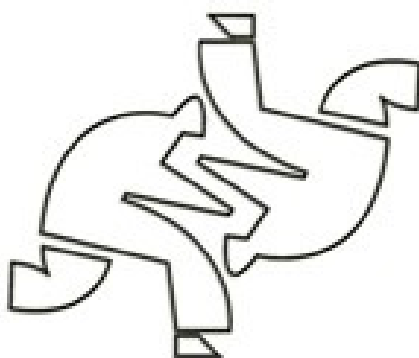


# 柔道



Judokai

# Jigoro Kano

(1860-1938)



*Fundador do Judo*

**ÍNDICE GERAL**

<b>Breve resenha histórica do «Judo Clube de Sintra – Judokai»</b>	<b>5</b>
<b>Pequena Biografia - Mestre José Manuel Bastos Nunes</b>	<b>7</b>
<b>1º Capítulo</b>	
1.1 – Introdução	10
1.2 – História do Judo	10
1.3 – Os três princípios	12
1.4 – História do Judo em Portugal	14
<b>2º Capítulo</b>	
2.1 – Graduações	19
2.2 – Pontuação	21
2.3 – Penalizações	21
2.4 – Formas de cumprimento	22
2.5 – Técnicas	22
2.6 – Aplicações das técnicas	23
2.6.1 – kuzushi	22
2.6.2 – Tsukuri	22
2.6.3 – Kake	22
2.7 – Alguns princípios para orientação	22
2.8 – Técnicas de controlo, em pé ou no solo (Katame-Waza)	24
2.9 – Técnicas de amortecimento de quedas (Ukemi-no-Waza)	24
2.10 – Postura (Shisei)	25
2.11 – Técnicas de pega (Kumi-Kata)	25
2.12 – Técnicas de movimentação sobre o tatami (Shintai)	25
2.13 – Técnicas de esquiva (Tai-sabaki)	26
2.14 – Exercícios básicos	26
2.15 – Atitudes no Dojo	28

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

2.16 – Pensamentos	29
<b>3.º Capítulo (Regulamento de Graduações)</b>	
3.1 – Generalidades	31
3.2 – Especificidades	31
3.3 – Carreira de Judoca	332
3.4 – Graduações pela via rápida	32
<b>4º Capítulo (Técnicas Reconhecidas)</b>	
4.1 – Técnicas reconhecidas pela Federação Portuguesa de Judo	34
<b>5º Capítulo (Conteúdos para exame de graduação 1º Dan)</b>	
5.1 – Exame técnico	38
5.2 – Randori	38
5.3 – Técnica propriamente dita	38
5.4 – Quadro com todas as técnicas para exame 1º Dan	53
5.5 – Exame de Katas	55
5.6 – Exame Geral	56
5.7 – História	56
5.8 – Organização / Regulamentação	57
<b>Anexo 1 – Glossário de termos Japoneses</b>	<b>58</b>
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>62</b>

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### Breve resenha histórica do «Judo Clube de Sintra – Judokai»

O «Judo Clube de Sintra – Judokai» foi formalmente constituído no dia 14 de Setembro de 1981, por escritura pública celebrada no 2.º Cartório Notarial de Sintra, tendo por fins «a promoção desportiva, cultural e recreativa dos seus associados e da população local». Subscreveram a referida escritura, o Mestre José Manuel Bastos Nunes, o Dr. António Martins Borrego e o Sr. Luís Filipe de Almeida Lourenço, respectivamente, associados fundadores nºs 1 a 3 do Clube.

O JCS tinha então a sua sede e «dojo» no Cacém, no lote 2 da Av. dos Missionários. Rapidamente atingiu, pela mão do Mestre Bastos Nunes uma reputada posição entre os Clubes de Judo a nível nacional, não só pelos atletas que aí treinaram e se projectaram para a modalidade, mas também pelo facto de se ter assumido, desde cedo, como uma verdadeira “escola” da técnica, onde se deslocavam judocas de todo o País para se preparem para exame de graduação, estudarem os “katas”, ou simplesmente melhorarem a sua performance técnica, treinarem e conviverem.

Entre os atletas que treinaram no JCS merecem especial destaque, no campo desportivo:

- Prof. Michel Almeida, 4.º dan de Judo, vice-campeão do Mundo e da Europa de júniores em 1994, campeão da Europa de séniores em 2000, olímpico em Atlanta e Sydney, várias vezes campeão nacional, treinador da selecção masculina sénior de Judo e membro do Conselho Técnico do JCS;

- Prof. António Matias, 4.º dan de Judo, olímpico, várias vezes campeão nacional, e treinador da selecção feminina sénior de Judo;

- Renato Santos, 4.º dan de Judo, olímpico e várias vezes campeão nacional de Judo.

Nos finais dos anos 80, o “dojo” do Cacém fechou, por razões de índole financeira e durante alguns anos o JCS esteve inactivo. Mas em 2001, o Vereador da C.M.Sintra, Dr. Rui Pereira, impulsionou de forma decisiva a disponibilização de um novo espaço para que o JCS retomasse a sua plena actividade desportiva, ora em Rinchoa-Rio de Mouro, no Complexo Desportivo Municipal de Fitaes, na sala “Mestre Bastos Nunes”, inaugurada pela então Presidente da C.M.Sintra, Dr.ª Edite Estrela.

Mais do que um clube de Judo, este projecto assentava numa ideia: JUDOKAI, que significa “Grupo de Judo”, E tinha na sua génese agremiar todos os “os Amigos do Judo” que se identificassem com essa ideia, *maxime* os judocas do concelho de Sintra, tendo como polo

## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

aglutinador, uma vez mais, a figura do Mestre Bastos Nunes, nascido em Sintra há 70 Primaveras, 7.º dan de Judo, a mais alta graduação nacional, oito vezes campeão nacional, primeiro judoca português a conseguir uma medalha numa competição internacional (nos anos 60, numa época em o Judo dava ainda os primeiros passos no nosso País), assistente do Mestre Kiyoshi Kobayashi, 9.º dan de Judo, com quem viajou pela Europa fora, leccionando e divulgando o Judo, membro do Comissão Nacional de Graduações da Federação Portuguesa de Judo, professor de Judo, entre muitos outros clubes e instituições, na Escola Superior de Polícia (actual Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna) e na Escola Prática da GNR.

Animado de um novo impulso, e tendo como “treinador residente” o Mestre Alberto Polido, 4.º dan de Judo, o JCS já redescobriu novos jovens (e menos jovens) animados da vontade de treinar, competir, conviver e pautar a sua vida segundo os princípios enformadores do “Código Moral do Judo”:

**A m i z a d e**

**A u t o - C o n t r o l o**

**C o r t e s i a**

**C o r a g e m**

**H o n r a**

**M o d é s t i a**

**S i n c e r i d a d e**

## *Mestre Bastos Nunes*

### **Pequena Biografia**

O Mestre José Manuel Bastos Nunes, nasceu em Sintra, no dia 13 de Maio de 1937, tendo crescido e vivido até hoje no centro histórico daquela formosa localidade, nas “franjas” da Serra.

Na escola primária teve oportunidade de ouvir falar, pela primeira vez, ao seu Mestre-Escola numa arte oriental, o Jiu-Jitsu (antepassado do Judo) que permitia aos mais fracos triunfar sobre os mais fortes, aproveitando a sua própria força para os derrotar. Rapaz franzino à época, o José Manuel ficou profundamente impressionado e seduzido pela ideia.

Entretanto, o seu gosto pelo desporto e pela competição fê-lo abraçar outras modalidades, nomeadamente o boxe e o hóquei em patins, tendo-se sagrado campeão desta última modalidade numa das equipas dos escalões jovens do “Sintra”.

Em meados dos anos cinquenta, o 1.º dan Antony Striker, de nacionalidade Suíça, abriu em Lisboa um dos primeiros “dojos” (sala de Judo) do País. Assim que soube do facto, o José Manuel recordou a prelecção do seu Mestre-Escola e rapidamente se tornou um dos jovens entusiastas praticantes de Judo, numa altura em que a modalidade dava os seus primeiros passos em Portugal.

A vinda, em definitivo, do Mestre Kiyoshi Kobayashi, para Portugal, em 1958, mudou radicalmente o panorama do Judo em Portugal e a vida do José Manuel, em particular. Sendo um dos mais fervorosos discípulos do Mestre Kobayashi, foi seu assistente durante longos anos, em Portugal e no estrangeiro, viajando amiúde juntos pela Europa fora, leccionando e divulgando o Judo.

Enquanto atleta, o Mestre Bastos Nunes, representando o Judo Clube de Portugal, tinha conquistado entretanto um palmarés verdadeiramente notável:

- Campeão absoluto, ou seja, sem categorias de peso (e pesando menos de 60 Kg.) em 1961;
- Campeão Nacional na categoria de leves por oito vezes (1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1970 e 1971) e Vice-Campeão por duas vezes (1969 e 1972);
- Campeão Nacional de Equipas por cinco vezes (1968, 1969, 1970, 1971 e 1972);

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

- Vencedor da Taça de Portugal de Equipas por duas vezes (1968 e 1969);

Representou Portugal por sete vezes, no Campeonato da Europa (1960, 1961, 1963, 1964, 1965, 1966 e 1967) e no Campeonato no Mundo de 1961;

Foi ainda o primeiro atleta português a ganhar uma medalha numa prova internacional: 2.º classificado no 1.º Campeonato Madrid - Lisboa.

O Mestre Bastos Nunes é presentemente a mais alta graduação portuguesa de Judo: 7.º Dan.

É ainda árbitro nacional e membro da Comissão Nacional de Graduações da Federação Portuguesa de Judo, onde também desempenhou outros cargos.

Participou na elaboração de várias obras literárias sobre Judo, mormente no livro da autoria do Mestre Kobayashi «De Kyu a Dan» e na revista «Tele-Judo e Karaté-Do», uma vez mais em colaboração com o Mestre Kobayashi e com o seu antigo aluno e particular amigo, Mestre Raul Cerveira (5.º dan de Karaté-Do, Shotokai).

