

# FESTIVAL DE LUTAS

## JUDÔ

### FAIXA CINZA PONTA AZUL E AZUL

Professor: LEONARDO MONTEIRO / CREF1-031761-G/RJ  
Professora: AMANDA MARINS SANTOS DE JESUS/CREF1-036898-G/RJ  
Professora: JESSICA FERNANDES - FAIXA PRETA  
Professora: BRUNA CRISTINA GARCEZ / CREF- 053317



100 COLEGIO  
SANTA MÔNICA  
Fundado em 1937

2024

# ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

O Judô é um desporto e deve ser entendido como um meio de beneficiar o desenvolvimento e crescimento de todos os seus praticantes. Caracteriza-se por peculiaridades únicas:

- É formado por diversas posições anatômicas, sendo assim, torna-se muito rico em movimentos;
- Desenvolve a resistência muscular localizada, modalidade de força fundamental no cotidiano das pessoas e, principalmente, das crianças;
- Tem valores morais de alta relevância nas relações interpessoais;

O judô, com a sua variabilidade de movimentos, propicia a seus praticantes um real desenvolvimento de suas potencialidades motoras, no que tange aos aspectos coordenativos ou condicionantes;

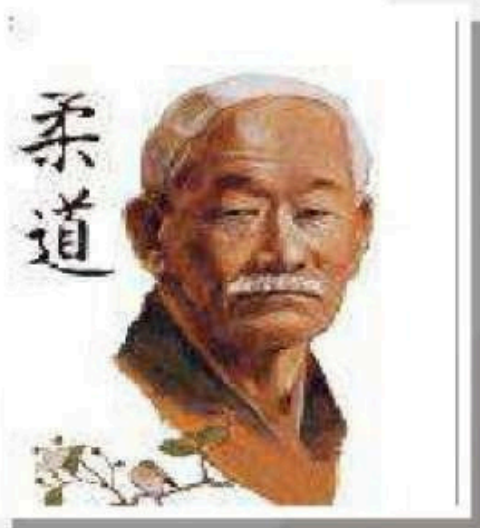
A força física, pré-requisito básico de saúde, e os valores morais são essenciais na prática de judô. Sendo assim, ao praticar essa modalidade de esporte, desenvolve-se a força em todas as faixas etárias e ela é um componente utilitário por toda a vida. Os valores morais, por sua vez, podem ser vistos em todos os momentos de sua prática, como por exemplo o cuidado especial com o companheiro e, conseqüentemente, o respeito ao próximo, fator importante na formação moral do ser humano.



## ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

Nota-se que o judô pode propiciar diversos benefícios físicos, morais, intelectuais, entre outros. Assim, é necessário que sua prática seja conduzida por profissionais com condições de entenderem, de forma correta, a sua real importância no contexto social.

**Professores:** Leonardo Monteiro (Taquara), Caroline Lemos (Unidade São Gonçalo), Felipe Costa (Unidade São Gonçalo), Amanda Cristine da Silva (Unidade São Gonçalo), Professor Edmar Alexandre Rodriguez Gonzaga (Unidades Cachambi/Bonsucesso) e Carlos Vinícius (Unidade Taquara).



*“É com constância e humildade que se vai conseguindo a perfeição.”  
Jigoro Kano*

# HISTÓRICO

Jigoro Kano, que era pequeno e fraco por natureza, começou a praticar o ju-jutsu aos 18 anos como o propósito de não ser dominado por sua fraqueza física. Ele aprendeu atemi-waza (técnicas de percussão) e katame-waza (técnicas de domínio) do estilo ju-jutsu Tenjin-shin-yo Ryu, e nague-waza (técnicas de arremesso) do estilo ju-jutsu Kito Ryu. Baseado nestas técnicas, ele aprofundou seus conhecimentos tomando como base a força com racionalidade. Além disso, criou novas técnicas, não só para o treinamento de esportes competitivos, mas também pelo cultivo do caráter. Adicionando novos aspectos ao seu conhecimento do tradicional ju-jutsu, o professor Kano fundou o Instituto Kodokan, com a educação física, a competição e o treinamento moral como seus objetivos.



Jigoro Kano com 10 anos



Jigoro Kano com 17 anos

# HISTÓRICO

(continuação)

O prof. Kano estabeleceu o Instituto Kodokan em 1882, época em que o dojô (local de treino) tinha apenas 12 tatames e o número de alunos era nove. O ju-jutsu foi substituído pelo judô porque enquanto "jutsu" significa técnica o "do" significa caminho, este último podendo ter dois significados: o de um caminho em que você anda e passa e o de uma maneira de viver.

