



Instituto Yamarashi www.yamarashi.com.br

APOSTILA DE EXAME PARA FAIXA PRETA SHO DAN 2023.

Breve apresentação

A Liga Carioca de Judô foi criada pelo Sensei Hdywald Vianna Roku dan no intuito de favorecer o judô social e ajudar na formação de professores qualificados e ajudar os na realização de seus projetos sociais expandindo o judô nas áreas mais carentes.



Jigoro kano -Histórico, Fundamentos e Técnicas



柔道

Nascido em 28 de outubro de 1860, em Mikage, distrito de Hiogo, filho de Jirosaku Maresiba Kano, Jigoro Kano com apenas onze anos de idade transferiu-se para Kioto para estudar o idioma inglês, então indispensável para o progresso em qualquer sentido e que, possibilito mais tarde tornar-se professor e tradutor dessa língua e ainda, montar sua própria escola em Tóquio, o Kobunkan.

Galgou um a um os degraus da Escala Imperial Japonesa, chegando ao segundo grau após sua morte, ocorrida em 04 de maio de 1938, portanto, com 77 anos de idade, quando voltava do Cairo onde participou da Assembléia Geral do Comitê Internacional dos Jogos Olímpicos.

Era de baixa estatura, medindo 1,50 metro e seu peso, proporcional a altura, não ia além de 50 quilos. Aos dezessete anos, teve seu primeiro professor, mestre Fukuda, da escola Coração de Salgueiro, depois mestre Isso, e ainda Likudo. Buscou conhecimento também em outras escolas, para tanto estudando com rara persistência, o que lhe permitiu um pouco mais tarde formar um conjunto de técnicas, regras e princípios que viriam a constituir o Judô que hoje conhecemos.

Formado pela Universidade Imperial de Tóquio, em Letras e ciências estéticas e morais, no ano de sua formatura em 1882, funda sua escola, o Kodokan, na qual pretendeu impulsionar um novo método de luta, mais esportiva, mais intuitiva, mais segura e sem os segredos que impediam uma divulgação generalizada, para que todos pudessem usufruir, desde criança até adultos de idade mais avançada.

Sua vida não ficou conhecida, nem marcada e não atingiu as culminâncias só através do Jiu-Jitsu e do Judô, mas a sua cultura lhe possibilitou galgar alto posto no Ensino, no esporte e no governo de seu país. Foi professor, vice-presidente e reitor do Colégio dos Nobres, Adido do Ministro da Casa Imperial, Conselheiro do ministro da Educação Nacional, Diretor da Escola Normal Superior e, ainda, secretário da Educação Nacional.

Fundou sociedades e institutos para jovens e também o primeiro clube de baseball do Japão. Editou revistas, viajou para Europa e América do Norte em missão cultural. Foi ainda Diretor da Educação primária, presidente do Centro de Estudos das Artes Marciais e o primeiro japonês a pertencer ao Comitê Olímpico Internacional e, ainda, presidente da Federação Desportiva do Japão.

Notadamente, para quem como Kano introduziu também o desporto e a Educação Física no plano educacional do Japão, fato esse que já seria suficiente para perpetuar seu nome como educador e como esportista. Leva Jigoro Kano o galardão de Pai da Educação Física do Japão.

HISTÓRICO

Os primeiros indícios da utilização pelo homem de algumas formas primitivas de luta individual e sem armas data de três a quatro mil anos A.C., a partir daí, os sinais tornam-se mais nítidos e numerosos, possibilitando uma avaliação mais segura e precisa que nos autorizam afirmar que praticamente todos os povos da remota Antiguidade já praticavam alguma forma de luta esportiva ou bélica. Assim foram os hindus, os chineses, os povos da Europa, das Américas e da Ásia, inclusive do Japão onde, segundo alguns historiadores algumas formas de lutas já eram conhecidas à cerca de dois mil anos a.C.

Porém, até o século XVI as técnicas eram ainda muito primitivas e pobres, havendo a partir desse século uma evolução muito grande, principalmente em função da intensificação do uso por parte dos "samurais" que, além do aperfeiçoamento das existentes, desenvolveram uma enorme quantidade de técnicas novas que vieram enriquecer e consolidar o Jiu-Jitsu.

No fim do século XIX, mais precisamente em fins da década de setenta e início da década de oitenta, quando Jigoro Kano inicia um estudo sistemático das artes marciais, já com os olhos voltados para a montagem de sua própria escola. Notava ele então, o empirismo das escolas e dos métodos da época. Estas estavam muito preocupadas com seus segredos e em ignorar os valores das outras, que propriamente progredir na busca da perfeição técnica e moral. A rivalidade nunca foi tão grande entre as escolas como nessa época, procurando uma destruírem as outras a qualquer custo, servindo os meios mais ilícitos, importando apenas a própria sobrevivência.

Como vemos, a ética e a moral não existiam e isso preocupou Jigoro Kano que colocou essa mesma ética e essa mesma retidão moral como meios a serem alcançados. As técnicas também não lhe satisfaziam pela pobreza e inexistência de princípios pedagógicos e científicos e ainda mais, os perigos que essas técnicas representavam, causando acidentes mais ou menos graves que impossibilitavam uma participação maior, ampla e generalizada com que sonhava. Assim retirou-se com alguns alunos para o templo budista de Eishosi onde estudou e analisou cientificamente as técnicas mais em evidência na época, separando o que de bom havia, inventando quando necessário e surgindo então um novo método pela fusão de técnicas do antigo JiuJitsu e dos princípios pedagógicos, morais e científicos e, ainda, sem um perigo maior de acidentes.

Jigoro Kano aprendeu atemi-waza (técnicas de percussão), e katame-waza (técnicas de domínio) do estilo ju-jitsu Tenjin-shin-yo Ryu e nague-waza (técnicas de arremesso) do estilo de ju-jitsu Kito Ryu. Baseado nestas técnicas ele aprofundou seus conhecimentos tomando como base a força e a racionalidade. Além disso, criou novas técnicas para o treinamento de esportes competitivos, mas também pelo cultivo do caráter. Adicionando novos aspectos ao seu conhecimento do tradicional jujitsu o professor Kano fundou o Instituto Kodokan, com a educação física, a competição e o treinamento moral como seus objetivos. Com o estabelecimento do Dojô Kodokan, em 1882, e com 9 alunos, Jigoro Kano começou seus ensinamentos do judô.

Esse foi um período de grandes provas para Kano, pois mesmo lecionando no Colégio Gakushuin e, também mantendo sua escola de Inglês, o Kobunkan para cobrir as despesas com seus alunos em Eishioi, passava longas horas à noite fazendo traduções. Nessa época, todas as formas de luta e suas escolas eram vistas como uma espécie de reduto de marginais, portanto, não eram bem vistas pela sociedade e Kano tinha que também sobrepor a essa discriminação.

Ainda aluno do mestre Likudo, Jigoro Kano inicia a montagem de sua escola, o Kodokan, em fevereiro de 1882 e para isso convidou alguns alunos do colégio Kakushuin e da sua escola de inglês, o Kobunkan, vários dos quais alojou no templo de Eishosi e os mantinha às suas expensas. O primeiro aluno foi Tomita, que estava sempre à mão para Kano testar e aperfeiçoar as técnicas que desenvolvia.

