE = Penalidade Máxima (desclassificação)
- 19 - KEIKOKU = Penalidade (meio-ponto) igual a Waza-Ari
- 20 - CHUI = Penalidade (um quarto de ponto) igual a Yukô
- 21 - SHIDÔ = Penalidade (um oitavo de ponto) igual a Koká
- 22 - FUSEN-GÁTI = Vitória sem Adversário (ausência)
- 23 - SÔGO-GÁTI = Vitória a ponto somado.
- 24 - KIKEN-GATI = Vitória em desistência.

- OUTROS TERMOS:

- 1 - KUZUSHI = Desequilíbrio
- 2 - TSUKURI = Preparo
- 3 - KAKÊ = Projeção (Executar)
- 4 - MIGUI = Direita
- 5 - HIDARI = Esquerda
- 6 - OMOTÊ = Frente
- 7 - URA = Atrás
- 8 - UTSUBUSSE = Braço
- 9 - YUTSU-BAI = De quatro
- 10 - SANKAKU = Triângulo
- 11 - JU-JI = Cruzado
- 12 - TORI = Ataque (no caso de defesa pessoal, será contrário)
- 13 - UKE = Defesa (no caso de defesa pessoal, será contrário)
- 14 - MOROTE = Duas Mãos
- 15 - RYO-TÊ = Duas Mãos
- 16 - KATA-TÊ = Uma Mão
- 17 - WIKI = Puchada
- 18 - SHIBORI = Apertar (torcer)
- 19 - SEISHIN = Espírito
- 20 - SHIN-SHIN = Espírito e Físico (corpo)

TÉCNICAS

- . Kaeshi-Waza - Contra Golpe
- . Renraku-Renka -Waza - Golpe em Sequência
- . Técnica de Projeção - (cinco séries)
- . Classificação de Judô
- . Técnicas para Exame de Faixas Superiores

Kaeshi-Waza - Contra Golpe :

TAI - OTOSHI	PARA	Ô - SOTO - GARI
TAI - OTOSHI	PARA	OSHI - OTOSHI
KATA - GURUMA	PARA	HIKIKOMI - GAESHI
KATA - GURUMA	PARA	TAWARA - GAESHI
IPPON - SEOI - NAGUE	PARA	OBI - OTOSHI
MOROTE-GARI	PARA	TAWARA - GAESHI

KOSHI - GURUMA	PARA	USHIRO - GOSHI
KOSHI - GURUMA	PARA	YOKO - GURUMA
KOSHI - GURUMA	PARA	UTSUSHI - GOSHI
KOSHI - GURUMA	PARA	UTSURI - GOSHI
TSURIKOMI - GOSHI	PARA	USHIRO - GOSHI
TSURIKOMI - GOSHI	PARA	UTSURI - GOSHI
TSURIKOMI - GOSHI	PARA	UTSURI - GOSHI
HARAI - GOSHI	PARA	KARI - GAESHI
HARAI - GOSHI	PARA	TE - GURUMA
HARAI - GOSHI	PARA	TANI - OTOSHI
HANE - GOSHI	PARA	USHIRO - GOSHI
HANE - GOSHI	PARA	UTSUSHI - GOSHI
HANE - GOSHI	PARA	UTSURI - GOSHI
HANE - GOSHI	PARA	TANI - OTOSHI
HANE - GOSHI	PARA	KARI - GAESHI
UTI - MATA	PARA	TÊ - GURUMA(SOTO-GAKE)
UTI - MATA	PARA	TÊ - GURUMA (UTI-GAKE)
UTI - MATA	PARA	SUKASHI - NAGUE
UTI - MATA	PARA	TAI - OTOSHI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	Ô - UTI - GARI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	KUTIGUI - TAOSHI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	OSHI - OTOSHI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	SUMI - OTOSHI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	O - SOTO - GARI
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	KO - SOTO - GAKE
SASSAE - TSURIKOMI-ASHI	PARA	TE - GURUMA
Ô - SOTO - GARI	PARA	SUKASHI - NAGUE

Ô - SOTO - GARI	PARA	O - SOTO - OTOSHI
Ô - SOTO - GARI	PARA	OSHI - OTOSHI
Ô - SOTO - GARI	PARA	SUMI - OTOSHI
Ô - SOTO - GARI	PARA	O - SOTO - OTOSHI
Ô - SOTO - GARI	PARA	KARI - GAESHI
Ô - SOTO - GARI	PARA	O - UTI - GAESHI
Ô - UTI - GARI	PARA	UKI - WAZA
Ô - UTI - GARI	PARA	TOME - NAGUE
Ô - UTI - GARI	PARA	TSUBAME - GAESHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	FUMI - KAE - ASHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	HANE - GOSHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	HARAI - GOSHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	O - UTI - GARI
KO - SOTO - GAKE	PARA	UTI - MATA
KO - SOTO - GAKE	PARA	SUMI - GAESHI
KO - SOTO - GAKE	PARA	KO - UTI - GAESHI
KO - UTI - GARI	PARA	TOMOE - NAGUE
KO - UTI - GARI	PARA	OKURI - ERI - JIME
KO - UTI - GARI	PARA	KATAHA - JIME
IPPON - SEOI - NAGUE	PARA	HADAKA - JIME
IPPON - SEOI - NAGUE		

Renraku-Renka-Waza - Golpe em Sequência :

IPPON - SEOI - NAGUE	PARA	UTI - MAKIKOMI
IPPON - SEOI - NAGUE	PARA	KO - UTI - MAKIKOMI
KATA - GURUMA	PARA	KO - UTI - MAKIKOMI
TSURIKOMI - GOSHI	PARA	KO - UTI - MAKIKOMI
TSURIKOMI - GOSHI	PARA	O - UTI - GARI
KOSHI - GURUMA	PARA	SOTO - MAKIKOMI
HARAI - GOSHI	PARA	HARAI - MAKIKOMI
HANE - GOSHI	PARA	HANE - MAKIKOMI
HANE - GOSHI	PARA	O - UTI - GARI
UTI - MATA	PARA	KO - UTI - GARI
UTI - MATA	PARA	O - UTI - GARI
UTI - MATA	PARA	KIBISSU - GAESHI MAKIKOMI
UTI - MATA	PARA	O - SOTO - GURUMA
O - SOTO - GARI	PARA	O - SOTO - OTOSHI
O - SOTO - GARI	PARA	SUMI - OTOSHI
O - SOTO - GARI	PARA	TAI - OTOSHI
O - UTI - GARI	PARA	SASSAE - TSURIKOMI - ASHI
O - UTI - GARI	PARA	KO - UTI - GARI
O - UTI - GARI	PARA	UKI - OTOSHI
O - UTI - GARI	PARA	SUMI - OTOSHI
HARAI - TSURIKOMI - ASHI	PARA	DE - ASHI - BARAI
HIZA - GURUMA	PARA	KO - SOTO - GARI
HIZA - GURUMA	PARA	O - SOTO - GARI (MESMO PÉ)
DE - ASHI - BARAI	PARA	TAI - OTOSHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	HARAI - GOSHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	SEOI - OTOSHI
DE - ASHI - BARAI	PARA	ASHI - GURUMA