Mas o Mestre Bastos Nunes representa sobretudo um marco no Judo Português enquanto Professor de Judo, actividade a que dedicou toda a sua vida:

Leccionou em inúmeros "dojos", nomeadamente no "Judo Clube de Portugal" onde é professor há cerca de 40 anos e no "Judo Clube de Sintra - Judokai", Clube por si fundado, com mais um punhado de amigos, no início dos anos oitenta, e que hoje se mantém em plena actividade no Concelho de Sintra. Entre os milhares de praticantes e atletas que aprenderam e treinaram regularmente com o Mestre Bastos Nunes, contam-se variadíssimos campeões nacionais e internacionais, e grande treinadores de Judo, nomeadamente alguns dos treinadores das selecções nacionais de Judo, como sejam os Profs. Michel Almeida, António Matias e Filipa Cavalleri.

Colaborou ainda activamente com as Forças Policiais e Militarizadas Portuguesas durante muitos anos, nomeadamente na Escola Superior de Polícia (actual Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna) e na Escola Prática da GNR, tendo-se aposentado muito recentemente, com a chegada do seu septuagésimo aniversário.

O Mestre Bastos Nunes tem sido objecto de várias homenagens, em reconhecimento do seu extenso e brilhante papel em prol do desenvolvimento do Judo, em particular, e do incremento da actividade física e da prática desportiva em geral; nomeadamente em Sintra, persistindo na implementação do conceito "Judokai" (Grupo de Judo), extensivo a todos os judocas e treinadores do Concelho, em permanente colaboração com a Câmara Municipal de Sintra.



## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Câmara que inaugurou, no início do presente século, uma sala no Complexo Desportivo Municipal de Fitares com o seu nome, e que trabalha activamente no projecto de implementação de uma verdadeira “Escola de Judo” no Concelho que tenha uma dimensão e projecção similares ao trabalho aí prosseguido pelo Mestre.



*Mestre Bastos Nunes*

## 1º Capítulo

### 1.1 - Introdução

Judo (judo 柔道 - caminho suave) é uma arte marcial praticada como desporto, fundada por Jigoro Kano em 1882. Os seus objectivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência do jiu-jitsu, arte marcial praticada pelos bushi, ou cavaleiros durante o período Kamakura (1185-1333), a outras artes de luta praticadas no Oriente e fundi-las numa única e básica. O judo foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipónica introduziu-o nos seus treinos. O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino Budokway (1918).

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o keikogi (não confundir com kimono), que no judo recebe o nome de judogi, e que com o cinturão forma o equipamento necessário à sua prática. O judogi pode ser branco ou azul, ainda que o azul seja utilizado normalmente para facilitar as arbitragens.

Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o judo se tornou um dos desportos mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo os seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo os seus ensinamentos a mulheres, crianças e idosos, o judo teve um aumento significativo no número de praticantes.

A sua técnica utiliza basicamente a força e peso do oponente contra ele. Palavras ditas por mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual.

### 1.2 - História do Judo

Decadência e renascimento do Ju-jitsu

No ano de 1864, o comodoro Matthew Perry, comandante de uma expedição naval americana, conseguiu fazer com que os japoneses abrissem seus portos ao mundo com o tratado "Comércio, Paz e Amizade". Abrindo seus portos para o ocidente, surgiu na Terra do Sol Nascente uma tremenda transformação político-social, denominada Era Meiji ou "Renascença Japonesa", promovido pelo imperador Mutsu Hito (1868-1912). Anteriormente, o imperador exercia sobre o povo influência e poderes espirituais, porém com a "Renascença Japonesa" ele passou a ser o verdadeiro comandante da Terra das Cerejeiras.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Nessa dinâmica época de transformações e inovações radicais, os nipónicos ficaram ávidos por modernizar-se e adquirir a cultura ocidental. Tudo aquilo que era tradicional ficou um pouco esquecido, ou melhor, quase que totalmente renegado. Os mestres do ju-jitsu perderam as suas posições oficiais e viram-se forçados a procurar emprego em outros lugares. Muitos tiveram de recorrer à luta e exibição em feiras.

A ordem proibindo os samurais de usar espadas em 1871 assinalou um subtil declínio em todas as artes marciais, e o ju-jitsu não foi uma excepção, sendo considerado como uma relíquia do passado. Como não era difícil acreditar, tempos depois surgiu uma onda contrária às inovações radicais. Havia terminada a onda chamada febre ocidental. O ju-jitsu foi recolocado na sua posição de arte marcial, tendo o seu valor reconhecido, principalmente pela polícia e pela marinha. Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o antigo ju-jitsu não podia ser considerado um desporto, muito menos ser praticado como tal. Não haviam regras tratadas pedagogicamente e nem mesmo padronizadas.

Os professores ensinavam às crianças os denominados golpes mortais e os traumatizantes e perigosos golpes baixos. Sendo assim, quase sempre, os alunos menos experientes, magoavam-se seriamente. Valendo-se das suas superioridades físicas, os maiores chegavam a espancar os menores e mais fracos. Tudo isso fazia com que o ju-jitsu gozasse de uma certa impopularidade, logicamente, entre as pessoas esclarecidas e que possuíssem um pouco de bom senso. O ju-jitsu entrava noutra fase de decadência.

### **Nascimento do judo**

Baseado nesses inconvenientes, um jovem que na adolescência se sentia inferiorizado sempre que precisasse despende muita energia física para resolver um problema, resolveu modificar o tradicional ju-jitsu, unificando os diferentes sistemas, transformando-o num poderoso veículo de educação física, o seu nome era **Jigoro Kano**.

Pessoa de alta cultura geral, ele era um esforçado cultor de ju-jitsu. Procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseados em leis de dinâmica, acção e reacção, seleccionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de ju-jitsu, dando ênfase principalmente no ataque aos pontos vitais e nas lutas de solo do estilo Tenshin-Shinyo-Ryu e nos golpes de projecção do estilo Kito-Ryu. Inseriu princípios básicos como o do equilíbrio, gravidade e sistema de alavancas nas execuções dos movimentos lógicos.

Estabeleceu normas a fim de tornar o aprendizado mais fácil e racional. Idealizou regras para um confronto desportivo, baseado no espírito do ippon-shobu (luta pelo ponto completo). Procurou demonstrar que o ju-jitsu aprimorado, além de sua utilização para defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes, extraordinárias oportunidades no sentido de serem superadas as próprias limitações do ser humano.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Jigoro Kano tentava dar maior expressão à lenda de origem do estilo Yoshin-Ryu (Escola do Coração de Salgueiro); esta baseava-se no princípio de "ceder para vencer", utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço. Num combate o praticante tinha como o único objectivo a vitória. No entender de Kano, isso era totalmente errado. Uma actividade física deveria servir em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes. Os cultores profissionais do ju-jitsu não aceitavam tal concepção. Para eles o verdadeiro espírito do ju-jitsu era o shin-ken-shobu (vencer ou morrer, lutar até a morte).

Por força das suas ideias, Jigoro Kano era desafiado e desacatado insistentemente pelos educadores da época, mas não mediu esforços para idealizar o novo ju-jitsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objectivo e racional, denominado de judo, e transformando-o num poderoso veículo de educação física. Chamando o seu novo sistema de judo, ele pretendeu elevar o termo "jitsu" (arte ou prática) para "do", ou seja, para caminho ou via, dando a entender que não se tratava apenas de mudança de nomes, mas que o seu novo sistema repousava sobre uma fundamentação filosófica.

Em Fevereiro de 1882, no templo de Eishoji de Kita Inaritcho, bairro de Shimoya em Tóquio, Jigoro Kano inaugura sua primeira escola de judo, denominada Kodokan (Instituto do Caminho da Fraternidade), já que "Ko" significa fraternidade, irmandade; "Do" significa caminho, via; e "Kan" instituto.

### 1.3 - Os três princípios

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano quando da idealização do judo 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 aperfeiçoamento 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 actividade 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 judo que podemos alcançar este princípio. Podemos chegar à mesma conclusão por uma interpretação das operações cotidianas, através de um raciocínio filosófico.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

- Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyohei).

Diz respeito à importância da solidariedade humana para o melhor bem individual e universal. Achava ainda que a ideia 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 (Ju).

Ju ou suavidade, é o mais directamente 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 Califórnia, 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 mim ter cedido primeiro, pois procedendo assim teria economizado a minha energia."

### 1.4 – A História do Judo em Portugal

O primeiro contacto de Portugal com o Judo de que temos conhecimento remonta a uma demonstração pública feita por 2 oficiais da Armada Japonesa ancorada em Lisboa, no início do século XX.

Tal como um pouco por toda a Europa, alguns curiosos procuravam conhecer e aprender um pouco desta nova arte.

Armando Gonçalves, em 1914, publica no Porto a 1ª Edição do livro "A defesa na rua".

O primeiro professor de jiu-jitsu japonês que esteve em Portugal chamava-se Hirano, tendo morrido afogado na praia de St. Cruz.

Em 1936 a PSP do Porto por iniciativa do seu comandante Coronel Namorado de Aguiar e do Tenente Alberto Cruz inclui a prática do jiu-jitsu nos programas dos cursos dos seus agentes, sendo a instrução dada por Armando Gonçalves.

Em 1941 é publicada pela Livraria Simões Lopes a 1ª Edição do livro "O Fraco Vence o Forte" de Armando Gonçalves. Em Lisboa, António Correia Pereira correspondia-se regularmente com Risei Kano e Moshizuni, director do Yoseikan.

Devido às suas diligências grandes mestres do Judo e Aikido visitaram Portugal. António Correia Pereira é o primeiro português cinto negro, 1º Dan, inscrito no Kodokan, membro da Kodokan-Jiu-Jitsu Association. Torna-se também o primeiro Membro Honorário da União Dinamarquesa de Judo. Em 1946 funda a Academia de Budo, que fica a funcionar no 3º andar do nº 140 da rua de S. Paulo. Editou a primeira revista de judo em Portugal da qual saíram somente nove números.

Sob o pseudónimo Minuro, publicou o livro "A essência do Judo" em 1950 que mereceu as felicitações de Risei Kano e Kinosuka Tanaka. A sua actividade esteve sempre afastada da Federação Portuguesa de Judo, pelo que a sua graduação não é reconhecida pela mesma.