A Tomita seguiram-se Yamashita, Shiro Saigo, Yokoayama, Nagaoka, Higushi, Nakagima, Arima e Amano

Kai, e ainda, segundo o mestre Terayama, Matsuoka< Ysso Gay Kaso, Tobata Nobutaro e Toko Sambo. O Kodokan crescia em tamanho, em virtudes e no respeito da sociedade e para que assim continuasse, foram instituídas algumas normas que os alunos prometiam seguir e por elas empenhavam sua palavra:

- Se for admitido no Kodokan, prometo não ensinar e nem divulgar os conhecimentos da arte que me será ensinada, salvo com autorização de meus mestres.
- Não farei demonstrações públicas com o fim de obter lucros.
- Minha conduta nunca será de forma a comprometer e desacreditar o Kodokan.
- Não abusarei e nem farei uso indevido dos conhecimentos que vier a ter.

Quando o Mestre Jigoro Kano criou o Judô, tinha como objetivo através do homem melhorar o mundo. Assim ele idealizou uma forma de defesa que aproveita a agressividade do adversário usando-a contra o mesmo. O Judô é, portanto uma arte marcial meramente defensiva e tem como princípio filosófico "Ceder para Vencer".

Por encerrar princípios filosóficos em seus ensinamentos, o Judô não é somente um esporte ou uma forma de defesa, mas sim, é principalmente, um método educacional eficaz que atua no comportamento e na formação de caráter de crianças, adolescentes e adultos de ambos os sexos.

Cair, derrubar, rolar, imobilizar, etc. são alguns dos ensinamentos de uma aula de Judô, cujos efeitos atuam continuamente modificando o comportamento dos praticantes, principalmente na canalização da agressividade, auto confiança que é desenvolvida, o relacionamento com outras pessoas, relacionamento em grupo, e o auto conhecimento.

O treinamento do UKEMI além de mecanizar os movimentos para cair sem se machucar, tem como objetivo relaxar o corpo e mostrar que, tal qual no DOJO é possível cair sem se machucar e levantar de cabeça erguida para a luta, tal qual é na vida. O UTIKOMI permite o contato corpo a corpo, desinibindo e possibilitando uma troca de energia entre os praticantes, além de treinar repetidamente uma técnica de arremesso e de combate de solo. O HANDORI prepara o atleta para a competição, treinando em movimento as técnicas de Judô, desenvolvendo a autoconfiança e o saber ganhar ou perder.

O DOJO é uma extensão da vida onde praticando o Judô se aprende a viver melhor vencendo todos os obstáculos.

A palavra KIAI pode ser traduzida como "união dos espíritos". Ao KIAI é atribuído o poder de concentrar o espírito do praticante a ponto de unir ao seu adversário e de o subjugar.

O KIAI é utilizado no Judô, às vezes, acompanhado de um grito, tendo o poder de descontrolar o adversário a ponto de parar completamente seu ataque e lançá-lo ao solo.

A palavra Judô significa JU - Suavidade e DO - Caminho, daí ser o Judô chamado caminho da suavidade.

A APRENDIZAGEM

DANGAI (Faixa Branca até Marrom)

A partir do momento em que um indivíduo veste o Judogi pela primeira vez, este também estará vestindo uma nova filosofia de vida a ser seguida.

O judoca, muitas vezes tem de deixar de lado uma série de hábitos que tinha anteriormente e que não estão de acordo com a filosofia do Judô. Esta é a primeira dificuldade que as pessoas encontram ao ingressar no

Judô. A filosofia de vida do Judô prega: o aperfeiçoamento físico, moral, espiritual e mental do praticante, na busca do equilíbrio absoluto entre corpo, mente e espírito.

O Judô tem como objetivo maior a formação de homens de caráter, influenciando a vida do praticante dentro e principalmente fora do dojô, contribuindo assim na manutenção benéfica da sociedade e conseqüentemente a união dos povos.

Na fase de Dangai, o judoca irá aprender todos os fundamentos teóricos e práticos do Judô. Sendo que paralelamente estará aprendendo como se tornar um verdadeiro homem, honesto e digno de respeito. Esta caminhada é longa e cheia de obstáculos onde o praticante deverá superar as dificuldades e se preparar para a próxima fase.

Assim, podemos afirmar que esta fase é a preparação para que o praticante de judô se torne um verdadeiro judoca acumulando o máximo de conhecimentos e experiências, afim de deixá-lo apto para se tornar um verdadeiro judoca.

YUDANSHA (Faixa Preta)

Ao contrário do que muitos pensam, a fase Yudansha, não é a etapa final na formação do judoca, pelo contrário, é apenas o primeiro passo em direção ao objetivo do Judô. É nesta fase que o judoca adquirir maior responsabilidade, e conseqüentemente é exigido com mais rigidez. É exatamente nesta fase que o judoca irá aperfeiçoar e colocar em prática tudo aquilo que aprendeu na fase de Dangai. Será o momento em que todos os olhos estarão voltados para ele, sendo observadas todas as suas ações e verificando se estas estão de acordo com a filosofia do Judô. É, portanto, a fase mais delicada na vida de um judoca, a fase de transição de um mero praticante de Judô a um verdadeiro judoca, é a fase de “seleção”, onde são distintos os homens de valor, de boa formação moral e espiritual.

Yudansha deve ser um homem respeitado e, acima de tudo, respeitar a hierarquia do Judô e todos os membros da sociedade em que vive. É fundamental que o Yudansha demonstre respeito, pois as ações deste estarão sendo observadas pelos Dangais. Assim o respeito demonstrado pelo Yundansha servirá de modelo para seus “kohais” que procurarão agir da mesma maneira.

SUAS VANTAGENS

- Faculdades Físicas:

O Judô é praticado sob forma de esporte em todas as épocas do ano. Nunca é perigoso ou brutal. Mulheres, homens de idade, jovens, meninos e meninas, todos podem praticá-lo.

O Judô constitui a cultura física mais completa que se possa desejar, uma vez que todas as partes do corpo entram em ação de todos os modos, em todas as direções e se desenvolve harmoniosamente, adquirindo força e flexibilidade. Aquele que o pratica adquire igualmente inúmeros meios de autodefesa de que um dia talvez tenha necessidade para salvar a própria vida ou de uma outra pessoa.

O judoca adquire rapidamente um corpo livre e ágil, completamente desenvolvido, prontamente utilizável em todas as circunstâncias.

- Faculdades Morais e Mentais:

Um judicioso e regular treinamento provocam um sadio desenvolvimento nas faculdades intelectuais, um espírito de rápidos reflexos, habituado a agir com decisão, dotado de um juízo equilibrado e essencialmente prático.

O espírito de tolerância e de justiça, assim como os domínios de si mesmo, são as características básicas de um bom judoca.

Por sua própria natureza, o Judô proporciona aos que a ele se dedicam seriamente um sentido bem exato do valor das coisas e de sua relatividade, uma seriedade e uma penetração de espírito acima da média, que forja o caráter e afirma a personalidade.

PRINCÍPIOS DO JUDÔ

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano quando da idealização do judô foram:

Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku Zen'Yo).