Como meio de ensino, no Kodokan, Jigoro Kano adotou o randori, kata e métodos catequéticos, adicionando educação física ao treinamento intelectual e à cultura moral. A harmonia desses três aspectos de educação constituem a educação ideal, pela qual o judô será ensinado.

Ao redor do ano 20 da era Meiji (1887), o judô tinha dominado o ju-jutsu, que foi varrido de vários países. O princípio do "JU", do judô, passou a significar o mesmo que na frase "gentileza é mais importante que obstinação".



# HISTÓRICO

(continuação)

Desse modo, a teoria do "JU", que é gentileza, suavidade, pretende utilizar a força do oponente sem agir contra ela, podendo ser aplicada não somente na competição, mas também aos aspectos humanos.

O prof. Kano disse, em 1910, que a teoria da cultivação da energia tratava de adotar um método para melhorar a habilidade mental e física pelo armazenamento de ambas, quanto for possível. Ele disse que o seu bom uso é cultivar e usar a energia humana para o bem e que a teoria pode ser adquirida através do treinamento de judô, podendo, ainda, ser ampliada para todos os aspectos da vida. Antes de se expandir, o conceito de judô do professor formou-se em dois grandes guias: o melhor uso da energia individual e o bem estar mútuo.



# HISTÓRICO

(continuação)

Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo são uma versão resumida dos ensinamentos de Jigoro Kano, que definiu como objetivo último do judô construir a perfeição de uma pessoa e beneficiar o mundo.

*“Aprenda a conhecer a si mesmo; dominar-se para depois dominar os outros.”*

*Jigoro Kano*



# MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS



**SHIAKI ISHII**

Evento: Munique, 1972  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-pesado



**WALTER CARMONA**

Evento: Los Angeles, 1984  
Medalha: Bronze  
Categoria: Médio



**LUÍS ONMURA**

Evento: Los Angeles, 1984  
Medalha: Bronze  
Categoria: Leve-médio



**DOUGLAS VIEIRA**

Evento: Los Angeles, 1984  
Medalha: Prata  
Categoria: Meio-pesado



**AURÉLIO MIGUEL**

Evento: SEUL, 1988 / Atlanta, 1996  
Medalha: Ouro / Bronze  
Categoria: Meio-pesado



**ROGÉRIO SAMPAIO**

Evento: Barcelona, 1992  
Medalha: Ouro  
Categoria: Meio-leve



# MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



**HENRIQUE GUIMARÃES**

Evento: Atlanta, 1996  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-leve



**CARLOS HONORATO**

Evento: Sidney, 2000  
Medalha: Prata  
Categoria: Médio



**THIAGO CAMILO**

Evento: Sidney, 2000/Pequim, 2008  
Medalha: Ouro / Bronze  
Categoria: Leve



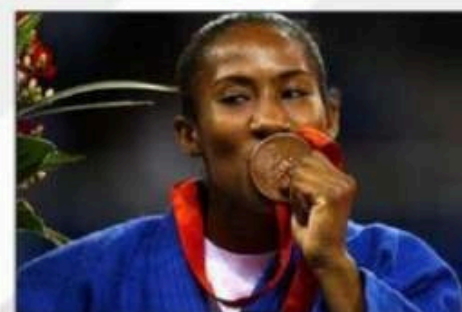
**LEANDRO GUILHEIRO**

Evento: Atenas, 2004/Pequim, 2008  
Medalha: Bronze  
Categoria: Leve



**FLÁVIO CANTO**

Evento: Atenas, 2004  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio- médio

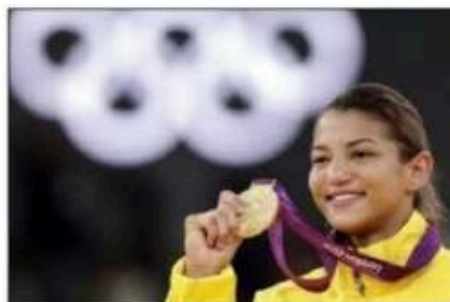


**KETLEYN QUADROS**

Evento: Pequim, 2008  
Medalha: Bronze  
Categoria: Leve

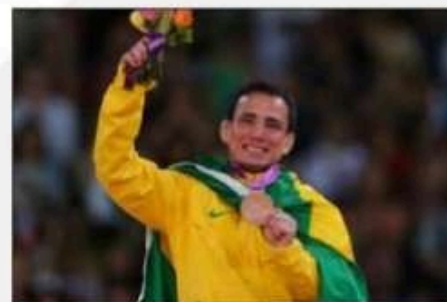
# MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