Em 1947 é criada a Academia de Judo, agregada à Academia de Budo e que funcionava na mesma morada, sob a sua direcção técnica. A Academia de Judo é a primeira instituição onde se ensina Judo em Portugal.

No mesmo ano Masami Shirooka visita Portugal, tendo estado uma grande temporada na Academia de Budo.

Em 1955 vem para Lisboa o francês Decruet, 1º Kyu e Mestre de Armas que ensina na Policia Militar em Mafra.

## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

Ainda em 1955 Henry Bouchend'Home, 1º Dan e professor de Educação Física vem também para Lisboa, para o Liceu Francês Charles Lepierre. Começa a ensinar judo no Lisboa Ginásio Clube.

Quase na mesma altura chega a Lisboa o Suíço Antony Stryker, 1º Dan, que abre uma sala no Largo do Intendente, onde teve como aluno, entre outros, José Manuel Bastos Nunes.

Em Almada, António Rocha treina um pequeno grupo de entusiastas, entre os quais Joaquim Barata.

Ao Ginásio Clube Português ficam ligados Maxfredo Campos, Salgado e Freitas entre outros. A primeira competição realiza-se na sala de Antony Stryker, em Lisboa, em Outubro de 1956 e denominou-se Lisboa-Sintra, tendo vencido Lisboa por 4 a 2. (uma das vitórias da equipa vencida foi do mestre Bastos Nunes)

Posteriormente os alunos de Bouchend'Homme e Stryker começam a reunir-se, nascendo a ideia de criar um clube com melhores condições logo que aparecesse uma sala.

Stryker que mudara do Intendente para a Rua D. Pedro V, nº 56, tenta convencer Bouchend'Homme a ensinar na sua sala, crê-se para impedir que a ideia de criação dum novo clube não vingasse.

No entanto, a 12 de Julho de 1957, foi fundado o Judo Clube de Portugal.

A 7 de Novembro de 1959 tem lugar o 1º Lisboa-Porto que foi ganho por Lisboa por 4 a 2.

Em Janeiro de 1958, durante uma semana e a convite do Judo Clube de Portugal, esteve em Lisboa o 6º Dan Kiyoshi Mizuno, que regressava ao Japão.

Em Agosto de 1958 vêm a Lisboa Ichiro Abe, Kiyoshi Kobaiyashi e o 1º Dan belga Lannoy-Clerraux.

Os praticantes da altura, fascinados com a técnica e eficiência de Kiyoshi Kobaiyashi, fazem-lhe um convite para vir para Portugal. Acordadas as condições, Kiyoshi Kobaiyashi volta a Portugal no final desse mesmo ano respondendo a um convite do INEF, tencionando ficar dois anos ao abrigo dum contrato entre os Governos Japonês e Português. Quando acabou o contrato recebeu convites de Inglaterra, França e Dinamarca, mas já não conseguiu partir. Começa a desenvolver a sua actividade no Judo Clube de Portugal, Clube Shell, INEF onde leccionou nos dez anos seguintes, e Judo Clube de Beja, a normalizar as técnicas e a melhorar o plano competitivo.

Em Portugal ensinou o monarca Juan Carlos de quem aliás, é amigo pessoal.

## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

Ensinou ainda na Escola Naval, na Escola dos Fuzileiros na Academia da Força Aérea, Escola Superior da Policia e no Sporting e contribui para a fundação de inúmeras salas, clubes e associações.

Foi seleccionador e treinador da selecção nacional e liderou diversas selecções de Judo a Campeonatos da Europa e do Mundo e dos Jogos Olímpicos de Montreal e Los Angeles.

Em 1959, Jojima e Ogura vêm a Portugal. Também nesse ano Kyoshi Mizuno, 6º Dan vem a Portugal a convite do Judo Clube de Portugal, através dos contactos do Comandante Maia Loureiro.

Chega a 19 de Abril sendo recebido entre outros por Kyoshi Kobayashi e António Correia Pereira.

Nessa altura havia contactos para negociar a vinda do 7º Dan Masami Shirooma.

1959 é ainda o ano em que se realiza o 1º Campeonato Nacional Absoluto, ao ar livre, na relva do Estádio Universitário de Lisboa, que tem como vencedor Arlindo de Carvalho.

Como consequência da difusão e interesse verificado pela modalidade, sentiu-se a necessidade de criar um organismo oficialmente reconhecido, com a missão de divulgar, organizar, orientar e fomentar a modalidade e o Prof. Duarte Leal encabeça a Comissão Organizadora da FPJ.

Neste contexto, a 28 de Outubro de 1959, nasce a Federação Portuguesa de Judo, sendo o Judo Clube de Portugal seu sócio fundador, ficando-lhe entregue as funções federativas até 1962.

O Clube Shell, o Judo Clube de Beja, o Ginásio Clube Português e o Circulo de Judo do Porto (antecessor do Clube de Judo do Porto), foram os primeiros clubes filiados.

Ainda em 1959 Portugal participa no Congresso da União Europeia de Judo, representado por Francisco Cruz Martins.

A melhoria do nível dos atletas e a necessidade de comparação e de outros estímulos obrigam os dirigentes a pensarem em contactos além fronteiras. Assim no Congresso da União Europeia, o pedido de filiação da Federação Portuguesa de Judo é aceite, tornando-se membro efectivo em 1961.

Nesse mesmo ano, em Maio, Portugal participa pela primeira vez nos Campeonatos da Europa e em Dezembro nos primeiros Campeonatos do Mundo e no Congresso da Federação Internacional de Judo, em Paris, representada por Edmundo Pires e Carlos Madueno Saraiva.

Ainda em 1961 Natsui, vencedor do 1º Campeonato do Mundo, acompanhado por Saberro Matsushita, vêm a Portugal.



## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

Em 1963, devido ao crescimento que se estava a verificar na modalidade, a Federação desvincula-se das instalações do Judo Clube de Portugal e instala-se na Praça da Alegria.

Em 1970 passa para a Sede dos Organismos Desportivos, na Rua do Arco Cego, onde se manteve instalada em condições precárias até Setembro de 1985, altura em que se mudou para a actual instalação na Rua do Quelhas.

Em 1962 começa a praticar-se Judo nos Açores.

Em 1963 Ito Sunichi vem a Portugal.

Em 1966 Armando Costa Lopes arbitra, em Lisboa, o encontro internacional Portugal-Bélgica.

Em 1967 realizam-se os primeiros Campeonatos Internacionais em Portugal – Campeonato da Europa de Esperanças e de Juniores no Pavilhão dos Desportos de Lisboa.

Em 1968 a FPJ colabora com as autoridades que superintendem o desporto universitário na organização dos Campeonatos Mundiais Universitários que se realizaram no Pavilhão do Estádio Universitário de Lisboa e no Pavilhão da Juventude Salesiana no Estoril.

Em 1968 Tanaka e Toriumi vêm a Portugal.

Em 1968 chega aos Açores, onde ficou cerca de 10 anos, Masatoshi Ohi que lançou as bases do desenvolvimento do judo naquela região.

Yamamoto vem para o Porto em 1968 onde ficou um ano.

Em 1969 Toriumi, Inone, Nakamura e Yamamoto visitam Portugal.

Em 1970 é a vez de Tomita nos visitar. Daigo, duas vezes Campeão do Japão, visita-nos em 1973.

Em Maio do mesmo ano vêm a Lisboa o Dr. Risei Kano e o Prof. Matsumoto.

A partir de 1974 dá-se um novo incremento na modalidade.

Assim, na sequência do 25 de Abril de 1974 e da democratização do país e sob o impulso da então Direcção Geral dos Desportos é apoiada a formação de monitores de Judo e a abertura dum numero considerável de novas salas ou melhoria das existentes, através da cedência de tapetes novos.

Com este novo impulso da modalidade, há a necessidade da mesma se organizar duma outra forma, com base em estruturas associativas que representem os seus clubes na Federação, em vez da representação directa até então. Em 1977 a Federação organiza o primeiro curso de treinadores de 4º grau.

Em 1978 o 1º curso de 3º grau.

## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

Em Lisboa, por iniciativa do Judo Clube do Estoril, realiza-se uma reunião com os clubes Ginásio Clube Português, S. I. M. E. Cruz Quebradense, Colégio S. João de Brito, Externato Mário Beirão, C. R. P. nº 5 do Bairro da Encarnação, Grupo Dramático e Sportivo Cascais, Grupo Desportivo da TAP, de onde nasceu a Comissão Pró-Associação do Distrito de Lisboa. António Luz do Judo Clube do Estoril, Orlando Ferreira do Ginásio Clube Português e João Worm do Colégio de S. João de Brito, formaram essa comissão. Em Setúbal, onde a prática da modalidade foi fortemente influenciada por Joaquim Barata, forma-se também uma Comissão Pró-Associação, constituída por Saul Conceição do Judo Clube de Almada, Carlos Pinho da CUF e Francisco Resina Santos.

No entanto, as primeiras Associações devidamente legalizadas foram a Associação de Coimbra, criada em 12 de Abril de 1978, com estatutos publicados no D.R de 10 de Julho de 1978, e a Associação de Santarém, com estatutos publicados em 9 de Maio de 1978. Com base no Decreto-Lei nº 460/77 de 7 de Novembro a Federação Portuguesa de Judo é considerada Instituição de Utilidade Pública.

Após a entrada em vigor da Lei nº 1/90, Lei de Bases do Sistema Desportivo e após entrada em vigor do Decreto-lei n.º 144/93 que estabeleceu o regime jurídico das federações desportivas, foi reconhecido à Federação Portuguesa de Judo o estatuto de utilidade pública desportiva.