É ao mesmo tempo a utilização global, racional e utilitária da energia do corpo e do espírito. Jigoro Kano afirmava que este princípio deveria ser aplicado no aprimoramento do corpo. Servir para torná-lo forte, saudável e útil. Podendo ainda ser aplicado para melhorar a nutrição, o vestuário, a habitação, a vida em sociedade, a atividade nos negócios na maneira de viver em geral. Estando convencido que o estudo desse princípio, em toda a sua grandeza e generalidade, era muito mais importante e vital do que a simples prática de uma luta. Realmente, a verdadeira inteligência deste princípio não nos permite aplicá-lo somente na arte e na técnica de lutar, mas também nos presta grandes serviços em todos os aspectos da vida. Segundo Jigoro Kano, não é somente através do judô que podemos alcançar este princípio. Podemos chegar à mesma conclusão por uma interpretação das operações cotidianas, através de um raciocínio filosófico.

Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyoei).

Diz respeito à importância da solidariedade humana para o melhor bem individual e universal. Achava ainda que a idéia do progresso pessoal devia ligar-se a ajuda ao próximo, pois acreditava que a eficiência e o auxílio aos outros criariam não só um atleta melhor como um ser humano mais completo.

Princípio da Suavidade, ou seja, melhor uso da energia (Ju).

Ju ou suavidade, é o mais diretamente físico, mas que no entender de Jigoro Kano deveria ser levado ao plano intelectual. Ele mesmo nos explica este terceiro princípio durante um discurso proferido na University of Southern California, por ocasião das Olimpíadas de 1932:

"Deixem-me agora explicar o que significa, realmente esta suavidade ou cedência. Supondo que a força do homem se poderia avaliar em unidades, digamos que a força de um homem que está na minha frente é representada por dez unidades, enquanto que a minha força, menor que a dele, se apresenta por sete unidades.

Então se ele me empurrar com toda a sua energia, eu serei certamente impulsionado para trás ou atirado ao chão, ainda que empregue toda minha força contra ele.

Isso aconteceria porque eu tinha usado toda a minha força contra ele, opondo força contra força. Mas, se em vez de o enfrentar, eu cedesse a força recuando o meu corpo tanto quanto ele o havia empurrado mantendo, no entanto, o equilíbrio então ele inclinar-se-ia naturalmente para frente perdendo assim o seu próprio equilíbrio. Nesta posição ele poderia ter ficado tão fraco, não em capacidade física real, mas por causa da sua difícil posição, a ponto de a sua força ser representada, de momento, por digamos apenas três unidades, em vez das dez unidades normais.

Entretanto eu, mantendo o meu equilíbrio conservo toda a minha força tal como de início, representada por sete unidades.

Contudo, agora estou momentaneamente numa posição vantajosa e posso derrotar o meu adversário utilizando apenas metade da minha energia, isto é, metade das minhas sete unidades ou três unidades e meia da minha energia contra as três dele.

Isso deixa uma metade da minha energia disponível para qualquer outra finalidade. No caso de ter mais força do que o meu adversário poderia sem dúvida empurrá-lo também.

Mas mesmo neste caso, ou seja, se eu tivesse desejado empurrá-lo igualmente e pudesse fazê-lo, seria melhor para eu ter cedido primeiro, pois procedendo assim teria economizado minha energia."

O QUE SE APRENDE NO JUDÔ:

SHITSUKE - DISCIPLINA

Respeitar as Pessoas, Senseis, Senpais, Dohais, familiares e a sociedade como um todo.

Respeitar os locais onde frequenta, a academia, o tatame, a sua escola, sua cidade, seu país, seu planeta.

Não servir de mau exemplo, mostrar-se uma pessoa leal, educada e equilibrada.

UKEMI – AMORTECIMENTO DE QUEDAS E ROLAMENTOS

Antes de qualquer técnica é necessário aprender a cair, para que possa cair e levantar sem nenhum trauma.

Quanto melhor for a capacidade de cair, melhor será a capacidade de levantar.

WAZA – TÉCNICAS

Após aprender a cair, vem a aprendizagem de aplicar golpes para arremessar ou imobilizar o oponente, tanto para serem utilizadas em treinos e campeonatos, quanto para defesa pessoal, em último caso.

Junto com as técnicas se aprende as fases: Kuzushi – Desequilíbrio, Tsukuri –

Preparação do Golpe e Kake – Aplicação do Golpe

SEIRYOKU-ZENYOU (máxima eficiência com mínimo esforço) - EXERCITAR O CORPO E A MENTE

Corpo forte com cabeça fraca não adianta! Seiryoku Zenyou é um dos princípios do

Judô que significa Máxima eficiência com mínimo esforço. O judô foi criado por Jigoro Kano que tinha 1,50m de altura e 48kg, sua estatura era inversamente proporcional a sua inteligência e intelectualidade. O judô foi criado com intensão de utilizar a força do oponente contra ele mesmo, e não com intuito de medir força de lutadores, mas também não adianta ser só inteligente e equilibrado na hora de lutar com um oponente de 150kg e 2 metros de altura, deve haver um equilíbrio entre o corpo e a mente.

EQUILÍBRIO (corporal e emocional)

Com o treinamento se adquire equilíbrio corporal para a prática do judô e para as atividades corporais do dia-a-dia, tanto pelo fortalecimento físico quanto pelo aprimoramento da percepção espaço sensorial. E ao passar do tempo o judoca adquire equilíbrio emocional, tanto para luta, quanto para as tarefas do dia-a-dia. Por isso o judoca deve saber desequilibrar (kuzushi) o adversário tanto fisicamente quanto emocionalmente, de forma leal, para poder aplicar suas técnicas.

Assim como na vida, palavras como: por favor, obrigado, desculpe-me, me ajude, me ensine, com licença, desequilibram as pessoas. Assim como os gestos, de sorrir, curvar-se, doar seu lugar para um idoso ou gestante, etc.

JITA KYOEI - RECIPROCIDADE

Prosperidade mútua, evoluir ajudando com que meu próximo evolua também, ensinar o que eu sei, colaborar com a sociedade. Ensine e viva a reciprocidade, seu círculo social será mais agradável. Sem parceiro você nunca conseguiria treinar judô, então de valor aos seus companheiros de treino, evite machuca-los ou ofende-los, e os ajude a evoluir, assim você terá companheiros de treino mais fortes e assim obviamente você ficará mais forte também.

VALORES (HONRA, HONESTIDADE, RESPONSABILIDADE)



Pessoas responsáveis, honestas e de bons princípios são aceitas em todos os lugares. Esses são valores que você colherá frutos à longo prazo, não pense que você será considerado uma pessoa responsável por chegar uma vez na semana no horário para o treino, você será considerado responsável se você chegar todos os dias, durante 10 anos, no horário para o treino, entre outras coisas. Então inclua os valores no seu dia a dia, faça deles seu princípio de vida.

Se você tivesse uma empresa e precisasse contratar um funcionário e te indicassem uma pessoa conhecida por ser responsável, pontual, dedicado, honesta e capacitada para o serviço, você a contrataria?

ELEMENTOS BÁSICOS

Fundamentos são todos elementos indispensáveis a formação do judoca relativamente à ética do Judô, à disciplina a ser mantida no DOJÔ e fora dele a moral.

PARA PRATICAR O JUDÔ DEVEMOS OBEDECER AS SEGUINTE REGRAS

O dojô é um local onde purificamos e enriquecemos a mente e o espírito. Portanto, tal local deve ser preenchido com atitudes de respeito, gratidão, e ajuda mútua. Ao entrar no dojo você percebe que todas as pessoas esforçam-se para manter essas atitudes, logo estas devem ser praticadas com sinceridade.