**SARAH MENEZES**

Evento: Londres, 2012  
Medalha: Ouro  
Categoria: Ligeiro



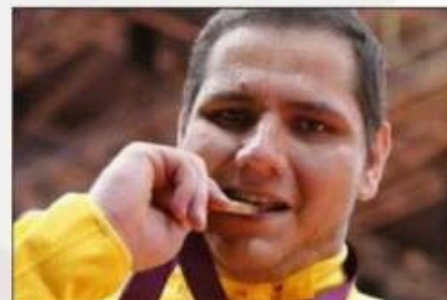
**FELIPE KITADAI**

Evento: Londres, 2012  
Medalha: Bronze  
Categoria: Ligeiro



**MAYRA AGUIAR**

Evento: Londres, 2012  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-pesado



**RAFAEL SILVA**

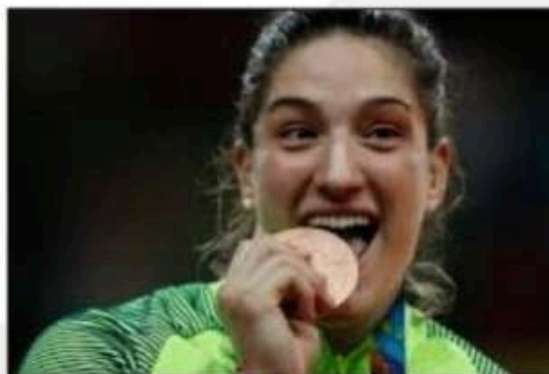
Evento: Londres, 2012  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-pesado

# MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2016



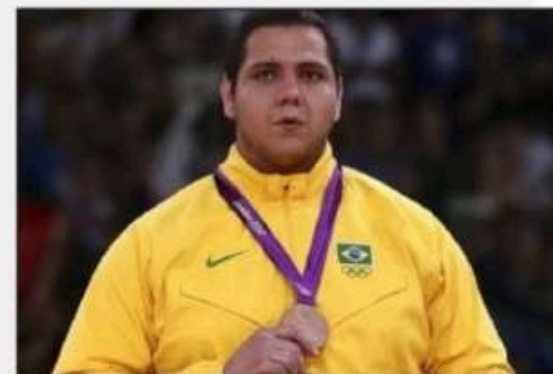
**RAFAELA SILVA**

Evento: Rio 2016  
Medalha: Ouro  
Categoria: Leve



**MAYRA AGUIAR**

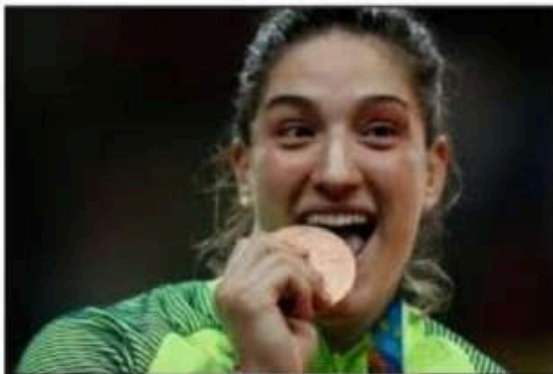
Evento: Rio 2016  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio pesado



**RAFAEL SILVA**

Evento: Rio 2016  
Medalha: Bronze  
Categoria: Pesado

# MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2020



**MAYRA AGUIAR**

Evento: Tóquio 2020  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio Pesado



**DANIEL CARGNIN**

Evento: Tóquio 2020  
Medalha: Bronze  
Categoria: Meio-leve

# MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS 2024



**BEATRIZ SOUZA**

Evento: Paris, 2024  
Medalha: Ouro  
Categoria: Acima de 78kg



**WILLIAW LIMA**

Evento: Paris, 2024  
Medalha: Prata  
Categoria: Até de 66kg



**LARISSA PIMENTA**

Evento: Paris, 2024  
Medalha: Bronze  
Categoria: Até de 52kg



**BIA SOUZA, KETLEYN QUADROS, LARISSA PIMENTA, DANIEL CARGNIN,  
WILLIAM LIMA, GUILHERME SCHIMIDT, RAFAEL MACEDO, LEONARDO  
GONÇALVES E RAFAEL SILVA**