**2º Capítulo**

**2.1 - Graduações**

Os judocas são classificados em duas graduações: kyu e dan. 5 graus de kyu reconhecidos pela Federação Portuguesa de Judo, os quais se distinguem pelas cores dos cintos:

KYU		
KYU		Cinto Branco
5º KYU	Gokyu	Cinto Amarelo
4º KYU	Yonkyu	Cinto Laranja
3º KYU	Sankyu	Cinto Verde
2º KYU	Nikyu	Cinto Azul
1º KYU	Ikyu	Cinto Castanho

As graduações de dan, ao contrário das de kyu, avançam de 1º dan (shodan) para 10º dan (juda ou dyodan), o mais alto grau. Esses graus diferenciam-se pelas seguintes cores dos cintos:

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

DAN		
1º DAN	Shodan	Cinto Preto
2º DAN	Nidan	Cinto Preto
3º DAN	Sandan	Cinto Preto
4º DAN	Yondan	Cinto Preto
5º DAN	Godan	Cinto Preto
6º DAN	Rokudan	Cinto Vermelho e Branco
7º DAN	Shitchidan	Cinto Vermelho e Branco
8º DAN	Atchidan	Cinto Vermelho e Branco
9º DAN	Kudan	Cinto Vermelho
10º DAN	Judan/Dyodan	Cinto Vermelho

As promoções tanto para as graduações de kyu como para as de dan baseiam-se em exames que incidem sobre requisitos tais como: duração de tempo de treino, idade, carácter moral, execução das técnicas especificadas nos regulamentos e comportamento em competições. No caso de promoção de kyu, (cinto branco) a 1º Kyu (cinto castanho) é outorgada pelo respectivo treinador, no caso de promoção à graduação de 1º dan é realizada prova de exame a nível distrital.

Bem como já vimos os graus de eficiência no Judo dividem-se em aluno (Kiu) e mestre (Dan).O mais alto grau concedido é extremamente raro cinto vermelho Judan (10º Dan) que até o ano de 1965 fora concedido apenas a 7 homens.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

O Judo prevê ainda um décimo primeiro dan (Juichidan), que também usaria o cinto vermelho, e ainda um décimo segundo dan que usaria um raríssimo cinto branco, duas vezes mais largo que cinto comum, simbolizando o auge da pureza, cores essas tanto vermelha como branca que simbolizam a flor de cerejeira, símbolo do Judo. Estes dois últimos cintos ainda não foram concedidos a ninguém, excepto Jigoro kano que tem a graduação de 12º Dan.

### 2.2 - Pontuação

O objectivo é conseguir ganhar a luta valendo-se dos seguintes pontos:

- Koka - menor vantagem no judo, koka realiza-se quando o oponente cai sobre o ombro ou coxa(s) ou nádegas, com velocidade e força.
- Yuko – Um Yuko realiza-se quando o oponente é projectado com controlo, mas a técnica carece parcialmente em (2) dos três outros elementos necessários para Ippon, (Costas, força e velocidade). Um Yuko vale mais que qualquer número de Kokas.
- Wazari - dois wazari valem um ippon e termina o combate logo após o segundo Wazari. Um Wazari é um "Ipon" que não foi realizado com perfeição. Um Wazari vale mais que qualquer número de Yukos.
- Ippon - ponto completo, o nocaute do judo, finaliza o combate no momento desta técnica. Um Ipon realiza-se quando o oponente cai com as costas no chão, com força e velocidade, é término de um movimento perfeito.

### 2.3 - Penalizações

Pontuação inversa. Valem pontos para o adversário.

- Hansokumake Directo – desclassificação do competidor.
- 4º Shido = Hansokumake - equivale a um ippon.
- 3º Shido - equivale a um wazari.
- 2º Shido - equivale a um yuko.
- 1º Shido - equivale a um koka.

### 2.4 - Formas de cumprimento (rei-ho)

A prática do judo é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No judo, há duas formas de expressarmos: tati-rei ou ritsu-rei (quando em pé) e za-rei (posição de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimónia. Efectuam-se as seguintes saudações:

#### ***Tati-rei ou ritsu-rei***

Ao entrar no dojo bem como ao sair; Quando subir ao tatami para cumprimentar o professor ou seu ajudante; Ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminá-lo.

#### ***Za-rei***

Ao iniciar, bem como ao terminar o treino; Ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

### 2.5 - Técnicas

Na aplicação de **waza** (técnicas), **tori** é quem aplica a técnica e **uke** é aquele em que a técnica é aplicada. As técnicas do judo classificam-se em:

- Nage-waza (técnicas de projecção)
- Tachi-waza (técnicas em pé)
- Te-waza (técnicas de mãos ou braço)
- Koshi-waza (técnicas de ancas)
- Ashi-waza (técnicas de pés ou perna)
- Sutemi-waza (técnicas de sacrifício)
- Mae-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para trás)
- Yoko-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para o lado)
- Katame-waza (técnicas de controlo)
- Osaekomi-waza ou osae-waza (técnicas de imobilização)
- Shime-waza (técnicas de estrangulamento)
- Kansetsu-waza (técnicas de luxação)

As técnicas de nage-waza são normalmente ensinadas em cinco fases, conhecidas por gokyo-no-waza. Essas fases começam pelas técnicas básicas, prosseguindo até as mais avançadas.

## **2.6 - Aplicações das técnicas**

### **2.6.1 - Kuzushi**

Refere-se às técnicas de desequilíbrio; a prática de judo baseia-se no equilíbrio, portanto é um estudo de grande importância já que através dele aplicamos todas as projecções. Para estudar as direcções em que podemos desequilibrar, deve-se considerar o seguinte: O centro de gravidade do homem situa-se no baixo-ventre. Sendo assim, quando a perpendicular traçada a partir do centro de gravidade até o solo cair fora do polígono de sustentação, encontra-se desequilibrado. Este desequilíbrio dá origem, nos praticantes, a oito direcções designadas por **happo-no-kuzushi**; para frente; para trás; para direita; para esquerda e quatro oblíquas derivadas, assim como muitas outras. Assim quando o adversário se encontra em desequilíbrio para frente, temos de continuar o desequilíbrio, projectando-o para frente. Faremos para trás, quando se encontra em desequilíbrio para trás. Tendo em conta a advertência anterior e praticando com assiduidade e perseverança, progrediremos constantemente na prática deste desporto.

### **2.6.2 - Tsukuri**

É a relação entre a sua posição e a do adversário. É colocar o seu corpo na melhor posição para aplicar a projecção, enquanto continua a desequilibrar o adversário. Tentar fazer uma projecção antes de estabelecer um tsukuri correcto é pura perda de energia.

### **2.6.3 - Kake**

É a aplicação da projecção, obedecendo a sequência: **kuzushi**, **tsukuri** e finalmente **kake**. Vale realçar que judo é usar a posição do adversário em benefício próprio e não projectá-lo por superioridade de peso ou força. Ao aplicar uma projecção, usa-se o corpo suavemente como uma só unidade. Todas as partes do corpo devem actuar em harmonia. Se bem que em cada projecção se dê maior ênfase à utilização de determinada parte do corpo, tal como mãos, ancas ou pés, em qualquer projecção é importante o movimento de todo o corpo. A parte do corpo a que se faz menção serve para orientar a projecção do adversário.

## **2.7 - Alguns princípios para orientação**

Deve-se manter o corpo relaxado, proporcionando maior flexibilidade e certa impressibilidade frente ao adversário. Para manter o equilíbrio flexiona-se os joelhos sem dobrar a cintura, demonstrando confiança. Na dúvida, faça um movimento rápido e decidido. Tentativas

recoosas são inúteis e representam perda de energia. Portanto estas três fases são muito importantes para execução perfeita das técnicas. Elas podem ser observadas no **nage-no-kata** (formas convencionais de projecção).

### 2.8 - Técnicas de controlo, em pé ou no solo (katame-waza)

Também chamadas impropriamente de **ne-waza** técnicas no solo, são um grupo composto que incluem técnicas de imobilizações (**osaekomi-waza**), técnicas de estrangulamentos (**shime-waza**) e técnicas de luxação (**kansetsu-waza**). As técnicas de projecção e as técnicas de controlo são inseparáveis, ambas trabalham juntas auxiliando uma a outra para decidir uma vitória ou uma derrota, sendo katame-waza as sequências de um arremesso, assim as técnicas de nage-waza possuem um grande poder. A melhor e mais correcta ordem a seguir na aprendizagem das técnicas de controlo é começar com as imobilizações, seguindo com os estrangulamentos e terminando com as técnicas de luxação.

Esforce-se primeiro no conhecimento das técnicas de imobilização até que os movimentos principais façam parte da reacção natural do seu corpo. Esta é a maneira mais eficaz e o caminho mais rápido para progredir nas técnicas de controlo. Desenvolva o seu corpo forte e flexível e um espírito de perseverança.

### 2.9 - Técnicas de amortecimento de quedas (ukemi-no-waza)

O equilíbrio é a lei primordial que rege o judo. Assim quando se perde o equilíbrio sujeita-se a quedas. E, como é natural, se não soubermos amortecer o contacto do nosso corpo com o solo, estamos sujeitos a magoar-mo-nos. Para evitar isso existe o que chamamos ukemi-no-waza. Saber cair é a base indiscutível das projecções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação permite-nos progredir nos conhecimentos do judo. Assim teremos um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão. As direcções fundamentais para ukemi são:

- Ushiro-ukemi – queda para trás;
- Mae-ukemi – queda para frente;
- Yoko-ukemi – queda para o lado;
- Tati-zempo-kaitem-ukemi – rolamento.



### **2.10 - Postura (shisei)**

Shisei é a posição base para todos os movimentos. Por isso um shisei correcto facilita a rapidez e a precisão na aplicação das técnicas. Deve-se adoptar sempre o shisei para que a todo o momento seja possível uma pronta mudança de posição. O peso do corpo é igualmente distribuído por ambos os pés, sobretudo sobre a ponta dos dedos. São as seguintes posições:

- Shizen-hontai – posição natural;
- Migi-shizentai – posição natural à direita;
- Hidari-shizentai – posição natural à esquerda;
- Jigo-hontai – posição de defesa;
- Migi-jigotai – posição de defesa à direita;
- Hidari-jigotai – posição de defesa à esquerda.

### **2.11 - Técnicas de pega (kumi-kata)**

Para uma eficiente aplicação das técnicas, o judoca deverá procurar a posição adequada, normal ou momentânea, de acordo com o decorrer da luta, podendo ser natural ou autodefesa.