O texto seguinte contém algumas regras simples de comportamento.

O ato de inclinar-se é uma forma apropriada de demonstrar gratidão e humildade necessárias ao bom andamento do treino.

- Quando se inclinar:
 - Ao entrar e sair do dojo; ○ Ao entrar e sair do tatame de treino; ○ Antes do treino, inclinese ao shomen e depois ao instrutor.
 - Após o treino, incline-se ao sensei depois ao shomem. ○ Incline-se sempre que for pedir auxílio a alguém.
- Guia geral de etiqueta:
 - O professor deve ser sempre tratado com respeito; ○ O professor deve ser sempre referido por "Sensei";
 - Procure não interromper o treino por razões desnecessárias. Se precisar perguntar algo, aguarde um momento adequado;
 - Não chame ou interrompa o Sensei enquanto ele estiver ensinando; ○ Não abandone o tatame durante o treino sem antes pedir autorização ao Sensei;
 - Não se deve conversar enquanto o Sensei demonstra alguma técnica.
 - Ao treinar com seu parceiro, procure conversar apenas o necessário; ○ Dentro do Dojô sempre fale baixo. Isto fará você manter a sua concentração no treinamento e não atrapalhará os demais.
 - Se você estiver no dojo, mas não no tatame, respeite o treino dos demais e fique em silêncio. Convidados devem ser informados destas atitudes;
 - Ao receber instruções pessoalmente, permaneça quieto até que o Sensei complete sua explicação. Depois se incline e agradeça; ○ É inapropriado para um aluno (incluindo faixas pretas) oferecer instrução aos demais a não ser que ele seja autorizado

a auxiliar o Sensei. Este é um ponto essencial para o seu desenvolvimento pessoal e deve ser seguido cuidadosamente; ○ Quando o instrutor estiver ensinando um ponto, não procure ir além, a não ser que você seja autorizado a fazê-lo;

- Não fique fazendo comparações entre seu Sensei com outros. Cada instrutor tem características únicas a serem compartilhadas;
- Procure chegar sempre mais cedo para o treino; ○ Se você chegar atrasado para o treino, aguarde do lado de fora do tatame até que o instrutor autorize-o a entrar;
- Todos os alunos devem já estar alinhados em posição antes do Sensei adentrar o tatame; ○ A posição formal de sentar-se no tatame é seiza. Se você tem algum ferimento ou por alguma outra razão não pode sentar-se assim, explique ao Sensei e ele o autorizará a sentar-se com as pernas cruzadas. Nunca se sente com as pernas esticadas, deite ou descance em outra posição dentro do tatame;
- Procure não ficar ocioso durante o treino. Se não estiver treinando, sente-se formalmente e aguarde sua vez;
- O local de treino de artes marciais deve permanecer limpo. Se você vir algum resquício de sujeira ou coisa parecida, não espere alguém limpar, limpe você mesmo. Isso faz parte de seu treinamento;
- Trate suas 'ferramentas de treino' com cuidado. Seu kimono deve estar sempre limpo e costurado. ○ Um par de calçados é parte de seu uniforme. Use de preferência chinelos ou sandálias e, ao entrar no tatame, deixe-os do lado de fora voltados para o lado contrário do tatame;
- Seus corpos, principalmente seus pés, devem estar limpos antes de entrar no tatame; ○ Não treine se você tiver ingerido algum tipo de bebida alcoólica ou drogas, a não ser que sejam medicamentos prescritos por um médico;
- Entre no dojo com pensamento positivo. Não existe local para pessimismo no dojo; ○ Anéis, relógios ou outros acessórios não devem ser usados durante o treino, pois podem machucar você ou seu companheiro;
- Mascar chiclete ou comer dentro do tatame não é permitido; ○ Se estiver doente ou exausto, procure repousar ao invés de treinar, pois você pode piorar seu estado;
- Não é permitido fumar no dojo; ○ Não critique ninguém ou outra arte marcial; ○ O aluno de judô deve sempre estar com as unhas cortadas, cabelo preso (prendedores de elásticos), Judogi sempre limpo e passado.

REIHO – ETIQUETA DO CUMPRIMENTO

COMO SAUDAR ESTANDO EM PÉ (RITSU-REI)

- A inclinação é de aproximadamente 30°.
- Os calcanhares ficam unidos e os pés separados por um ângulo de 60°. - Toda a parte superior do corpo move-se, não só a cabeça, olhar para frente e manter a boca fechada.
- As mãos espalmadas ao longo dos braços, apoiando de leve na lateral das coxas.
- A partir do lado do corpo, as mãos deslizam para frente em cima dos joelhos. - A distância entre as mãos e a parte superior dos joelhos é de aproximadamente a distância de um punho fechado.

COMO SAUDAR ESTANDO EM SEIZA (ZAREI)

- Não levante as nádegas ao curvar-se, os cotovelos não são projetados para o lado de fora e os dedos dos pés ficam um sobre o outro.
- Toda a parte superior do corpo move-se, não só a cabeça, olhar para frente e manter a boca fechada.

-A distancia entre cabeça e as mãos que estão no tatami e de aproximadamente três punhos fechados. - As mãos apontam para frente, levemente afastadas, os joelhos estão separados aproximadamente por uma distancia de, pois punhos fechados.

Obs.: literalmente, diz-se que as mãos são colocadas sobre o tatami formando a figura do numero oito em japonês.

FUNDAMENTOS:

REI-HÔ (saudações):

TATI-REI (RITSU-REI) Em pé

ZA-REI ajoelhado (em sei-za)

SEILETSU (alinhamento para saudações)

KIOTSUKE (atenção)

MOKUSÔ (meditação. Concentração)

REI (saudação)



SEIZA



ZAREI



TYOKURITSU



RITSUREI



SHOMEN NI REI



SENSEI NI REI



OTAGAI NI REI



SHINTAI (deslocamento sobre o tatami):

AYUMI-ASHI (passo normal)

SURI-ASHI (passo normal arrastado)

TSUGI-ASHI (passo sobrepasso - emendado)

SHIZEI (posturas):

ZA-I (posição sentado)

SEI-ZA (posição ajoelhado)

KYOSHI (apenas uma perna ajoelhada)

TYOKURITSU (posição sentido)

RITSU-I (posição em pé)

SHIZENTAI (postura natural)

SHIZEI-HON-TAI (postura natural fundamental)

MIGUI-SHIZEI-HON-TAI (postura natural à direita)

HIDARI-SHIZEI-HON-TAI (postura natural à esquerda)

JIGO-TAI (postura defensiva)

JIGO-HON-TAI (postura defensiva fundamental)

MIGUI-JIGO-TAI (postura defensiva à direita)

HIDARI-JIGO-TAI (postura defensiva à esquerda)

KUMIKATA (pegadas):

MIGUI-NO-KUMIKATA (pegada direita – mão direita na gola, esquerda na manga)

HIDARI-NO-KUMIKATA (pegada esquerda - mão esquerda na gola, direita na manga)

KUZUSHI (desequilíbrios):

MAE-KUZUSHI (desequilíbrio para frente)

USHIRO-KUZUSHI (desequilíbrio para trás)

