



Faixa Cinza

Shisei (postura):

Tyokuritsu;

Sei-Za; Agura

Rei ho (saudação):

Ritsu-Rei; Za-Rei

Ukemi (quedas):

Ushiro-Ukemi Yoko-Ukemi Mae-Ukemi

Zenpo-Kaiten-Ukemi / Mae Mawari Ukemi

Nage-Waza (técnicas de projeção):

Osoto-gari Deashi-Harai Koshi-guruma O-goshi

Katame Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame



Faixa Azul

Shisei (postura):

Tyokuritsu; Sei-Za; Agura

Rei ho (saudação):

Ritsu-Rei; Za-Rei

Ukemi (quedas):

Ushiro-Ukemi;

Yoko-Ukemi;

Mae-Ukemi;

Zenpo-Kaiten-Ukemi / Mae-Mawari-Ukemi

Nage-Waza (técnicas de projeção):

Osoto-Gari; Ippon-Seoi-Nague; Deashi-Harai;

Hiza-Guruma; Koshi-Guruma; Uchi-Gari;

O-Goshi

Katame Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame; Yoko-Shiho-Gatame



FAIXA AMARELA

Shisei (postura):

Tyokuritsu; Sei-Za;

Agura; Shizen-Hontai; Migui-Shizen-Tai;

Hidari-Shizen-Tai

Rei ho (saudação):

Ritsu-Rei; Za-Rei

Ukemi (quedas):

Ushiro-Ukemi;

Yoko-Ukemi;

Mae-Ukemi;

Zenpo-Kaiten-Ukemi / Mae-Mawari-Ukemi

Nage-Waza (técnicas de projeção):

1º Go Kyo completo

Renraku-Renka-Waza (seqüência):



Deashi-Harai – Osoto-Gari; Ouchi-Gari – Oso-to-Gari

Katame Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame; Yoko-Shiho-Gatame;

Kami-Shiho-Gatame

FAIXA LARANJA

Shisei (postura):

Tyokuritsu; Shizen-Hontai; Sei-Za;

Migui-Shizen-Tai;

Hidari-Shizen-Tai; Agura

Nage-Waza (técnicas de projeção):

Primeiro Go Kyo completo (Dai-ikkyo)

Segundo Go Kyo completo (Dai-nikyo)



Renraku Renka Waza (seqüência):

Primeira série completa

Segunda série completa

Kaeshi Waza (contra golpes):

Primeira série completa

Katame Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame Kami-Shiho-Gatame Yoko-Shi-

ho-Gatame Tate-Shiho-Gatame



Faixa Verde

Shisei:

Tyokuritsu; Shizen-Hontai; Sei-Za;

Migui-Shizen-Tai; Hidari-Shizen-Tai; Agura

Nage-Waza:

Primeiro Go Kyo completo (Dai-ikkyo)

Segundo Go Kyo completo (Dai-nikyo)

Terceiro Go Kyo completo (Dai-sankyo)

Renraku-Renka-Waza:

Primeira série completa

Segunda série completa

Terceira série completa

Kaeshi-Waza:



Primeira série completa Segunda série completa

Katame Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame; Kami-Shiho-Gatame;

Yoko-Shiho-Gatame;

Tate-Shiho-Gatame; Ushiro-Kesa-Gatame

FAIXA ROXA

Shisei:

Tyokuritsu;

Sei-Za;

Agura; Shizen-Hontai; Migui-Shizen-Tai;

Hidari-Shizen-Tai; Jigo-Hontai; Migui-Jigo-Tai;

Hidari-Jigo-Tai

Nague-No-Kata:

Te-Waza (Tori e Uke) Koshi-Waza (Tori e Uke)

Ashi-Waza (Tori e Uke)



Nage-Waza:

Primeiro Go Kyo completo (Dai-ikkyo) Segundo Go Kyo completo (Dai-nikyo) Terceiro Go Kyo completo (Dai-sankyo) Quarto Go Kyo completo (Dai-yonkyo)

Renraku-Renka-Waza:

Primeira série completa Segunda série completa Terceira série completa Quarto série completa

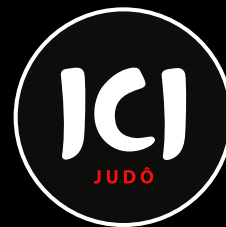
Kaeshi-Waza:

Primeira série completa Segunda série completa Terceira série completa

Katame-Waza (técnicas de solo):

Kesa-Gatame; Kuzure-Kesa-Gatame; Yoko-Shiho-Gatame;

Kami-Shiho-Gatame; Ushiro-Kesa-Gatame; Tate-Shiho-Gatame; Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