- Migi ou hidari-shizentai – posição natural à direita ou esquerda: mão direita na banda esquerda do oponente e mão esquerda na manga direita do oponente. Para posição natural à esquerda, basta inverter a posição.
- Migi ou hidari-jigotai – posição de autodefesa à direita ou esquerda: passa-se a mão direita por baixo do braço esquerdo do oponente e coloca-se nas costas dele, e com a mão esquerda agarra-se a manga direita do oponente puxando o braço dele sob a sua axila esquerda. Para posição de autodefesa à esquerda é só inverter a posição.

### **2.12 - Técnicas de movimentação sobre o tatami (shintai)**

São as formas correctas de deslocação sobre o tatami, salientando-se os seguintes detalhes: andar descontraidamente, mantendo os joelhos e tornozelos flexíveis, sem cruzar os pés. Deslocar-se em todas as direcções deslizando os pés, fazendo o contacto com o solo com a borda externa da planta dos pés, calcanhares ligeiramente levantados. Acompanhar os passos de seu oponente, se este empurra você recua, se puxa avança. Se o adversário o puxa, não resista mova-se com ele. Do mesmo modo não resista quando empurrado, se resistir o seu corpo torna-se rígido e perde facilmente o equilíbrio. Movendo-se no mesmo sentido do adversário é-lhe mais fácil controlar o corpo dele e desequilibrá-lo.

### **2.13 - Técnicas de esquiva (tai-sabaki)**

Para uma eficiente defesa contra as técnicas do adversário, deve-se mover o corpo com a máxima leveza, mantendo-se uma constante posição de equilíbrio. É importante lembrar que um trabalho de pés rápido, mas em perfeita estabilidade, é a base de todos os movimentos do corpo, podemos citar alguns movimentos:

- Migi-mae-sabaki – esquiva à direita para frente;
- 'Migi-mae-nawari-sabaki – esquiva rodando à direita para frente;
- Hidari-ushiro-sabaki – esquiva à esquerda para trás;
- Hidari-ushiro-nawari-sabaki – esquiva rodando à esquerda para trás.

### **2.14 - Exercícios básicos**

No judo cada professor pode estabelecer o seu sistema de exercício, o plano geral de treino é o seguinte:

#### ***Taiso***

Exercício de aquecimento, visa aquecer e tornar o corpo mais flexível, desenvolvendo também a musculatura.

#### ***Ukemi-no-waza***

Técnicas de amortecimento de queda.

#### ***Uchikomi***

Repetição de técnicas para treinar a rapidez dos movimentos e suas correctas aplicações.

#### ***Randori***

Treino livre, também conhecido como "combate", pelo qual a aplicação das técnicas é praticada contra um parceiro, atacando e defendendo.

#### ***Shiai***

Na preparação para se participar numa competição são necessárias tanto à destreza mental como a física. As técnicas já dominadas no randori têm agora oportunidade de serem executadas a fundo sob um determinado conjunto de regras.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### **Kata**

É um conjunto de técnicas fundamentais, um método de estudo especial, para transmitir a técnica, o espírito e a finalidade do judo. O mestre Jigoro Kano dizia: "Os katas são a ética do judo, sem o qual é impossível compreender o alcance." Kata oferece ao randori as razões fundamentais de cada técnica. Existem no judo os seguintes katas:

- Nage-no-kata: formas fundamentais de projecção.
- Katame-no-kata: formas fundamentais de controlo.
- Kime-no-kata: formas fundamentais de decisão.
- Ju-no-kata: formas de agilidade aplicadas em ataque e defesa, utilizando a energia de forma mais eficiente.
- Koshiki-no-kata: formas antigas é o kata da antiga escola do Jiu-Jitsu. Executava-se antigamente com armadura de samurai.
- Itsutsu-no-kata: são cinco formas de técnicas. Expressão teórica do judo baseado na natureza.
- Seiryoku-zenko-kokumin-taiiku-no-kata: é uma forma de educação física, baseada sobre o princípio da máxima eficácia, visa o treino completo do corpo.
- Goshin-jutsu-no-kata: técnicas de autodefesa.

### **Nage-no-kata**

É o primeiro kata do judo; compõe-se de quinze técnicas, trinta projecções divididas em cinco grupos de técnicas:

<p><b>'Te-waza'</b> Uki-otoshi Ippon-seoi-nage Kata-guruma</p> <p><b>'Koshi-waza'</b> Uki-goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi</p>
---

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### **'Ashi-waza'**

Okuriashi-harai  
Sasae-tsurikomi-ashi  
Uchimata

### **'Ma-sutemi-waza'**

Tomoe-nage  
Ura-nage  
Sumi-gaeshi

### **'Yoko-sutemi-waza'**

Yoko-gake  
Yoko-guruma  
Uki-waza

Os dois judocas executam com extrema seriedade, concentração mental é muito importante. Inicialmente cumprimentam o joseki ou shomen (lugar de honra, mesa central) na posição de tati-rei, voltando em seguida um para o outro para se saudarem mutuamente em za-rei, levantam-se e avançam um passo iniciando com o pé esquerdo.

Em seguida partindo em ayumi-ashi avançam um para o outro e inicia-se o kata. Todas as projeções são feitas para o lado direito e esquerdo do uke. Voltado para o shomen, o tori fica à esquerda e o uke à direita. (atenção ao Uki-Goshi em que a primeira projecção é à esquerda)

Normalmente em sutemi-waza, o uke levanta-se por zempo-kaitem-ukemi, excepto no ura-nage e yoko-gake.

### **2.15 - Atitudes no dojo**

Nunca se deve esquecer que o dojo é um lugar tanto de cultura espiritual como de treino técnico. Deve-se cumprimentar ao chegar e ao sair, respeitando-se cuidadosamente as regras de cortesia e as regras particulares do dojo.

Esforça-se em quaisquer circunstâncias para ajudar os seus colegas e nunca ser para eles uma causa de incomódo ou de desagrado;

Respeitar as graduações superiores e aceitar os seus conselhos. Por outro lado, as graduações superiores devem ajudar a progressão daqueles que estão iniciando com solicitude e cordialidade;

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Quando não se treina, deve-se guardar uma postura correcta, sentado com as pernas cruzadas ou de joelhos, nunca ficar em posição negligente, mesmo que esteja cansado;

Nunca tirar o judogi quando estiver no dojo, ir ao vestiário, salvo com autorização do professor;

Deve-se ter cuidado constante com a correcção da sua aparência pessoal, limpeza corporal (unhas, cabelos e barba convenientemente aparados) e do judogi boa disposição deste que deve ser reajustado todas as vezes que forem necessários. Nada deve ser usado sobre o judogi, salvo autorização do professor;

Deve-se respeitar o horário exacto dos treinos, salvo autorização do professor, não se deve deixar o dojo antes do término da aula;

Estando no dojo sem poder praticar, deve-se subir ao tatami e cumprimentar o professor, prestar atenção ao que acontece na aula e tirar proveito dos ensinamentos;

Pedir licença ao professor quando tiver que se ausentar do tatami para atender alguém ou ir ao sanitário;

Ao deixar o dojo procure verificar se deixou tudo em ordem;

Deve-se ficar quieto e se tiver que falar, somente sobre a prática, em voz baixa.

Obs. deve-se entender como professor, não somente o professor titular, mas também seus assistentes encarregados da aula do dia.

### 2.16 - Pensamentos

- Quem teme perder já está vencido.
- Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo humildade.
- Nunca te orgulhes de teres vencido a um adversário, ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.
- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.
- O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes.
- Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, esse é o caminho dos verdadeiros judocas.

## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

- Praticar judo é educar a mente a pensar com velocidade e exactidão, bem como o corpo obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

**3º Capítulo  
(REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES)**

**3.1 - Generalidades**

As diferentes graduações no Judo formam um conjunto na progressão dos conhecimentos do Judo. Os valores morais, a mestria técnica e a participação nas provas desportivas são o objectivo normal do ensino e do exemplo dedicado ao estudo técnico e ao treino, donde a graduação simboliza os valores do Espírito e do Corpo - Shin-Ghi-Tai (Espírito, Técnica e Eficácia).

A componente desportiva (Jai) é uma condição absolutamente indispensável, em particular do 1º ao 4º Dan, mas que não se basta a si própria. Outros valores essenciais devem sempre ser tomados em linha de conta, tal como um comportamento irrepreensível como atleta, árbitro, treinador, dirigente, etc., ou qualquer outro comportamento constante no Código Moral do Judo.

Os intervalos de tempo impostos para ascender à graduação seguinte, são considerados os tempos mínimos de maturação indispensável que devem ser efectivamente consagrados ao treino e que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do Judo. Um ano de prática equivale a, pelo menos, 100 treinos de Judo.

O respeito por aquilo que fazemos, constitui a primeira condição e a primeira garantia do valor dos nossos actos.

**3.2 - Especificidades**

a) O presente Regulamento de Graduações engloba uma listagem de técnicas reconhecidas pela Federação Internacional de Judo, as técnicas do Gokyo e os Katas reconhecidos pela FPJ. Para o efeito existem uma série de capítulos em que se discrimina a distribuição dessas técnicas pelas diferentes graduações e o modo como se processa a carreira do judoca.

b) A prática do Judo só é reconhecida pela FPJ, aos atletas devidamente federados de acordo com as normas em vigor.

c) As graduações terão a data do seu registo na FPJ. No caso de exames, a data será a do exame, nas graduações por mérito a data do diploma e nas graduações atribuídas por treinadores, a data da sua comunicação, após comprovação do cumprimento das normas e demais regulamentações em vigor.

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

d) Os treinadores só poderão atribuir graduações de acordo com as normas em vigor, desde que tenham a sua situação regularizada para a época em que estas são atribuídas.

### 3.3 – Carreira de Judoca

As graduações até 1º Kyu (inclusive) são da responsabilidade do treinador, no entanto aconselha-se, que sejam respeitados os tempos e as idades mínimas propostas, de forma a que haja a devida uniformização.

Para além da idade mínima para aceder ao exame para 1º Dan é necessário que o judoca tenha 60 meses de prática efectiva.

As graduações de 1º e 2º Dan são da responsabilidade das Associações Distritais, no que diz respeito à organização dos Exames Associativos e Regionais.