YOKO-MIGUI-KUZUSHI (desequilíbrio para o lado direito)

YOKO-HIDARI-KUZUSHI (desequilíbrio para o lado esquerdo)

MAE-SUMI-MIGUI-KUZUSHI (desequilíbrio para a diagonal dianteira direita)

MAE-SUMI-HIDARI-KUZUSHI (desequilíbrio para a diagonal dianteira esquerda)

USHIRO-SUMI-MIGUI-KUZUSHI (desequilíbrio para a diagonal traseira direita)

USHIRO-SUMI-HIDARI-KUZUSHI (desequilíbrio para a diagonal traseira esquerda)

TAI-SABAKI (movimento p/ giro do corpo):

MAE-SABAKI-MIGUI (andar para frente girando pela direita)

MAE-SABAKI-HIDARI (andar para frente girando pela esquerda)

USHIRO-SABAKI-MIGUI (andar para trás girando pela direita)

USHIRO-SABAKI-HIDARI (andar para trás girando pela esquerda)

MAE-MAWARE-SABAKI-MIGUI (andar para frente girando 180º pela direita)

MAE-MAWARE-SABAKI-HIDARI (andar para frente girando 180º pela esquerda)

USHIRO-MAWARE-SABAKI-MIGUI (andar para trás girando 180º pela direita)

USHIRO-MAWARE-SABAKI-HIDARI (andar para trás girando 180º pela esquerda)

UKEMI (amortecimento de quedas):

USHIRO-UKEMI (queda p/ atras)

YOKO-MIGUI-UKEMI (queda lateral p/ direita)

YOKO-HIDARI-UKEMI (queda lateral p/ esquerda)

MAE-UKEMI (queda p/ frente)

MIGUI-ZEMPÔ-KAITÊ-UKEMI (rolamento p/ frente pelo ombro direito)

HIDARI-ZEMPÔ-KAITÊ-UKEMI (rolamento p/ frente pelo ombro esquerdo)

KOHO-KAITEM (rolamento p/ atras)

DIVISÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ:

As técnicas ("wazas") são divididas em dois grandes grupos:

- Nague-waza (67 técnicas de projeção)
- Katame-waza (29 técnicas de solo)

Por sua vez, tanto o Nage-waza quanto o Katame-waza são divididos em sub-grupos.

Nague-waza

TACHI-WAZA (Técnicas em Pé)

- Te-waza (15 técnicas "de mão") - Osae-komi-waza (7 técnicas de imobilização)
- Koshi-waza (11 técnicas "de quadril") - Shime-waza (12 técnicas de estrangulamento) - Ashi-waza (21 técnicas "de perna e/ou pé") - Kansetsu-waza (10 "chaves de articulação")

SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrifício)

- Ma-Sutemi-waza (5 técnicas "de sacrifício")
- Yoko-Sutemi-Waza (15 técnicas "de sacrifício")

Katame-waza (Técnicas de Domínio)

Nague-Waza

TACHI-WAZA

SUTEMI-WAZA

Te-waza

Koshi-waza

Ashi-waza

			Ma- sutemi(frontais)	Yoko-sutemi (laterais)
			Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage Hiki-komi-gaeshi Tawara-gaeshi	Yoko-otoshi Tani-otoshi Hane-maki-komi Soto-maki-komi Uki-waza Yoko-wakare Yoko-guruma Yoko-gake Daki-wakare Uchi-maki-komi <u>Kanibasami *</u> O-soto-maki-komi Uchi-mata-maki-komi Harai-maki-komi Kawazu-gake * * Técnicas não permitidas em competições

Katame-Waza		
Ossae-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kuzure-kesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kesa-gatame	Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime Do-jime (técnica proibida) Sode-guruma-jime Kata-te-jime Ryo-te-jime Tsukkomi-jime Sankaku-jime	Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ashi-garami (técnica proibida) Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-te-gatame Ude-hishigi-san-kaku-gatame

GOKYÔ

O Gokyô no Waza é o catálogo básico das técnicas de projeção (Nage-Waza) do Judô, criado originalmente em 1895. São 5 Grupos, com 8 técnicas cada, totalizando 40 técnicas.

Dai-ikkyo (1º Grupo)

1. DE ASHI BARAI



2. HIZA GURUMA



3. SASSAE TSURI KOMI ASHI



4. UKI GOSHI



5. O SOTO GARI



6. O GOSHI



8. SEOI NAGUE

7. O UCHI GARI



Dai-nikyo (2º Grupo)

1. KO SOTO GARI

2. KO UCHI GARI



3. KOSHI GURUMA

4. TSURI KOMI GOSHI



5. OKURI ASHI BARAI

6. TAI OTOSHI



7. HARAI GOSHI

8. UCHI MATA



Dai-sankyo (3º Grupo)

1. KO SOTO GAKE



2. TSURI GOSHI



3. YOKO OTOSHI



4. ASHI GURUMA



5. HANE GOSHI



6. HARAI TSURI KOMI ASHI



7. TOMOE NAGUE

8. KATA GURUMA



Dai-yonkyo (4º Grupo)

1. SUMI GAESHI



2. TANI OTOSHI



3. HANE MAKIKOMI



4. SUKUI NAGUE



5. IITSURI GOSHI



6. O GURUMA



7. SOTO MAKIKOMI



8. UKI OTOSHI



Dai-gokyo (5º Grupo)

1. O SOTO GURUMA



2. UKI WAZA



3. YOKO WAKARE



4. YOKO GURUMA



5. USHIRO GOSHI

6. URA NAGUE



7. SUMI OTOSHI

8. YOKO GAKE



KATAME WAZA - FIGURAS

OSSAEKOMI-WAZA (7 TÉCNICAS)



HON KESSA
GATAME
KUZURE
SHIHO
GATAME

KAMI



TATE SHIHO GATAME
KUZURE KESSA
GATAME



KAMI SHIHO GATAME KATA GATAME



YOKO SHIHO GATAME SHIME- WAZA (12 TÉCNICAS) NAMI JUJI JIME



TSUKOMI JIME



GYAKU JUJI JIME



KATA JUJI JIME



RIOTE JIME



OKURI ERI JIME



HADAKA JIME



SODE GURUMA JIME





KATA TE JIME

KASENTSU-WAZA (10 TÉCNICAS) UDE GARAMI

UDE HISHIGI HARA GATAME
SANKAKU JIME

UDE HISHIGI UDE GATAME



UDE HISHIGI ASHI GATAME



UDE HISHIGI JUJI GATAME



UDE HISHIGI SANKAKU GATAME



UDE HISHIGI HIZA GATAME



UDE HISHIGI TE GATAME

UDE HISHIGI WAKI GATAME



Renraku Renka Waza (sequência de golpe)

1.ª Série

- 1 - De Ashi Barai - O Soto Gari
- 2 - O Uchi Gari - O Soto Gari
- 3 - O Uchi Gari - Seoi Nague
- 4 - Tai Otoshi - Ko Uchi Gari
- 5 - Ippon Seoi Nague - Kata Guruma

2.ª Série

- 1 - Sassae Tsuru Komi Ashi - Ko Soto Gari
- 2 - O Soto Gari - Harai Goshi
- 3 - O Uchi Gari - Tai Otoshi
- 4 - Seoi Nague - Ko Uchi gari
- 5 - Ippon Seoi Nague - Sumi Gaeshi