Evento: Paris, 2024  
Medalha: Bronze  
Categoria: por equipe

## CÓDIGO MORAL

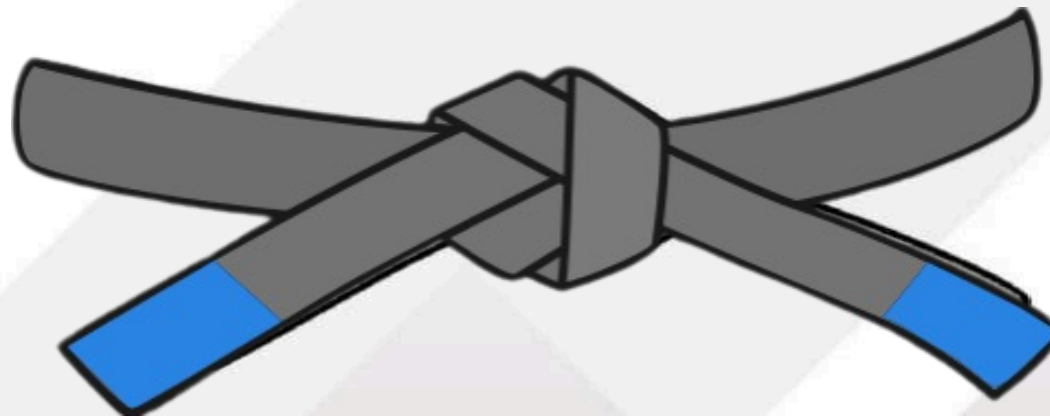
- **Gentileza - É respeitar os outros**
- **Coragem - É fazer o que é justo**
- **Sinceridade - É se expressar sem ocultar seus sentimentos**
- **Honra - É manter a palavra**
- **Modéstia - É falar de si sem vaidade**
- **Respeito - Sem respeito não há confiança**
- **Autocontrole - É ficar quieto quando a raiva aflora**
- **Amizade - É o mais puro dos sentimentos humanos**



***“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.”***

***Jigoro Kano***

# CINZA PONTA AZUL



# TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



[migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi



Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi





## Nage waza (técnica de projeção):



**O SOTO GARI**

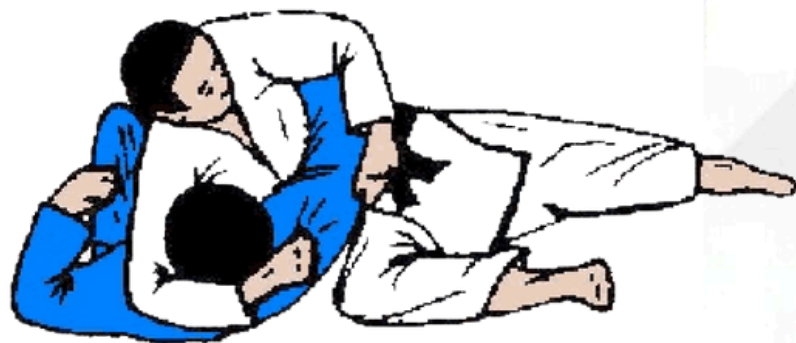


**O GOSHI**



**OUCHI GARI**

Ne waza (técnica de solo):