As graduações de 3º Dan a 6º Dan são da responsabilidade da FPJ, as graduações de 7º e 8º Dan são da responsabilidade da União Europeia de Judo, as graduações de 9º e 10º Dan são da responsabilidade da Federação Internacional de Judo.

### 3.4 – Graduações pela via rápida

a) Todos os Atletas, que optem pela **Via Rápida** têm como quadro de referência o seguinte:

GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	PONTOS	TEMPO MÍNIMO
1º Kyu	14 anos	10 pontos	1
1º Dan	16 anos	20 pontos	1
2º Dan	17 anos	20 pontos	2
3º Dan	19 anos	30 pontos	3
4º Dan	22 anos	40 pontos	4
5º Dan	26 anos	50 pontos	5
6º Dan	31 anos		



## **JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI**

- b) Em cada mudança de graduação a pontuação obtida retorna a zero.
- c) Só serão contabilizados pontos aos atletas com a graduação igual ou superior a 1º Kyu;
- d) Por cada vitória será contabilizado 1 (um ponto), em caso de empate nas provas por equipas será contabilizado ½ ponto. Esta contabilização é independente da graduação do oponente;
- e) Não serão contabilizados os pontos obtidos nas provas Internacionais, Tsukimani-Shiai e Kohaku-Shiai;
- f) Para além da idade mínima para aceder ao exame para 1º Dan pela Via Rápida é necessário que o judoca tenha 48 meses de prática efectiva

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### 4º Capítulo (TÉCNICAS RECONHECIDAS)

#### 4.1 – Técnicas reconhecidas pela Federação Portuguesa de Judo

As técnicas reconhecidas pela Federação Portuguesa de Judo são:

<b>Nage-waza: 66 Técnicas</b>				
<b>Te-Waza</b> 16 Técnicas	<b>Ashi-Waza</b> 21 Técnicas	<b>Koshi-Waza</b> 10 Técnicas	<b>Masutemi-Waza</b> 5 Técnicas	<b>Yokosutemi-Waza</b> 14 Técnicas
Ippon-seoi-nage	Ashi-guruma	Hane-goshi	Hiki-komi-gaeshi	Daki-wakare
Kata-guruma	De-ashi-barai (harai)	Harai-goshi	Sumi-gaeshi	Hane-makikomi
Kibisu-gaeshi	Hane-goshi-gaeshi	Koshi-guruma	Tomoe-nage	Harai-makikomi
Ko-uchi-gaeshi	Harai-goshi-gaeshi	O-goshi	Tawara-gaeshi	Ko-uchi-makikomi
Kuchiki-taoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Sode-tsurikomi-goshi	Ura-nage	O-soto-makikomi
Moro-te-gari	Hiza-guruma	Tsuri-goshi		Soto-makikomi
Obi-otoshi	Ko-soto-gake	Tsurikomi-goshi		Tani-otoshi
Obi-tori-gaeshi	Ko-soto-gari	Uki-goshi		Uchi-makikomi
Seoi-nage	Ko-uchi-gari	Ushiro-goshi		Uchi-mata-makikomi
Seoi-otoshi	O-guruma	Utsuri-goshi		Uki-waza
Sukui-nage	Okuri-ashi-barai (harai)			Yoko-gake
Sumi-otoshi	O-soto-gaeshi			Yoko-guruma
Tai-otoshi	O-soto-gari			Yoko-otoshi
Uchi-mata-sukashi	O-soto-guruma			Yoko-wakare
Uki-otoshi	O-soto-otoshi			

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Yama-arashi	O-uchi-gaeshi			
	O-uchi-gari			
	Sasae-tsurikomi-ashi			
	Tsubame-gaeshi			
	Uchi-mata			
	Uchi-mata-gaeshi			

<b>Ne-waza: 30 Técnicas</b>		
<b>Osaekomi-waza</b> 9 Técnicas	<b>Shime-waza</b> 11 Técnicas	<b>Kansetsu-waza</b> 10 Técnicas
Kami-shiho-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-garami
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
Kesa-gatame	Kata-ha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kuzure-kesa-gatame	Kata-te-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Tate-shiho-gatame	Nami-juji-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Uki-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-te-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Ryo-te-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Yoko-shiho-gatame	Sankaku-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
	Sode-guruma-jime	
	Tsukkomi-jime	

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Kinshi-Waza:</b> 4 Técnicas
Técnicas Proibidas em Competição
Ashi-garami
Do-jime
Kani-basami
Kawazu-gake

As técnicas constantes do Gokyo são:

	<b>5º KYO</b>	<b>4º KYO</b>	<b>3º KYO</b>	<b>2º KYO</b>	<b>1º KYO</b>
<b>1</b>	De-ashi-harai	Kosoto-gari	Kosoto-gake	Sumi-gaeshi	Osoto-guruma
<b>2</b>	Hiza-guruma	Kouchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
<b>3</b>	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
<b>4</b>	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
<b>5</b>	Osoto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
<b>6</b>	O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
<b>7</b>	Ouchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
<b>8</b>	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

KATAS - Séries de técnicas especialmente seleccionadas tendo em vista o estudo aprofundado dos princípios do Judo:

<b>NOME</b>	<b>TEMA</b>
Nage-No-Kata	- (Formas de projecção)
Katame-No-Kata	- (Formas de controlo)
Ju-No-Kata	- (Formas de suavidade)
Kime-No-Kata	- (Formas de decisão)
Itsutsu-No-Kata	- (Forma dos cinco princípios)
Kodokan-Goshin-Jitsu-No-Kata	- (Formas de defesa para homens)
Jujoshi-Yo-Go-Shiho-No-Kata	- (Formas de defesa para senhoras)
Koshiki-No-Kata	- (Formas antigas)
Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Tai-Iku-No-Kata	- (Formas educativas de máxima eficiência)
Go-No-Sen-No-Kata	- (Formas de Contra-Ataque)

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### 5º Capitulo (CONTEÚDOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO 1º DAN)

#### 5.1 - Exame Técnico

#### 5.2 - Randori

Até 4º Dan (inclusive) candidatos deverão fazer uma prova de Randori, com os seguintes tempos:

ANOS	TEMPO	CONTEÚDOS
≤ 40	3 Min	Ne-Waza Nage-Waza
> 40	2 Min	Ne-Waza

#### 5.3 - Técnica Propriamente Dita

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos técnicos correspondentes à graduação para a qual se candidatam.

#### 1º DAN



Nage-waza				
Tachi-Waza			Sutemi-Waza	
Te-Waza:	Ashi-Waza:	Koshi-Waza:	Masutemi-Waza:	Yokosutemi-Waza:
Ippon-seoi-nage (1)	Ko-soto-gake (1)	Koshi-guruma (1)	Sumi-gaeshi (1)	Tani-otoshi (1)
Seoi-nage (2)	O-soto-gari (2)	O-goshi (2)	Tomoe-nage (2)	Uki-waza (2)
Tai-otoshi (3)	Ashi-guruma (3)	Tsuri-goshi (3)	Ura-nage (3)	Yoko-otoshi (3)
Kata-guruma (4)	Hiza-guruma (4)	Tsurikomi-goshi (4)		Hane-makikomi (4)
Sumi-otoshi (5)	Ko-uchi-gari (5)	Uki-goshi (5)		Soto-makikomi (5)

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Sukui-nage (6)	O-soto-guruma (6)	Harai-goshi (6)		Yoko-gake (6)
Uki-otoshi (7)	O-guruma (7)	Ushiro-goshi (7)		Yoko-guruma (7)
	O-uchi-gari (8)	Hane-goshi (8)		Yoko-wakare (8)
	Sasae-tsurikomi-ashi (9)	Utsuri-goshi (9)		
	De-ashi-barai (10)			
	Harai-tsurikomi-ashi (11)			
	Ko-soto-gari (12)			
	Okuri-ashi-barai (13)			
	Uchi-mata (14)			

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Te-Waza:</b> Técnicas de braço		
		
Ippon-seoi-nage (1)	Seoi-nage (2)	Tai-otoshi (3)
Projecção pelo ombro	Projecção pelo ombro	Queda do corpo

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI




<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Te-Waza: Técnicas de braço</b>		
		
Kata-guruma (4)	Sumi-otoshi (5)	Sukui-nage (6)
Rotação pelos ombros	Queda no canto	Projecção em colher

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>
<b>Te-Waza: Técnicas de braço</b>

Uki-otoshi (7)
Queda flutuante


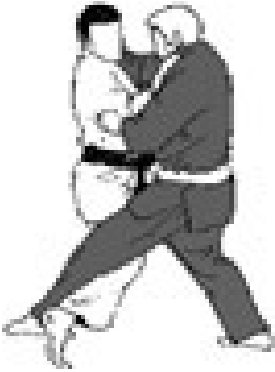






## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Ashi-Waza: Técnicas de perna</b>		
		
Ko-soto-gake (1)	O-soto-gari (2)	Ashi-guruma (3)
Pequeno gancho exterior	Grande ceifa exterior	Rotação sobre a perna

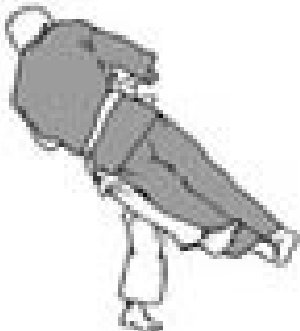

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Ashi-Waza: Técnicas de perna</b>		
		
Hiza-guruma (4)	Ko-uchi-gari (5)	O-soto-guruma (6)
Rotação pelo joelho	Pequena ceifa interior	Grande rotação exterior


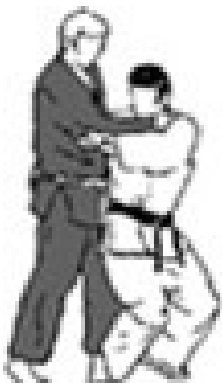
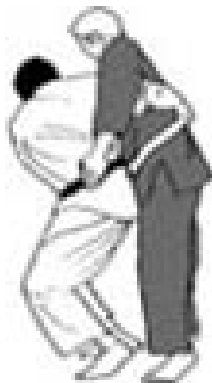
## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Ashi-Waza:</b> Técnicas de perna		
		