3.ª Série

- 1 - O Soto Gari - Ko Soto Gake
- 2 - O Uchi Gari - Harai Tsuru Komi Ashi 3 - Seoi Nague - Eri Ippon Seoi Nague
- 4 - O Uchi Gari - Harai Goshi
- 5 - Ko Uchi Gari - Ippon Seoi Nague

4.ª Série

- 1 - O Uchi Gari - Ko Uchi Gari
- 2 - Tai Otoshi - Uchi Mata
- 3 - O Uchi Gari - Uchi Mata
- 4 - Ko Uchi Gari - Tai Otoshi

5 – Ko Uchi Gari – Utchi Mata

5.ª Série

- 1 - Tai Otoshi - Ko Uchi Gari
- 2 - Ko Uchi Gari – O Soto Gari
- 3 – Uki Goshi – Harai Goshi
- 4 – Ippon Seoi Nague – O Soto Gari
- 5 – Uchi Mata – Ko Uchi Gari

Kaeshi Waza (contra-golpe)

1.ª Série

- 1 - Tai Otoshi X Ko Soto Gake
- 2 - De Ashi Barai X Tsubame Gaeshi
- 3 - O Uchi Gari X O Uchi Gari Gaeshi
- 4 - O Soto Gari X O Soto Otoshi

2.ª Série

- 1 - Tai Otoshi X Ko Soto Gari
- 2 – Uki Goshi X Goshi Guruma
- 3 - O Uchi Gari X Ippon Seoi Nague 4 - Ko Uchi Gari X Okuri Ashi Barai 3.ª Série

- 1 - Harai Goshi X Ushiro Goshi
- 2 - Uchi Mata X Tai Otoshi
- 3 – Harai Goshi X Tani Otoshi
- 4 - Ko Soto Gake X Uchi Mata 4.ª Série

- 1 - Harai Goshi X Nidan Gake
- 2 - Koshi Guruma X Utsuri Goshi
- 3 - Tai Otoshi X Yoko Guruma
- 4 - Ko Uchi Gari X Hiza Guruma

5.ª Série

- 1 - Uchi Mata X Uchi Mata Sukashi
- 2 - Tai Otoshi X Tsuru Goshi
- 3 - Koshi Guruma X Uki Goshi
- 4 - Seoi Nague X Okuri Eri Jime

O JUDOCA DEVE SABER

A disciplina é fundamental, pois relaciona com as normas de qualquer academia e também em outros setores da vida.

O respeito é indispensável, uma vez que, para treinar e competir depende dos seus colegas, dos superiores hierárquicos ou até como filosofia de vida.

A educação é fator importante de disciplina pessoal, uma vez que deve conduzir o atleta à lealdade dentro do JUDÔ.

A dedicação é essencial em qualquer modalidade esportiva. Além de depender o treinamento extra ou especial, depende também de algumas regras de alimentação.

Existem outros fatores importantes como a força de vontade, desenvolvimento físico e técnico, onde podemos resumir dizendo que sem estes ninguém chega a perfeição.

VESTIMENTA

O traje usado para praticar o Judô chama-se “JUDOGI”. Consiste numa vestimenta ampla, branca, composta de duas peças: O Blusão (Wagui) e as Calças (Shitabaki).

Em torno da cintura o judoca usa a faixa (Obi) amarrada com um nó direto.

O Kimono , que é o blusão mais a calça (Judogi), representa a nossa mente (por isto, deve ser branco, imaculado); a Faixa corresponde ao nosso caráter, nossa formação (ela nos envolve de responsabilidade); o Nó é a nossa fé, nosso respeito, nossa compromisso (por isto, nunca devemos desamarrar nossas faixas em frente aos nossos Superiores).

Um dos aspectos que se pode exemplificar como forma de educação, se utilizando a prática do Judô, é a forma como o praticante trata a sua vestimenta, ou seja, o seu judogi. Levar o praticante a manter bem dobrado, carregá-lo adequadamente e manter a higiene, é o primeiro passo disciplinador utilizado por educadores que preservam a ideologia do Judô.

Alguns usam kimonos de outras cores como o Azul, apenas com a finalidade de se diferenciar mais facilmente um judoca do outro, facilitando para o árbitro.

Também faz parte da vestimenta, o chinelo, que inclusive deve ser carregado com o judogi. Tendo em vista o tatame, no qual se pratica de pés descalços, manter os pés limpos faz parte da Higiene, portanto é imprescindível o uso de chinelos para se locomover do local que se veste o judogi até o local da prática propriamente dita.



WAGUI



OBI

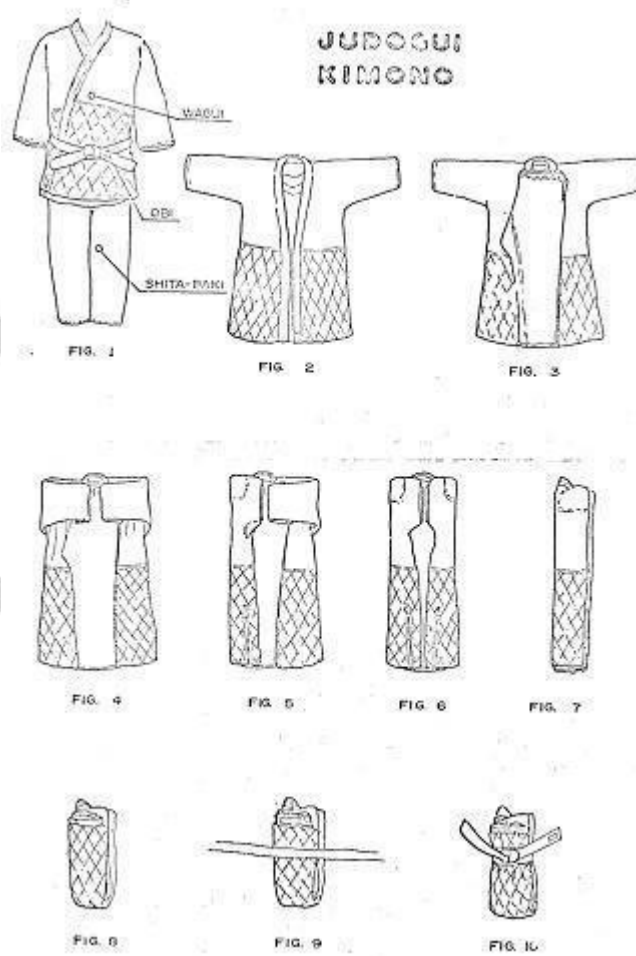


SHITABAKI



ZORI

COMO DOBRAR O JUDOGI



A GRADUAÇÃO NO JUDÔ

Liga carioca de judô

O Sensei Jigoro Kano fez sua primeira divisão em seus alunos, dividindo-os em Mudansha (não-graduado) e Yodansha (graduado). Os mudanshas tem sua graduação divididas em Kyus (nível de habilidade). Os yodanshas tem sua graduação dividida em Dans (grau). O sistema de faixa colorida para os diversos kyus foi criado posteriormente na Europa, e daí exportado para o restante do mundo e das artes marciais, pois inicialmente, no Japão, a faixa branca era utilizada por todos os níveis de kyus, sendo que algumas escolas utilizavam a faixa marrom para os kyus mais elevados, e a preta para os yodanshas. Veja abaixo a graduação do Judô utilizada no Brasil para os mudanshas:

Zero Kyu (mukyu) – Faixa Branca

7º Kyu (nanakyu ou shichikyu) – Faixa Cinza – Somente para crianças

6º Kyu (rokkyu) – Faixa Azul

5º Kyu (gokyu) – Faixa Amarela

4º Kyu (yonkyu ou shikyu) – Faixa Laranja

3º Kyu (sankyu) – Faixa Verde

2º Kyu (nikyu) – Faixa Roxa

1º Kyu (ikkyu) – Faixa Marrom

Após a faixa marrom, o praticante se torna um graduado, um yodansha, ganhando a faixa preta e o primeiro grau, se tornando um Shodan (portador do primeiro grau). A graduação em dans se dá da seguinte maneira:

1º dan (shodan ou ichidan) – Faixa Preta

2º dan (nidan) – Faixa Preta

3º dan (sandan) – Faixa Preta

4º dan (yodan) – Faixa Preta 5º dan

(godan) – Faixa Preta

6º dan (rokudan) – Faixa Coral (vermelha e branca)

7º dan (nanadan) – Faixa Coral (vermelha e branca)

8º dan (hachidan) – Faixa Coral (vermelha e branca)

9º dan (kyudan) – Faixa Vermelha

10º dan (judan) – Faixa Vermelha



Abaixo, mais algumas terminologias que utilizamos no Judô (e também em outras artes marciais japonesas, talvez com alguma variação de significado):

Kohai - O aluno menos graduado, iniciante.

Sempai - O aluno mais graduado, veterano.

Sensei - O professor, que deve ser obrigatoriamente um Yodansha.

Shihan - No Judô, o único com o título de Shihan é Jigoro Kano, por ser o criador e representante do Judô.

Os critérios para a promoção de faixas dependem dos dirigentes das Federações dos Estados, assim como dos mestres, podendo haver promoções, dependendo do nível e idade do atleta.

Além do conhecimento prático descrito, supõe-se que o praticante recebe durante todo o processo embasamento teórico, pois no judô é imprescindível que a teoria e prática caminhem juntos, pois segundo o próprio Jigoro Kano, nenhum praticante poderá ser um autêntico judoca, sendo excepcional apenas na prática do judô. Ele deve ter um conhecimento geral do judô, usando-o de maneira a lhe proporcionar o bem físico e moral.

COMO CONTAR EM JAPONÊS

Números em Japonês:

ITI - 01	DYU-ITI- 11	NI-DYU-ITI - 21	SAN DYU ITI – 31	SHI DYU IT – 41
NI - 02	DYU-NI - 12	NI-DYU-NI - 22	SAN DYU NI – 32	SHI DYU NI- 42
SAN - 03	DYU-SAN - 13	NI-DYU-SAN - 23	SAN DYU SAN – 33	SHI DYU SAN – 43
SHI - 04	DYU-SHI - 14	NI-DYU-SHI - 24	SAN DYU SHI – 34	SHI DYU SHI – 44
GÔ - 05	DYU-GÔ - 15	NI-DYU-GÔ - 25	SAN DYU GÔ – 35	SHI DYU GÔ – 45
RÔKU - 06	DYU-RÔKU - 16	NI-DYU-RÔKU - 26	SAN DYU RÔKU – 36	SHI DYU RÔKU – 46
SHITI - 07	DYU-SHITI - 17	NI-DYU-SHITI - 27	SAN DYU SHITI – 37	SHI DYU SHITI – 47
HATI - 08	DYU-HATI - 18	NI-DYU-HATI - 28	SAN DYU HATI – 38	SHI DYU HATI - 48
KYU - 09	DYU-KYU - 19	NI-DYU-KYU - 29	SAN DYU KYU – 39	SHI DYU KYU- 49
DYU - 10	NI-DYU - 20	SAN-DYU – 30	SHI DYU - 40	GÔ DYU – 50

O ESPÍRITO DO JUDÔ

- “AQUELE QUE PRÁTICA O JUDÔ NÃO SE APERFEIÇOAR PARA LUTAR, LUTA PARA SE APERFEIÇOAR”.
- “CONHECER-SE É DOMINAR-SE, DOMINAR-SE É TRIUNFAR”.
- “JUDOKA É O QUE POSSUI: INTELIGÊNCIA PARA COMPREENDER AQUILO QUE LHE ENSINAM; PACIÊNCIA PARA ENSINAR AQUILO QUE APRENDEU AOS SEUS SEMELHANTES, E FÉ PARA ACREDITAR NAQUILO QUE NÃO COMPREENDE”.
- “QUEM TEME EM PERDER JÁ ESTÁ VENCIDO”.
- “SOMENTE SE APROXIMA DA PERFEIÇÃO QUEM A PROCURA COM CONSTÂNCIA, COM SABEDORIA E SOBRETUDO COM MUITA HUMILDADE”.
- “SABER CADA DIA UM POUCO MAIS E USÁ-LO TODOS OS DIAS PARA O BEM, ESSE É O CAMINHO DOS VERDADEIROS HOMENS”.
- “QUANDO VERIFICARES COM TRISTEZA QUE NÃO SABES NADA, TERÁS FEITO O PRIMEIRO PROGRESSO NO APRENDIZADO”.
- “NUNCA TE ORGULHES DE HAVER VENCIDO UM ADVERSÁRIO: O QUE VENCESTE HOJE, PODERÁ DERROTARTE AMANHÃ. A ÚNICA VITÓRIA QUE PERDURA É A QUE SE CONQUISTA SOBRE A PRÓPRIA IGNORÂNCIA”.
- “NAS ÁGUAS DO RIO DA VIDA CHEGA MAIS LONGE QUEM NADA COMO DEVE, QUANDO DEVE E ATÉ ONDE DEVE”.
- “O CORPO É UMA ARMA CUJA EFICÁCIA DEPENDE DA PRECISÃO COM QUE SE USA A INTELIGÊNCIA”.