**HON KESA GATAME**

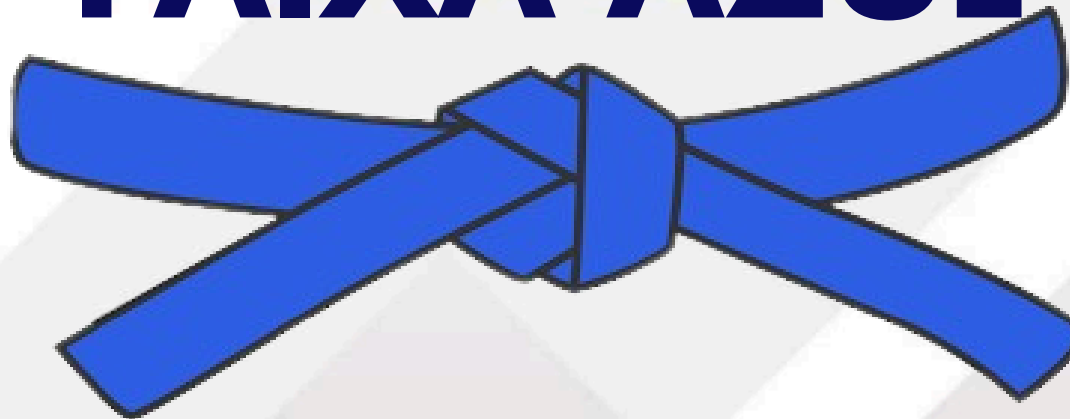


**YOKO SHIRO GATAME**



**TATE SHIRO GATAME**

# FAIXA AZUL



# TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



[migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi



Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi



## Nage waza (técnica de projeção):



**O SOTO GARI**



**O GOSHI**

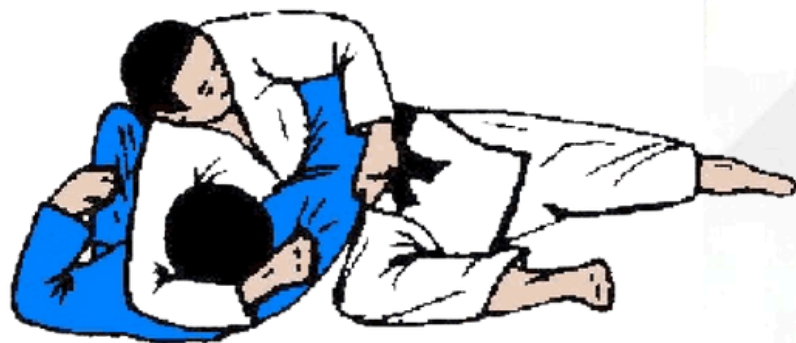


**OUCHI GARI**



**KOSHI GURUMA**

Ne waza (técnica de solo):



**HON KESA GATAME**



**YOKO SHIRO GATAME**



**TATE SHIRO GATAME**

## ***PALAVRAS IMPORTANTES***

Ashi waza - técnica de perna

Atemi - golpe

Barai - varredura

Dan - grau do professor

Dojo - local onde se pratica judô

Eri - gola

Gyaku - inversa

Hajime - começar ou recomeçar

Hansoku make - desqualificação

Hantei - julgamento

Hidari - lado esquerdo

Ippon - maior pontuação do judô

Jigo Hontai- posição defensiva

Judô - caminho suave ou suavidade

Judogui - uniforme de judô

Kachi - vitória

Kaeshi waza - contra ataque

Kiai - grito

Koshi waza - técnica de quadril

Kumi Kata - pegada

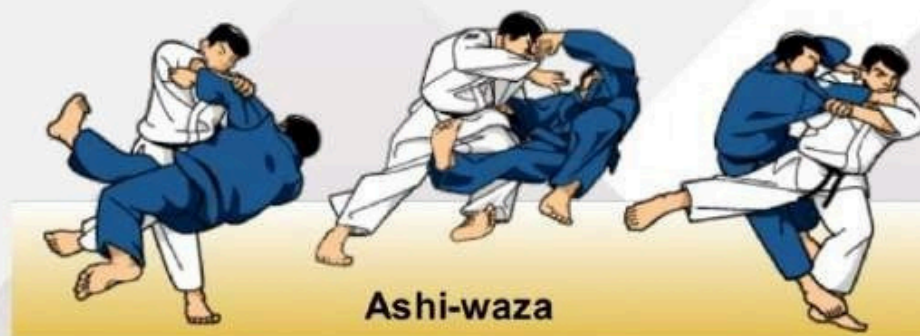
Kuzure - variação

Kyu - graduação de faixas

Matê - parar

Migui - lado direito

Ne waza - técnica de solo



## **PALAVRAS IMPORTANTES**

Obi - faixa

Randori – treinamento livre

Rei - reverência

Ren raku renka waza - técnicas de sequências

Sensei - professor

Shiai - competição

Shido - falta

Shime - estrangulamento

Shizen hontai - postura natural

Sode - manga

Sono mama - não se mova

Soremade - terminar

Sutemi - sacrifício

Tachi waza - técnica de perna

Te waza - técnica de mão

Tori - atacante

Uke - defensor

Ukemi - técnica de cair

Uchi komi- treinamento de técnicas

Wazari - pontuação abaixo do ippon

Yoko - lado

Yoshi - reinício da luta

Yuko - pontuação abaixo do wazari

Ossae waza- técnica de imobilização



Randori – treinamento livre

*“Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.”*

**Jigoro Kano**



Veja como a sua modalidade está inserida no Programa Esportivo e Cultural CSM.