Faixa Marrom:

Shisei:

Todas as formas

Nague-No-Kata:

Te-Waza (Tori e Uke) Koshi-Waza (Tori e Uke)

Ashi-Waza (Tori e Uke)

Nage-Waza:

Primeiro Go Kyo completo (Dai-ikkyo) Segundo

Go Kyo completo (Dai-nikyo) Terceiro Go Kyo
completo (Dai-sankyô)

Quarto Go Kyo completo (Dai-yonkyo) Quinto
Go Kyo completo (Dai-gokyo)

Renraku-Renka-Waza:

Primeira série completa Segunda série completa

Terceira série completa

Quarto série completa Quinta série completa

Kaeshi-Waza:

Primeira série completa Segunda série completa



Terceira série completa Quarta série completa

Osaekomi-Waza:

Completo

Shime-Waza:

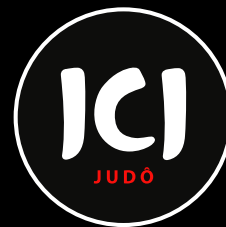
Guiaku-Juji-Jime; Hadaka-Jime; Okuri-Eri-Jime;

Yoko-Sankaku-Jime

Kansetsu-Waza:

Ude-Hishigui; Juji-Gatame; Waki-Gatame;

Ude-Hishigui-Ude-Garami



LISTA DE TÉCNICAS DO JUDÔ

NAGE-WAZA

Te-Waza

Contendo 16 técnicas, a lista de golpes de braço do Judô (Te-Waza) é

composta dos seguintes golpes:

Seoi-nage Ippon-seoi-nage Seoi-otoshi

Tai-otoshi Kata-guruma Sukui-nage Obi-otoshi

Uki-otoshi Sumi-otoshi Yama-arashi Obi-to-

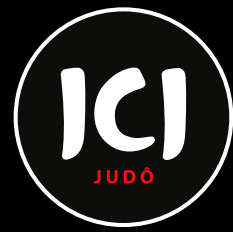
ri-gaeshi Morote-gari Kuchiki-taoshi Kibi-

su-gaeshi Uchi-mata-sukashi Ko-uchi-gaeshi

Koshi-Waza

Contendo 10 técnicas, a lista de golpes de quadril do Judô (Koshi-Waza) é

composta dos seguintes golpes:



Uki-goshi

O-goshi Koshi-guruma Tsurikomi-goshi

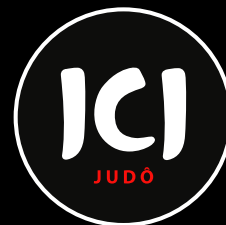
Sode-tsurikomi-goshi Harai-goshi Tsurigoshi

Hane-goshi Utsuri-goshi Ushiro-goshi

Ashi-Waza

Contendo 21 técnicas, a lista de golpes de perna do Judô (Ashi-Waza) é

composta dos seguintes golpes:



De-ashi-harai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi
O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gari Ko-uchi-gari
Okuri-ashi-harai Uchi-mata Ko-soto-gake
Ashi-guruma Harai-tsurikomi-ashi O-guruma
O-soto-guruma O-soto-otoshi Tsubame-gaeshi
O-soto-gaeshi O-uchi-gaeshi Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi Uchi-mata-gaeshi
Ma-sutemi-waza

Contendo 05 técnicas, a lista de golpes de sacrifício frontal do Judô (Ma-sutemi-Waza) é composta dos seguintes golpes:

Tomoe-nage Sumi-gaeshi Hikikomi-gaeshi
Tawara-gaeshi Ura-nage



Yoko-sutemi-waza

Contendo 16 técnicas, a lista de golpes de sacrifício lateral do Judô (Yoko-sutemi-waza) é composta dos seguintes golpes:

Yoko-otoshi

Tani-otoshi

Hane-makikomi Soto-makikomi

Uchi-makikomi

Uki-waza

Yoko-wakare

Yoko-guruma

Yoko-gake



Daki-wakare

O-soto-makikomi Uchi-mata-makikomi Ha-
rai-makikomi Ko-uchi-makikomi

Kani-basami

Kawazu-gake * técnica proibida

Go Kyo No Waza

Grupo de golpes de Judô padronizados pelo Go
Kyo No Waza e revisados desde 1920.

O Go Kyo no Waza do Judô representa um total
de 40 golpes divididos em 5 grupos com 8 golpes
cada.