- “VIVE EM PAZ COM OS TEUS SEMELHANTES”.
- “É SOMENTE ATRAVÉS DA AJUDA MÚTUA E DAS CONCESSÕES RECÍPROCAS QUE UM ORGANISMO AGRUPANDO INDIVÍDUOS EM NÚMERO GRANDE OU PEQUENO PODE ENCONTRAR SUA HARMONIA PLENA E REALIZAR VERDADEIROS PROGRESSOS”.
- “A SIMPLICIDADE É A CHAVE DE TODA ARTE SUPERIOR, DA VIDA E DO JUDÔ”.
- “SUTILEZA NA TÉCNICA E FINURA NA ESTÉTICA SÃO ÚTEIS PARA A EFICÁCIA DA ARTE, MAS ESCAPAM A QUALQUER DESCRIÇÃO”.
- “A DERROTA NA COMPETIÇÃO E NO TREINAMENTO NÃO DEVE SER UMA FONTE DE DESÂNIMO OU DE DESESPERO. É SINAL DE NECESSIDADE DE UMA PRÁTICA MAIOR E DE ESFORÇOS REDOBRADOS”.
- “O JUDÔ ULTRAPASSOU O ESTÁGIO PRIMITIVO DA UTILIDADE PARA ATINGIR O DE UMA CIÊNCIA E DE UMA ARTE”.
- “O JUDÔ NÃO DEVE SER REVESTIDO POR UM RÓTULO NACIONAL, RACIAL, POLÍTICO, PESSOAL OU SECTÁRIO”.
- “O JUDÔ PODE SER CONSIDERADO COMO UMA ARTE, OU UMA FILOSOFIA DE EQUILÍBRIO, BEM COMO UM MEIO PARA CULTIVAR O SENTIDO E O ESTADO DE EQUILÍBRIO”.
- “O ADVERSÁRIO É UM PARCEIRO NECESSÁRIO AO PROGRESSO; A VIDA DA HUMANIDADE BASEIA-SE NESTE PRINCÍPIO”.
- “NÃO SE ENVERGONHE POR CAUSA DE UM ERRO; VOCÊ ESTARIA COMETENDO UMA FALTA”.
- “QUANDO SE PERCEBE A POTÊNCIA DO JUDÔ, COMPREENDE-SE QUE NÃO SE PODE USÁ-LO LEVIANAMENTE, POIS ELE PODE SER TÃO PERIGOSO QUANTO UMA ESPADA DESENBAINHADA”.
- “A MAIOR GLÓRIA NÃO ESTÁ EM NUNCA CAIRMOS, MAS EM NOS LEVANTAR TODAS AS VEZES QUE CAIRMOS”.
- “APRENDA A CONHECER A SÍ MESMO; DOMINAR-SE PARA DEPOIS DOMINAR OS OUTROS”.
- “É COM CONSTÂNCIA E HUMILDADE QUE SE VAI CONSEGUINDO A PERFEIÇÃO”.
- “A VITÓRIA VEM DA VONTADE DE FAZER TUDO CERTO, DO INÍCIO AO FIM. DE NÃO SE PERMITIR ERROS, DE DAR DE SÍ O MÁXIMO ABSOLUTO”.

CÓDIGO MORAL

GENTILEZA – É RESPEITAR OS OUTROS
CORAGEM - É FAZER O QUE É JUSTO
SINCERIDADE – É SE EXPRESSAR SEM OCULTAR SEUS SENTIMENTOS
HONRA – É MANTER A PALAVRA
MODÉSTIA – É FALAR DE SÍ SEM VAIDADE
RESPEITO – SEM RESPEITO NÃO HÁ CONFIANÇA
AUTOCONTROLE – É FICAR QUIETO QUANDO A RAIVA AFLORA
AMIZADE – É O MAIS PURO DOS SENTIMENTOS HUMANOS

TRADUÇÃO DAS TÉCNICAS DO JUDO

I-KYO

- DE-ASHI-BARAI – varrer com o pé avançado
- HIZA-GURUMA – giro de joelho
- SASSAE-TISURI-KOMI-ASHI – pescar entrando com o sustento do pé
- UKI-GOSHI – quadril flutuante • O-SOTO-GARI - grande ceifada externa
- O-GOSHI – grande quadril
- O-UCHI-GARI – grande ceifada interna • SEOI-NAGE – projeção por cima dos ombros

NI-KYO

- KO-SOTO-GARI – pequena ceifada externa
- KO-UCHI-GARI – pequena ceifada interna
- KOSHI-GURUMA – giro de quadril
- TSURI-KOMI-GOSHI – pescar entrando no quadril
- OKURI-ASHI-BARAI – enfrentar e varrer com o pé
- TAI-OTOSHI – queda do corpo • HARAI-GOSHI – varrer o quadril
- UCHI-MATA – parte interna da coxa

SAN-KYO

- KO-SOTO-GAKE – pequena enganchada externa
- TSURI-GOSHI – pescar o quadril
- YOKO-OTOSHI – queda lateral
- ASHI-GURUMA – giro do pé • HANE-GOSHI – quadris e perna
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI – pescar entrando e varrer com o pé
- TOMOE-NAGE – projeção em círculo
- KATA-GURUMA – giro de ombro

YON-KYO

- SUMI-GAESHI – troca de canto
- TANI-OTOSHI – queda no vale
- HANE-MAKIKOMI – entrar enrolando com a perna
- SUKUI-NAGE – colher e projetar
- UTSURI-GOSHI – remover o quadril
- O-GURUMA – grande giro
- SOTO-MAKIKOME – enrolar entrando externamente
- UKI-OTOSHI – queda flutuante

GO-KYO

- O-SOTO-GURUMA – grande giro externo
- UKI-WAZA – técnica flutuante
- YOKO-WAKARE – separação lateral
- YOKO-GURUMA – giro lateral • USHIRO-GOSHI – quadris para traz
- URA-NAGE – projeção dorsal
- SUMI-OTOSHI – queda de canto
- YOKO-GAKE – enganchada lateral

OSSAE-KOMI-WAZA

- HON-KESSA-GATAME – detenção fundamental em ângulo
- KAMI-SHIHO-GATAME – detenção acima com quatro apoios

- KATA-GATAME – detenção pelo (com) ombro
- KUZURE-KAMI-SHIRO-GATAME – variante da detenção acima com quatro apoios
- KUZURE-KESSA-GATAME – variante da detenção em ângulo
- KUZURE-TATE-SHIRO-GATAME – variante da detenção com quatro apoios em escudo
- KUZURE-YOKO-SHIRO-GATAME – variante da detenção lateral com quatro apoios
- MAKURA-KESSA-GATAME – detenção em ângulo com travesseiro
- TATE-SHIRO-GATAME – detenção com quatro apoios em escudo
- USHIRO-KESSA-GATAME – detenção em ângulo por traz • YOKO-SHIHO-GATAME – detenção lateral com quatro apoios

SHIME-WAZA

- GYAKU-JUJI-JIME – estrangular em cruz ao contrario
- HADAKA-JIME – estrangulamento nu
- JIGOKU –JIME – estrangulamento infernal • KATA-HÁ-JIME – estrangular com uma asa
- KATA-JUJI-JIME – estrangulamento formal em cruz
- NAMI-JUJI-JIME – estrangular em cruz comum
- NIGIRI-JIME – estrangular apertando
- OKURI-ERI-JIME – estrangular juntando as golas
- RYOTE-JIME – estrangular com as duas mãos • SANKAKU-JIME – estrangulamento em triangulo
- SODE-GURUMA-JIME – estrangular girando a manga
- TSUKKOMI-JIME – estrangular entrando socando
- ERI-JIME – estrangulamento pela gola

KANSETSU-WAZA

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz
- UDE-HISHIGI-GYAKU-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz ao contrario
- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME – quebrar o braço detendo pela axila
- UDE-GARAMI – enrolar o braço
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME – detendo o braço quebra-lo
- UDE-HISHIGI-HARA-GATAME – quebrar o braço detendo pelo abdômen
- UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME – quebrar o braço detendo em triangulo

SHINMEISHO-NO-WAZA

- YAMA-ARASHI – tempestade na montanha
- ERI-IPPON-SEOI-NAGE – projetar nas costas segurando em uma gola.
- HIKI-KOMI-GAESHI – reverter puxando para dentro
- KIBISU-GAESHI – reverter pelo calcanhar
- KANI-BASAMI – pata (pinça) do caranguejo
- KUSHIKI-TAOSHI – derrubar e destruir
- KO-UCHI-MAKIKOMI – pequeno interno enrolamento
- MOROTE-GARI - ceifada com as duas mãos