O-guruma (7)	O-uchi-gari (8)	Sasae-tsurikomi-ashi (9)
Grande rotação	Grande ceifa interior	Puxar e levantar o pé de apoio


<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Ashi-Waza:</b> Técnicas de perna		
		
De-ashi-barai (10)	Harai-tsurikomi-ashi (11)	Ko-soto-gari (12)
Varrimento do pé avançado	Varrimento do pé puxando e levantando	Pequena ceifa exterior

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>	
<b>Ashi-Waza:</b> Técnicas de perna	
	
Okuri-ashi-barai (13)	Uchi-mata (14)
Varrimento dos dois pés	Varrimento pelo interior das coxas




<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Koshi-Waza:</b> Técnicas de anca		
		
Koshi-guruma (1)	O-goshi (2)	Tsurigoshi (3)
Rotação pela anca	Grande (projecção) de anca	Projecção por elevação da anca




## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Koshi-Waza: Técnicas de anca</b>		
		
Tsurikomi-goshi (4)	Uki-goshi (5)	Harai-goshi (6)
Projecção, puxando e levantando com a anca	Anca flutuante	Varrimento da anca

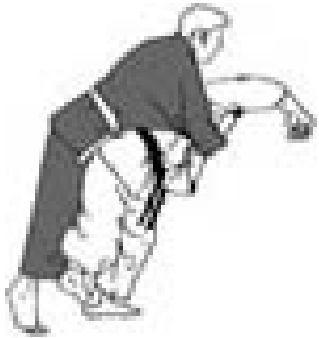
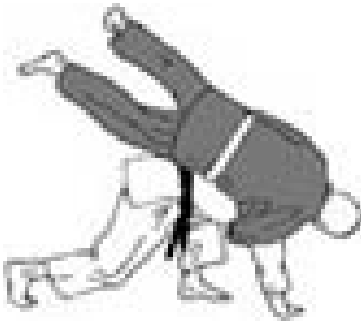

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Koshi-Waza: Técnicas de anca</b>		
		
Ushiro-goshi (7)	Hane-goshi (8)	Utsuri-goshi (9)
Projecção anca para trás	Anca de mola	Mudança de anca



## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Masutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para trás</b>		
		
Sumi-gaeshi (1)	Tomoe-nage (2)	Ura-nage (3)
Projecção pelo canto	Projecção em circulo	Projecção para trás

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Yokosutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para o lado</b>		
		
Tani-otoshi (1)	Uki-waza (2)	Yoko-otoshi (3)
Queda no vale	Técnica flutuante	Queda lateral









## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>		
<b>Yokosutemi-Waza:</b> Técnicas de sacrifício para o lado		
		
Hane-makikomi (4)	Soto-makikomi (5)	Yoko-gake (6)
Projecção de enrolamento em mola	Projecção de enrolamento exterior	Queda lateral do corpo

<b>Nage-waza (Técnicas de Projecção)</b>	
<b>Yokosutemi-Waza:</b> Técnicas de sacrifício para o lado	
	
Yoko-guruma (7)	Yoko-wakare (8)
Rotação lateral	Separação lateral

# JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI



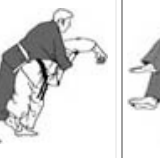


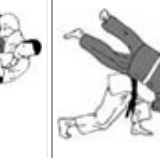
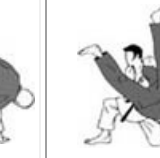

## Gokyo no Waza

<i>Dai-ikkyo (grupo 1)</i>							
							
De-ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Uki-goshi	Osoto-gari	O-goshi	Ouchi-gari	Seoi-nage

<i>Dai-nikyo (grupo 2)</i>							
							
Kosoto-gari	Kouchi-gari	Koshi-guruma	Tsurikomi-goshi	Okuri-ashi-harai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata

<i>Dai-sankyo (grupo 3)</i>							
							
Kosoto-gake	Tsurigoshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma	Hane-goshi	Harai-tsurikomi-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI




<i>Dai-yonkyo (grupo 4)</i>							
							
Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Sukui-nage	Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-makikomi	Uki-otoshi

<i>Dai-gokyo (grupo 5)</i>							
							
Osoto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake

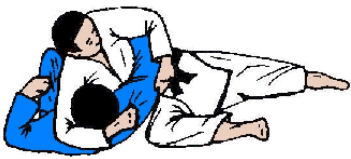





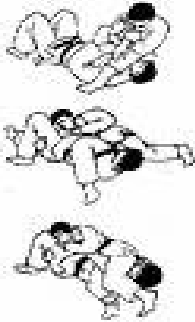

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Ne-waza</b>		
<b>Osaekomi-waza</b>	<b>Shime-waza</b>	<b>Kansetsu-waza</b>
Kuzure-kesa-gatame (1)	Nami-juji-jime (1)	Ude-hishigi-juji-gatame (1)
Kami-shiho-gatame (2)	Gyaku-juji-jime (2)	Ude-hishigi-waki-gatame (2)
Yoko-shiho-gatame (3)	Kata-juji-jime (3)	Ude-hishigi-ude-gatame (3)
Kesa-gatame (4)	Hadaka-jime (4)	Ude-hishigi-hiza-gatame (4)
Tate-shiho-gatame (5)	Okuri-eri-jime (5)	
Kata-gatame (6)	Kata-ha-jime (6)	
Kuzure-kami-shiho-gatame (7)		
Uki-gatame (8)		
Ushiro-kesa-gatame (9)		




<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização</b>		
		
Kuzure-kesa-gatame (1)	Kami-shiho-gatame (2)	Yoko-shiho-gatame (3)
Variante do controlo em cachecol	Controlo superior sobre quatro pontos de controlo	Controlo lateral sobre quatro pontos de controlo




## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização</b>		
		
Kesa-gatame (4)	Tate-shiho-gatame (5)	Kata-gatame (6)
Controlo em cachecol	Controlo directo sobre quatro pontos de apoio	Controlo pelo ombro

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização</b>		
		
Kuzure-kami-shiho-gatame (7)	Uki-gatame (8)	Ushiro-kesa-gatame (9)
Variante do controlo superior sobre quatro pontos de apoio	Controlo flutuante	Controlo em cachecol invertido

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Shime-waza: (técnicas de estrangulamento)</b>		
		
Nami-juji-jime (1)	Gyaku-juji-jime (2)	Kata-juji-jime (3)
Estrangulamento com mãos cruzadas e pega normal	Estrangulamento com mãos cruzadas e pega invertida	Estrangulamento com mãos cruzadas e pega oposta

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Shime-waza: (técnicas de estrangulamento)</b>		
		
Hadaka-jime (4)	Okuri-eri-jime (5)	Kata-ha-jime (6)
Estrangulamento com mãos nuas	Estrangulamento deslizando pelas golas	Estrangulamento controlando o ombro

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Kansetsu-waza: (técnicas de luxação)</b>		
		
Ude-hishigi-juji-gatame (1)	Ude-hishigi-waki-gatame (2)	Ude-hishigi-ude-gatame (3)
Luxação do braço em cruz	Luxação com a axila	Luxação do braço

<b>Ne-waza (Técnicas no solo)</b>
<b>Kansetsu-waza: (técnicas de luxação)</b>

Ude-hishigi-hiza-gatame (4)
Luxação com o joelho

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

### 5.4 - Quadro com todas as técnicas para exame 1º Dan:

<b>Nage – Waza – Técnicas de projecção</b>	
<b>Te - Waza</b>	<b>Técnicas de braço ( 7 técnicas )</b> Ippon-seoi-nage – Projecção pelo ombro Seoi-nage – Projecção pelo ombro Tai-otoshi – Queda do corpo Kata-guruma – Rotação pelos ombros Sumi-otoshi – Queda no canto Sukui-nage – Projecção em colher Uki-otoshi – Queda flutuante
<b>Ashi - Waza</b>	<b>Técnicas de perna ( 14 técnicas )</b> Ko-soto-gake – Pequeno gancho exterior O-soto-gari – Grande ceifa exterior Ashi-guruma – Rotação sobre a perna Hiza-guruma – Rotação pelo joelho Ko-uchi-gari – Pequena ceifa interior O-soto-guruma – Grande rotação exterior O-guruma – Grande rotação O-uchi-gari – Grande ceifa interior Sasae-tsurikomi-ashi – Puxar e levantar o pé de apoio De-ashi-barai – Varrimento do pé avançado Harai-tsurikomi-ashi – Varrimento do pé, puxando e levantando Ko-soto-gari – Pequena ceifa exterior Okuri-ashi-barai – Varrimento dos dois pés Uchi-mata – Varrimento pelo interior das coxas
<b>Koshi - Waza</b>	<b>Técnicas de anca ( 9 técnicas )</b> Koshi-guruma – Rotação pela anca O-goshi – Grande projecção de anca Tsuru-goshi – Projecção por elevação da anca

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

	<p>Tsurikomi-goshi – Projecção, puxando e levantando com a anca</p> <p>Uki-goshi – Anca flutuante</p> <p>Harai-goshi – Varrimento com a anca</p> <p>Ushiro-goshi – Projecção anca para trás</p> <p>Hane-goshi – Anca de mola</p> <p>Utsuri-goshi – Mudança de anca</p>
<b>Masutemi - waza</b>	<p><b>Técnicas de sacrifício para trás ( 3 técnicas )</b></p> <p>Sumi-gaeshi – Projecção pelo canto</p> <p>Tomoe-nage – Projecção em circulo</p> <p>Ura-nage – Projecção para trás</p>
<b>Yokosutemi - Waza</b>	<p><b>Técnicas de sacrifício para o lado ( 8 técnicas )</b></p> <p>Tani-otoshi – Queda no vale</p> <p>Uki-waza – Técnica flutuante</p> <p>Yoko-otoshi – Queda lateral</p> <p>Hane-makikomi – Projecção de enrolamento em mola</p> <p>Soto-makikomi – Projecção de enrolamento exterior</p> <p>Yoko-gake – Queda lateral do corpo</p> <p>Yoko-guruma – Rotação lateral</p> <p>Yoko-wakare – Separação lateral</p>
<b>Ne – Waza – Técnicas no solo</b>	
<b>Osaekomi - Waza</b>	<p><b>Técnicas de imobilização ( 9 técnicas )</b></p> <p>Kuzure-kesa-gatame – Variante do controlo em cachecol</p> <p>Kami-shiho-gatame – Controlo superior sobre quatro pontos de controlo</p> <p>Yoko-shiho-gatame – Controlo lateral sobre quatro pontos de controlo</p> <p>Kesa-gatame – Controlo em cachecol</p> <p>Tate-shiho-gatame – Controlo directo sobre quatro pontos de apoio</p> <p>Kata-gatame – Controlo pelo ombro</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame – Variante do controlo superior sobre quatro pontos de apoio</p> <p>Uki-gatame – Controlo flutuante</p> <p>Ushiro-kesa-gatame – Controlo em cachecol invertido</p>