Primeiro Go Kyo (Dai-ikkyo)

De-Ashi-Harai Hiza-Guruma Sasae-Tsurikomi-Ashi
Uki-Goshi O-Soto-Gari

O-Goshi O-Uchi-Gari Seoi-Nage

Segundo Go Kyo (Dai-nikyo)

Ko-Soto-Gari Ko-Uchi-Gari Koshi-Guruma Tsurikomi-Goshi Okuri-Ashi-Harai Tai-Otoshi Harai-Goshi Uchi-Mata

Terceiro Go Kyo (Dai-sankyô)

Ko-Soto-Gake Tsurikomi-Goshi Yoko-Otoshi Ashi-Guruma Hane-Goshi Harai-Tsurikomi-Ashi Tomoe-Nage Kata-Guruma



Quarto Go Kyo (Dai-yonkyo)

Sumi-Gaeshi Tani-Otoshi

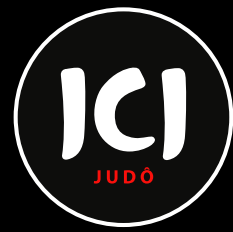
Av. Pompéia, 1466– São Paulo / SP

I INSTITUTO CHIAKI ISHII

Hane-Makikomi Sukui-Nage Utsuri-Goshi O-Guruma Soto-Makikomi Uki-Otoshi

Quinto Go Kyo (Dai-gokyo)

O-Soto-Guruma Uki-Waza Yoko-Wakare Yoko-Guruma Ushiro-Goshi Ura-Nage Sumi-Otoshi Yoko-Gake



Kansetsu-waza

Contendo 10 técnicas, a lista de torções do Judô (Kansetsu-waza) é composta

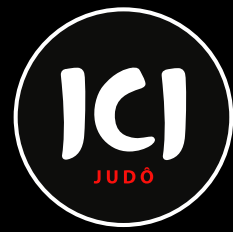
dos seguintes golpes:

Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame

Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-te-gatame

Ude-hishigi-sankaku-gatame Ashi-garami * técnica proibida



Shime-waza

Contendo 12 técnicas, a lista de estrangulamentos do Judô (Shime-waza) é

composta dos seguintes golpes:

Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime

Katate-jime

Ryote-jime Sode-guruma-jime Tsukkomi-jime

Sankaku-jime

Do-jime * técnica proibida

Osaekomi-waza

Contendo 10 técnicas, a lista de imobilizações do Judô (Osaekomi-waza) é

composta dos seguintes golpes:

Kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame



Kata-gatame Kami-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame Uki-gatame

Ura-gatame



KATA

Nage-no-kata

Introdução ao Nage-no-kata

O Nage-no-kata, também chamado de “Randori-no-kata”, foi adotado em Abril de 1960 para ajudar os praticantes de Judô a entenderem os princípios das técnicas básicas do Nage-waza usadas em um Randori.

Composto por três técnicas retiradas do Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ma-sutemi-waza e Yoko-sutemi-waza é executado demonstrando a aplicação de esquerda e direita de cada golpe.



A base das técnicas de arremesso do Nage-no-kata são adquiridas após a prática do Kuzushi (desequilíbrio), Tsukuri (preparo), Kake (projeção) pelo Tori (quem aplica) e a forma correta de receber cada técnica, de responsabilidade do Uke (quem recebe).

Nomes e ordem das técnicas do Nage-no-kata:

1. Te-waza:

o Uki-otoshi

o Seoi-nage

o Kata-guruma



2. Koshi-waza:

o Uki-goshi

o Harai-goshi

o Tsurikomi-goshi

3. Ashi-waza:

o Okuri-ashi-harai

o Sasae-tsurikomi-ashi o Uchi-mata

4. Ma-sutemi-waza o Tomoe-nage

o Ura-nage

o Sumi-gaeshi

5. Yoko-sutemi-waza o Yoko-gake

o Yoko-guruma o Uki-waza

Considerações para a prática do Nage-no-kata:

Ambos Torie e Uke se posicionam para executar o Kata no centro do Dojo sem realizar nenhuma pausa, embora o kata seja dividido em 3 movimentos, para facilitar a explicação e entendimento.



É importante estar atento ao Judogi durante a realização de cada série, sempre fazendo uma pequena pausa ao final de cada uma delas para ajustar a vestimenta.

É importante que o Torie o Uke estejam em harmonia durante a execução do kata e, principalmente, nos momentos após arrumar o Judogi, evitando dar as costas ao Shomen no momento de virar para iniciar uma nova série.

Katame-no-kata

Introdução ao Katame-no-kata

O Katame-no-kata foi criado, junto do Nage-no-kata, por volta de 1885 e 1886, nos primeiros dias após a fundação da Kodokan. Originalmente era composto por 10 técnicas mas foi expandido para 15 técnicas.