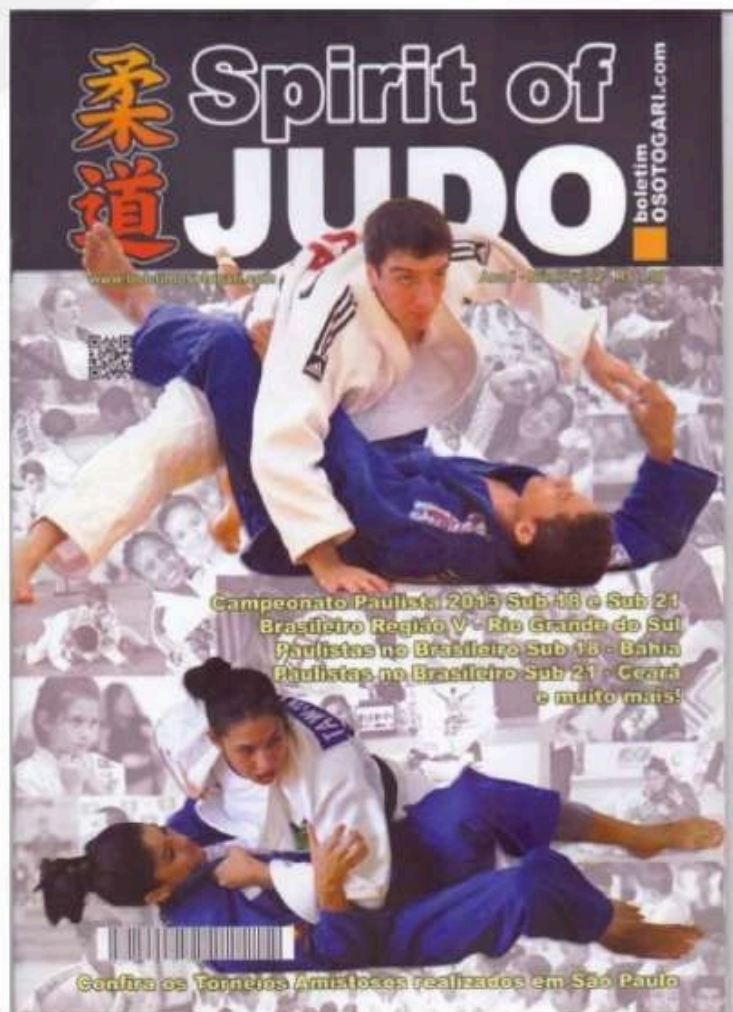
	MODALIDADES	CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL			
Capoeira	X	X	
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS NA ÁGUA		
	Natação	X	X
	Hidroginástica	X	X
ARTÍSTICAS	CULTURA		
	Balé	-	X
	Jazz	X	X
	Ritmos	X	X
	Teatro	-	X
	Violão	-	X

# JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Revista CBJ

# JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Boletim Osotogari.com



## Referência Bibliográfica:

Imagens retiradas do site (<http://judokanbosch.blogspot.com/2010/03/tecnicas-do-judo-em-figuras.html>), postadas por Mauro Sergio Cazetto.

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

[www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br)

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

## Glossário de palavras japonesas usadas no Brasil.

Preparado por José Carlos M. Mafra – 70 Dan  
EXTRAÍDO DOS TRABALHOS

- LIVROS "JUDO, NOSSO UNIVERSO", E "OS DITO KATAS DE JUDO" DOS SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO E JOSÉ C. MAFRA - AMBOS 60 DAN
- DICIONÁRIO DE TERMOS TÉCNICOS DE JUDO - HERBERT VELTE  
- TRABALHO DO SENSEI SHIRO MATSUDA
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN CENY PEREZ BARGA – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN TOSHITAKA YAMAMOTO, NA UNIVERSIDADE GAMA FILHO, EM 1976, TOMADAS PELO SHIHAN JOSÉ CARLOS M. MAFRA- 60 DAN
- KOSEN JUDO NO MASUI - A ESSÊNCIA DO JUDO DE ALTO NÍVEL = MA METHODE DE JUDO - M. KAWAICHI – 70 DAN



Professora: BRUNA CRISTINA



Professor: LEONARDO MONTEIRO FRADE



Professora: AMANDA MARINS



Professora: JÉSSICA FERNANDES