

Judô

O que é Judô?

O judô é uma arte marcial japonesa e um esporte olímpico de combate desde 1964.

Esse esporte de defesa pessoal tem como objetivos melhorar a coordenação motora, a concentração, a autoconfiança, além de fortalecer o físico, o espírito e a mente.

Atualmente, o judô é um esporte muito praticado no mundo por adultos e crianças, homens, mulheres e idosos.

Origem e História do Judô

A prática de judô foi criada em 1882 no Japão pelo mestre Jigoro Kano. No mesmo ano, ele criou o Instituto Kodokan que ensinava as técnicas e a filosofia associada ao esporte.

Nas palavras de seu criador:

Arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual.

Para criar essa arte marcial, ele reuniu alguns elementos de outras artes marciais ancestrais, e pouco depois de ser criado, foi oficializado no Japão.

Em grande parte, o judô é derivado do *Ju-Jutsu* que utiliza o corpo para atacar seu oponente e se defender.



Estátua de Jigoro Kano na frente do Escritório Internacional da Kodokan, Tóquio, Japão

Fundação da primeira escola de Judô

A primeira escola de judô foi criada no Japão por seu fundador, Jigoro Kano: a Kodokan.

Além de desenvolver técnicas de combate do esporte, o fundador aliou essa arte marcial com a filosofia *ippon-shobu* (luta pelo ponto perfeito).

Para isso, ele desenvolveu 8 princípios básicos relacionados com boas ações dos indivíduos:

1. Cortesia, para ser educado no trato com os outros;
2. Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;
3. Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;
4. Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;

5. Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;
6. Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;
7. Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;
8. Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.

O Judô no Brasil

No Brasil, essa arte marcial chegou no início do século XX com a imigração japonesa no país. A partir de 1920 algumas academias de judô foram criadas na cidade de São Paulo.

A prática também começou a se espalhar por outros estados do Brasil, no entanto, ela somente foi institucionalizada com a criação da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), em 1969.

A Criação da Confederação Brasileira de Judô (CBJ)

A Confederação Brasileira de Judô (CBJ) foi fundada em 18 de março de 1969 no Rio de Janeiro. Sem dúvida, ela permitiu o desenvolvimento do judô no Brasil, administrando, coordenando e organizando a prática.

Atualmente, possui federações nos 27 estados do país e mais de um milhão de praticantes em território brasileiro.

Por conta do trabalho da Confederação e da expansão do esporte no país, o Brasil foi conquistando diversas medalhas e, desde 2012, o judô foi considerado o esporte brasileiro com maior número de medalhas nos jogos olímpicos.

O lema da Confederação Brasileira de Judô é: *“Preparados para Vencer”*.

Principais características do Judô: resumo



Jogos Olímpicos Rio 2016. Foto: Marcio Rodrigues/MPIX/CBJ

- O judô é uma arte marcial que foi criada no Japão no final do século XIX.
- O criador do judô é o mestre japonês Jigoro Kano.
- O judô utiliza técnicas de ataque e defesa realizados com o próprio corpo.
- Foi nos Jogos de Tóquio, em 1964, que o judô passou a ser uma modalidade olímpica.
- A primeira escola de judô, a Kodokan, foi criada por seu fundador Jigoro Kano, no Japão.
- Desde o princípio, o judô foi criado para que todos pudessem participar: homens, mulheres, crianças e idosos.

As regras do Judô

O principal objetivo do judô é levar seu adversário para o chão. Os combates entre os dois judocas acontece no tatame.

Tempo de luta do Judô

O tempo de luta do judô varia conforme a categoria, tendo duração de 5 minutos para os homens e 4 minutos para as mulheres.

Durante esse período, o combate entre dois judocas deverá apresentar um vencedor.

Entretanto, se isso não acontecer, é adicionado mais três minutos ao combate, momento chamado de *Golden Score* (pontuação de ouro).