OKatame-no-kata é composto por 5 técnicas selecionadas do Osaekomi-waza, Shime-waza e Kansetsu-waza, respectivamente, e também é chamado de “Randori-no-kata”, assim como o Nage-no-kata, porém em sua versão de solo. A lógica básica e aplicação das técnicas com os métodos corretos de imobilizações, esquivas, estrangulamentos e torções são adquiridas por meio deste kata.

Nomes e ordens das técnicas do Katame-no-kata:

1. Osaekomi-waza

o Kesa-gatame o Kata-gatame

o Kami-shiho-gatame

o Yoko-shiho-gatame

o Kuzure-kami-shiho-gatame



2. Shime-waza

o Kata-juji-jime

o Hadaka-jime

o Okuri-eri-jime o Kataha-jime

o Gyaku-juji-jime

3. Kansetsu-waza o Ude-garami

o Ude-hishigi-juji-gatame o Ude-hishigi-ude-

gatame o Ude-hishigi-hiza-gatame o Ashi-garami

Kime-no-kata

Introdução ao Kime-no-kata:

Logo após fundar a Kodokan Judo, o shihan

Jigoro Kano criou um kata para demonstrar um

combate real, composto por 10 técnicas extraídas

da tradicional arte marcial japonesa Jujutsu, no-

meando o de Shobu-no-kata. Posteriormente ele

aumentou o número de técnicas de 14 para 15.



Após um longo estudo do Jujutsu e incremento de idéias próprias, Kano Sensei apresentou uma prévia do kata ao conselho da Sociedade da Virtude Marcial Japonesa (Dai Nippon Butoku Kai), agora com 20 técnicas sendo 8 técnicas Idori e 12 técnicas Tachiai. Como resultado do debate o atual Kime-no- kata foi estabelecido.

Uma vez que o Kime-no-kata foi criado para ensinar as técnicas mais eficazes em um combate mortal, a importância da prática deste kata é para desenvolver e melhorar o Tai-Sabaki (movimentação) e as formas mais efetivas de controle um oponente.



Nomes e ordens das técnicas do Kime-no-kata:

1. Idori

1. Ryote-dori

2. Tsukkake 3. Suri-age

4. Yoko-uchi 5. Ushiro-dori 6. Tsukkomi 7. Kiri-komi 8. Yoko-tsuki

2. Tachiai

1. Ryote-dori

2. Sode-tori 3. Tsukkake 4. Tsuki-age 5. Suri-age 6. Yoko-uchi 7. Ke-age

8. Ushiro-dori 9. Tsukkomi 10. Kiri-komi 11. Nuki-gake 12. Kiri-oroshi



Ju-no-kata Introdução ao Ju-no-kata:

O Ju-no-kata é dinâmico, expressivo e atleticamente composto por ataques e defesas em séries de ações lentas e moderadas. Ao todo são realizadas 15 técnicas, divididas em 3 séries de 5 ataques.

O Ju-no-kata possui as seguintes características:

1. Pode ser praticado a qualquer tempo, em qualquer lugar, com qualquer vestimenta;
2. Permite que todos os praticantes do Judô aprendam os princípios e lógicas do Judô;
3. Por ser praticado com ataques lentos e moderados facilita o entendimento e suas razões de aplicações;



4. Por incorporar uma grande variedade de extensões musculares e controle corporal pode ser combinado com randori para melhorar o desempenho atlético e corporal.

5. O Ju-no-kata promove a estética corporal do Judô e a conquista do Tai-sabaki com a movimentação e constante mudança de direção.

Ordem e nome das técnicas do Ju-no-kata:

1. Dai-ikkyo (Primeira série) o Tsuki-dashi

o Kata-oshi

o Ryote-dori

o Kata-mawashi o Ago-oshi

2. Dai-nikyo (Segunda série)

o Kiri-oroshi

o Ryokata-oshi o Naname-uchi o Katate-dori

o Katate-age



3. Dai-sankyo o Obi-tori

o Mune-0shi

o Tsuki-age

o Uchi-oroshi

o Ryogan-tsuki

Kodokan Goshin-jutsu Introdução ao Kodokan

Goshin-jutsu:

O Kodokan Goshin-jutsu é um kata que demonstra os princípios da defesa pessoal e as técnicas aplicáveis na sociedade moderna.