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

<b>Shime – Waza</b>	<p><b>Técnicas de estrangulamento ( 6 técnicas )</b></p> <p>Nami-juji-jime – Estrangulamento com mãos cruzadas e pega normal</p> <p>Gyaku-juji-jime – Estrangulamento com mãos cruzadas e pega invertida</p> <p>Kata-juji-jime – Estrangulamento com mãos cruzadas e pega normal</p> <p>Hadaka-jime – Estrangulamento com mãos nuas</p> <p>Okuri-eri-jime – Estrangulamento deslizando pelas golas</p> <p>Kata-ha-jime – Estrangulamento controlando o ombro</p>
<b>Kansetsu - Wasa</b>	<p><b>Técnicas de luxação ( 4 técnicas)</b></p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame – Luxação do braço em cruz</p> <p>Ude-hishigi-waki-gatame – Luxação com a axila</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame – Luxação do braço</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame – Luxação com o joelho</p>

### 5.5. Exame de Katas

O programa do Exame de Graduações referente aos Katas é:

CONTEÚDOS		1º Dan	2º Dan	3º Dan	4º Dan	5º Dan	6º Dan
<b>KATAS</b>	Nage-No-Kata (3)	X					
	Nage-No-Kata (5)		X				
	Katame-No-Kata		X	X			
	Kime-No-Kata			X	X		
	Kodokan-Goshin-Jitsu-No-Kata				X	X	
	Ju-No-Kata					X	X
	Koshiki-No-Kata						X

### Nage-No-Kata – Três primeiros grupos

#### 'Te-waza'

**Uki-otoshi** – Direita – Esquerda

**Ippon-seoi-nage** – Direita – Esquerda

**Kata-guruma** – Direita – esquerda

#### 'Koshi-waza'

**Uki-goshi** – Esquerda – Direita

**Harai-goshi** - Direita – esquerda

**Tsurikomi-goshi** - Direita – esquerda

#### 'Ashi-waza'

**Okuriashi-harai** - Direita – esquerda

**Sasae-tsurikomi-ashi** - Direita – esquerda

**Uchimata** - Direita – esquerda

### 5.6. Exame Geral

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser examinados nas três áreas que se seguem: História, Organização / Regulamentação e Arbitragem.

No entanto os candidatos poderão solicitar a sua dispensa a qualquer uma das áreas, desde que apresentem o respectivo currículo dessa mesma área um mês antes da realização dos exames.

O processo será analisado pela CNG, informando posteriormente o candidato da decisão de dispensa ou não do exame nessa área.

### 5.7. História

Os candidatos a 1º Dan deverão conhecer os seguintes conteúdos:

História Associativa

Data de fundação



## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

Processo de formalização (reconhecimento pela AG da FPJ)

Número de Clubes e Atletas

Localização actual

Tipo de Organização

Eventos e resultados mais significativos

### **5.8. Organização / Regulamentação**

A documentação de apoio a esta área é a que a seguir se discrimina:

- Estatutos da FPJ
- Calendário e Normas
- Regulamento de Arbitragem
- Regulamento de Graduações
- Regulamento Antidopagem
- Regulamento da Carreira de Treinador
- Regulamento de Publicidade
- Regulamento Disciplinar
- Normas para a Alta-Competição
- Legislação sobre o Seguro Desportivo

### **1º DAN**

- Os candidatos a 1º Dan deverão saber o que regulamenta cada uma das publicações acima mencionadas.
- Papel e função do árbitro e dos juízes.
- Preenchimento correcto de folhas de poule, eliminatórias e quadro de repescagens.
- Marcadores e cronometristas.
- Gestos do árbitro e dos juízes.

## **Anexo 1 - Glossário de Termos Japoneses**

**Anza** – Sentado de pernas cruzadas

**Ashi – Waza** – Técnicas de perna ou pés

**Atemi-Waza** – Técnicas de golpear

**Awase-Waza** – Combinação de dois Waza-aris

**Dan ´ I** – Graduação de Dan

**Dojo** – Sala de treino

**Encho-Sen** – Prolongamento do combate

**Fukushin** - Juiz

**Fusen-Gachi** – Vitória por falta de comparência

**Haisha** - Vencido

**Hajime** - Começar

**Hansoku** - Infracção

**Hansoku – Make** – Derrota por falta ou por acumulação de faltas leves

**Hantei** – Decisão/Julgamento

**Hidari – Jigo – Tai** – Postura defensiva esquerda

**Hidari – Shinzen – Tai** – Postura natural esquerda

**Hikite** – Puxar com a mão

**Hikiwake** - Empate

**Ippon** – Ponto completo

**Jigo – Hontai** – Postura defensiva de pé

**Jigo – Tai** – Postura defensiva

**Jiku – Ashi** – Perna de apoio

**Jogai** – Fora da área de combate

**Jonai** – Dentro da área de combate

**Joseki** – Presidência / mesa principal

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

**Judogi** – Uniforme de Judo

**Kachi** - Vencedor

**Kaeshi – Waza** – Técnicas de contra ataque

**Kake** – Execução de uma projecção

**Kansetsu – Waza** – Luxação de uma articulação

**Kappo** – Técnicas de reanimação

**Kata** – Formas ou ombro

**Katame – Waza ou Gatame - Waza** – Técnicas de imobilização

**Katsu** – Técnica de Kappo

**Keiko** – Treino / Prática

**Kiken – Gachi** – Vitória por abandono

**Kime** – Execução completa

**Kinsa** – Ligeira superioridade ou inferioridade

**Kinshi – Waza** – Técnicas proibidas

**Kiotsuke** – Atenção (palavra de ordem para fazer levantar uma pessoa com calcanhares unidos)

**Koka** – Vantagem técnica / Valor mínimo

**Koshi – Waza** – Técnicas de anca

**Kumikata** - Pega

**Kuzushi** - Desequilíbrio

**Kyusho** – Ponto vital

**Ma`ai** – Distância entre dois competidores

**Maitta** - Desisto

**Ma – Sutemi – Waza** – Técnicas de sacrifício de costas

**Mate** - Espera

**Migi – Jigo – Tai** – Postura defensiva direita

**Migi – Shizen – Tai** – Postura natural direita

**Nagekomi** – Repetição de técnicas, projectando

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

- Nage – Waza** – Técnicas de projecção
- Newaza** – Trabalho no chão
- Osaekomi – Waza** – Técnicas de imobilização
- Osaekomi** - Imobilizado
- Otagai – ni - Rei** – Saudarem-se entre si
- Randori** – Prática livre
- Renraku – Waza** – Combinação encadeamento de várias técnicas
- Rei** – Saudação
- Ritsu – rei** – Saudação de pé
- Seiza** - Posição de sentado formal – de joelhos sentado sobre os calcanhares
- Shiai** - Competição
- Shiai – Jo** – Área de competição
- Shido** – Penalização leve
- Shime – Waza** – Técnicas de estrangulamento
- Shimpan** - Arbitragem
- Shimpan´in** - Árbitros
- Shimpan Riji** – Director de arbitragem
- Shisei** - Postura
- Shizen – Tai** – Postura Natural
- Shizen – Hontai** – Postura básica natural
- Shomen** – Frente do Dojo / Assentos superiores
- Shomen – Ni – Rei** – Saudação em direcção a Shomen
- Shosha** - Vencedor
- Shushin** - Árbitro
- Sogo – Gachi** – Vitória composta
- Sono – Mama** – Não se mexam / manter as posições
- Sore – Made** – Terminou o tempo
- Sutemi – Waza** – Técnicas de sacrifício

## JUDO CLUBE DE SINTRA - JUDOKAI

**Tachi – Waza** – Técnicas de pé

**Tai – Sabaki** – Rotação do corpo / Controlo do corpo

**Tatami** - Tapete

**Te – Waza** – Técnicas de mão ou braço

**Toketa** – Imobilização desfeita

**Tori** – Aquele que ataca ou projecta

**Tsukuri** – Preparação para executar uma técnica

**Tsurite** – Levantando a mão

**Uchikomi** – Treino de repetição

**Ude – Gaeshi** – Chave de braço / braço invertido

**Uke** – Aquele que recebe a acção ou é projectado

**Ukemi** - Queda

**Waza** - Técnicas

**Waza – Ari** – Grande vantagem técnica

**Waza – Ari – Awasete – Ippon** – Dois Waza-aris pontuam Ippon de combate

**Yakusoku – Renshu** – Prática combinada

**Yoko – Sutemi – Waza** – Técnicas de sacrifício laterais

**Yoshi** – Continuem (após sono-mama)

**Yuko** – Vantagem técnica de valor moderado

**Yusei – Gachi** – Vitória por superioridade

**Za – Rei** – Saudação na posição sentado

**Referências Bibliográficas**

REAY, Tony (1985), *Guia Prático do Judo*, Editorial Presença

KANO, Jigoro (1994) *Kodokan Judo*, Kodokan and Kodansha International, Ltd

JANICOT, Didier – POUILLART Gilbert (1999) *O Judo*, Editorial Estampa

**Sítios na Internet**

[www.fpj.pt](http://www.fpj.pt)

[www.judoinfo.pt](http://www.judoinfo.pt)

[www.judokai.pt](http://www.judokai.pt)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)