Técnicas, movimentos e golpes de Judô

Os movimentos do judô são baseados em técnicas que envolvem diversas partes do corpo, tais como: pés, braços, pernas e quadris.

Dependendo de onde e como acontecem, elas estão divididas em dois grandes grupos:

1. **Nage-Waza**: técnicas que acontecem em pé e que envolvem movimentos com os braços, as pernas e o quadril.



Golpe de judô em pé nos Jogos Olímpicos Rio 2016. Foto: Marcio Rodrigues/MPIX/CBJ

Dentre elas, temos:

- Te-waza: técnicas de braço
- Koshi-waza: técnicas de quadril
- Ashi-waza: técnicas de perna
- Sutemi-Waza: técnicas de sacrifício

2. **Katama-Waza:** técnicas que acontecem no chão (tatame) e que envolvem técnicas de imobilização, de estrangulamento e chave de braço.



Golpe de judô no tatame nos Jogos Olímpicos Rio 2016. Foto: Marcio Rodrigues/MPIX/CBJ

Dente elas, temos:

- Osaekomi-waza: técnicas de imobilização
- Shime-waza: técnicas de estrangulamento
- Kansetsu-waza: técnica chave de braço

As faixas do Judô

O judô possui diversas faixas (chamadas de *obi*) que indicam a graduação do judoca. Vale ressaltar que a prática de judô tem duas etapas de aperfeiçoamento chamadas de *Kyu* e *Dan*.

A ordem de faixas do judô (*Kyu*) possui as seguintes cores, sendo a branca a mais baixa e a marrom a última faixa do judô, que indica muita experiência:

- Faixa branca (8º kyu)
- Faixa cinza (7º kyu)

- Faixa azul (6º kyu)
- Faixa amarela (5º kyu)
- Faixa laranja (4º kyu)
- Faixa verde (3º kyu)
- Faixa roxa (2º kyu)
- Faixa marron (1º kyu)

Depois de conquistar a última faixa de *Kyu*, o judoca passa para as 10 fases do *Dan*.

Nesse momento de aperfeiçoamento, do primeiro ao quinto *Dan* o lutador utiliza uma faixa preta com listras brancas. Cada listra indica um dos *Dans* (1 a 5):

- 1º Dan: faixa preta com uma listra branca
- 2º Dan: faixa preta com duas listras brancas
- 3º Dan: faixa preta com três listras brancas
- 4º Dan: faixa preta com quatro listras brancas
- 5º Dan: faixa preta com cinco listras brancas

Dos 6º ao 8º Dan, o participante usará uma faixa branca e vermelha, e nos últimos níveis — 9º e 10º Dans — a faixa é inteiramente vermelha.

A pontuação no Judô

Para fazer pontos no judô é necessário que um dos judocas caia e isso pode acontecer de diversas maneiras:

- Yukô: quando o judoca cai de lado.
- Wazari: quando o judoca cai de costas no tatame, porém com pouca velocidade.
- Ippon: quando o judoca cai perfeitamente de costas no tatame.

ESCOLA:

ALUNO:

PROFESSOR:

TURMA:

ATIVIDADES

1) O QUE É O JUDÔ ?

2) QUANDO FOI CRIADO A PRÁTICA DO JUDÔ, E QUEM CRIOU O JUDÔ?

3) ONDE FOI CRIADA A PRIMEIRA ESCOLA DE JUDÔ E QUEM FOI O FUNDADOR?

4) QUANDO FOI FUNDADA A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ?

5) QUAL O PRINCIPAL OBJETIVO DO JUDÔ?

6) CITE AS TÉCNICAS E MOVIMENTOS DOS GOLPES DO JUDÔ?

7) QUAIS AS FAIXAS DO JUDÔ?

8) QUANTOS DÂN TEM NO JUDÔ?

9) CITE AS TRÊS PONTUAÇÕES DO JUDÔ E ESCREVA SOBRE ELAS?