Muitos anos depois que nosso Shihan Jigoro Kano fundou a Kodokan Judo ele desenvolveu o Kime-no-kata para demonstrar uma situação de combate. Entretanto, em razão da grande mudança de costumes no mundo, era necessário um kata que demonstrasse de forma mais atual uma situação de defesa pessoal, surgindo então o Ko



dokan Goshin-jutsu em Janeiro de 1956, contendo ataques e defesas de diversas artes marciais. Essas técnicas permitem sua defesa de mãos vazias contra ataques armados ou desarmados e é baseado em um dos grandes conceitos do Judô que diz “pare a confusão, finalize com o mínimo de lesão”.

O grupo de técnicas do Goshin-jutsu consiste em “Ataques de mãos vazias” e “ataques com armas”. Na parte de ataques de mãos vazias são 12 técnicas “enquanto agarrado”, e cinco técnicas simulando um “ataque à distância”. Já na parte de ataques com armas são 09 técnicas, sendo três com uma faca, 3 com um bastão e 3 com uma pistola.



Todo o conceito do Kata se resume no Tori controlando o Uke, seja desarmando ou projetando o oponente, após receber cada um dos ataques.

Ordem e nomes dos golpes do Kodokan

Goshin-jutsu:

Golpes sem armas

1. Com agarre

1. Ryote-dori

2. Hidari-eri-dori 3. Migi-eri-dori 4. Kataude-dori

5. Ushiro-eri-dori 6. Ushiro-jime

7. Kakae-dori

2. Em um ataque à distância

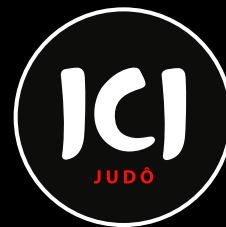
1. Naname-uchi 2. Ago-tsuki

3. Ganmen-tsuki 4. Mae-geri

5. Yoko-geri

Golpes com armas

1. Ataques de facas



1. Tsukkake

2. Choku-tsuki 3. Naname-tsuki

2. Ataquescombastão 1. Furi-age

2. Furi-oroshi 3. Morote-tsuki

3. Ataque com pistola 1. Shomen-zuke

2. Koshi-gamae 3. Haimen-zuke

Kaeshi Waza

Contragolpes (Kaeshi-waza) de Judô, em 5 séries:

1.a Série

1 – O Soto Gari – O Soto Gari Gaeshi 2 – De Ashi

Barai – Tsubame Gaeshi 3 – O Uchi Gari – O Uchi

Gaeshi

4 – Hiza Guruma – Kibisu Gaeshi

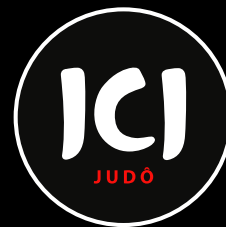
2.a Série

1 – Tai Otoshi – Ko Soto Gari

2 – Koshi Guruma – O Goshi

3 – O Uchi Gari – Ippon Seoi Nague 4 – Ko Uchi

Gari – De Ashi Barai



3.a Série

1 – Harai Goshi – Ushiro Goshi 2 – Uchi Mata – Tai Otoshi

3 – Hane Goshi – Tani Otoshi 4 – Ko Soto Gake – Uchi Mata

4.a Série

1 – Harai Goshi – Ko Soto Gake

2 – Ippon Seoi Nague – Sukui Nague

3 – Ko Uchi Gari – Sassae Tsuru Komi Ashi 4 – O Soto Gari – Kuchiki Taoshi

Renraku-Renka-Waza

As sequência de golpes (Renraku-renka-waza) do Judô, utilizadas em nossos exames de faixa:

1.a Série

1 – De Ashi Barai – O Soto Gari 2 – O Uchi Gari – O Soto Gari 3 – O Uchi Gari – Seoi Nague 4 – Tai Otoshi – Ko Uchi Gari



2.a Série

1 – Sassaé Tsurí Komi Ashi – Ko Soto Gari

2 – O Soto Gari – Harai Goshi

3 – O Uchi Gari – Tai Otoshi

4 – Ippon Seoi Nague – Ko Uchi Makikomi

3.a Série

1 – O Soto Gari – Ko Soto Gake 2 – O Uchi Gari –
De Ashi Barai 3 – O Uchi Gari – Kuchiki Taoshi 4 –
O Uchi Gari – Harai Goshi

4.a Série

1 – O Uchi Gari – Ko Uchi Gari 2 – Tai Otoshi –
Uchi Mata

3 – O Uchi Gari – Uchi Mata 4 – Uchi Mata – Ko
Uchi Gari

5.a Série

1 – O Uchi Gari – De Ashi Barai – O Soto Gari

2 – Tai Otoshi – Ko Uchi Gari – Seoi Nague

3 – Ko Uchi Gari – Ippon Seoi Nague – Ko Uchi

Makikomi 4 – O Uchi Gari – Uchi Mata – Tai Otoshi