

# 柔道

## Manual do Candidato



LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

MARÇO 2011

1ª EDIÇÃO

## ÍNDICE

	<b>TÍTULO</b>	<b>PÁGINA</b>
1	Código de Promoção	3
2	Estatuto da Liga Riograndense de Judô	26
3	Regulamento de Outorga de Faixas da Comissão Nacional de Graus	40
4	Regimento da Comissão Estadual de Graus	44
5	Solicitação de Inscrição em Processo de Graduação	47
6	Solicitação de homologação de Grau	48
7	Instruções para Confecção do <i>Curriculum Vitae</i>	49
8	<i>Kata</i>	50
9	<i>Waza</i>	56
10	Vocabulário Técnico	70
11	Exames de Graduação da Liga Riograndense de Judô	78

































































































































































#### ART. 4º - PARA YON-KYU (FAIXA LARANJA)

- a) Demonstrar as fases necessárias para aplicação de uma técnica:
  - desequilíbrio (*kuzushi*) para as oito direções
  - encaixe (*tsukuri*)
  - arremesso (*kake*).
- b) Demonstrar cinco seqüências de golpes (*Renraku-henka-waza*).
- c) Demonstrar quatro contra golpes (*Kaeshi-waza*).
- d) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) do *Dai-Ni-Kyo*
- e) Demonstrar sete técnicas de imobilização (*Osaekomi-waza*).
- f) Demonstrar cinco viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- g) Vocabulário:
  - significado da palavra Judô (“caminho da suavidade” - sendo que “*ju*” significa “suavidade, não resistência” e “*do*” significa “meio, caminho, doutrina”)
  - significado dos nomes das técnicas do *Dai-Ni-Kyo*
- h) Demonstrar formas de movimentos rotatórios do corpo, esquiva (*tai-sabaki*).
- i) Demonstrar defesa (*fusegi*) de técnicas em pé (*tachi-waza*).
- j) Demonstrar escapadas (*nogare-no-kata*) em (*Katame-waza*).
- k) Histórico:
  - inclusão do Judô nos Jogos Olímpicos (1964 nas olimpíadas de Tóquio. O Judô feminino só apareceria nos Jogos Olímpicos em 1988 em Seul)
  - realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judô (1954)
- l) Princípios máximos do Judô, idealizados por Jigoro Kano:
  - Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (*Seiryoku Zen'Yo*)
  - Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (*Jita Kyoei*)

## ART. 5º - PARA SAN-KYU (FAIXA VERDE)

- a) Demonstrar seis seqüências de golpes (*Renraku-henka-waza*).
- b) Demonstrar cinco contra golpes (*Kaeshi-waza*).
- c) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) do *Dai-San-Kyo*
- d) Demonstrar oito técnicas de imobilização (*Osaekomi-waza*).
- e) Demonstrar seis saídas de imobilização (*nogare-no-kata*)
- f) Demonstrar uma passagem de guarda de pernas em *Katame-waza*
- g) *Demonstrar grupo de Te-waza do Nage-no-Kata.*
- h) Vocabulário:
  - técnica (*waza*), forma (*kata*)
  - mão/braço (*te*), quadril (*koshi/goshi*), pé/perna (*ashi*), sacrifício (*sutemi*),
  - projeção (*nage*), domínio (*katame*), percussão (*atemi*)
  - imobilização (*osaekomi*), estrangulamento (*shime*), chave de articulação (*kansetsu*)
  - significado dos nomes das técnicas do *Dai-San-Kyo*
- i) Histórico:
  - realização do 1º Campeonato Mundial (1956 em Tóquio. O 1º mundial feminino foi em Nova Iorque em 1980)
  - Campeonatos Mundiais realizados no Brasil (1965 e 2007 ambos na cidade do Rio de Janeiro)
- j) Princípio do Judô:
  - A única vitória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância.

## ART. 6º - PARA NI-KYU (FAIXA ROXA)

- a) Demonstrar sete seqüências de golpes (*Renraku-henka-waza*).
- b) Demonstrar seis contra golpes (*Kaeshi-waza*).
- c) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) do *Dai-Yon-Kyo*
- d) Demonstrar nove técnicas de imobilização (*Osaekomi-waza*)
- e) Demonstrar três técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*)
- f) Demonstrar três técnicas de chave de articulação (*Kansetsu-waza*)
- g) Demonstrar sete saídas de imobilização (*nogare-no-kata*)
- h) Demonstrar duas passagens de guarda de pernas em *Katame-waza* com finalização
- i) *Demonstrar grupo de Koshi-waza do Nage-no-Kata.*
- j) Classificação da técnicas do Judô:
  - I. técnicas de projeção (*Nage-waza*):
    - a. Em pé (*Tachi-waza*):
      - braço (*Te-waza*)
      - quadril (*Koshi-waza*)
      - pé / perna (*Ashi-waza*).
    - b. Mudança da posição do corpo, em pé para deitado (*Sutemi-waza*):
      - projeção na linha do corpo (*Masutemi-waza*)
      - projeção lateral (*Yoko-sutemi-waza*).
  - II. Técnica de controle e domínio no solo (*Katame-waza*),
    - a. Técnica de imobilização (*Osaekomi-waza*).
    - b. Técnica de estrangulamento (*Shime-waza*)
    - c. Técnica de chave de articulação (*Kansetsu-waza*).
  - III. Técnicas de percussão (*Atemi-waza*).
    - a. ataque com mãos/braços (*Ude-ate*)
    - b. Ataque com pés/pernas (*Ashi-ate*)
- k) Vocabulário:
  - significado dos nomes das técnicas do *Dai-Yon-Kyo*
- l) Histórico:
  - Judocas Campeões Olímpicos do Brasil:
    - Aurélio Miguel, Seul/88
    - Rogério Sampaio, Barcelona/92
  - Judocas Campeões Mundiais do Brasil:

- João Derly, Cairo/05 e Rio de Janeiro/07
- Tiago Camilo, Rio de Janeiro/07
- Luciano Corrêa, Rio de Janeiro/07

m) Princípio do Judô:

- Saber cada dia mais e utilizar, todos os dias, os conhecimentos adquiridos para o bem, é o caminho dos verdadeiros judocas









## ART. 11º - PARA YON-DAN

### I. Kata

O candidato apresentará o *Katame-no-Kata*, como *tori*, e o *Kime-no-Kata*, ou *Kodokan Goshin-Jutsu*, como *tori* e *uke*.

### II. Waza

#### 1) Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Habukareta-waza, Shinmeisho-no-Waza e técnicas reconhecidas pela FIJ
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza - grupos 1 e 2
- Kaeshi-waza - grupos 1 e 2
- Técnicas similares
- Noções básicas

#### 2) Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*;
- Realizar entradas (*uchikomi*) que demonstrem o conhecimento da forma de treinamento de cada projeção;
- Executar a projeção em movimento (*nagekomi*);
- O conhecimento das técnicas de *Katame-waza* será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o *uke*, sob o comando do *tori*, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O *kumi-kata* fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O número convencional de movimentos (passadas) anteriores a projeção é de duas;
- O *tori* é o responsável pela escolha e desempenho do *uke*;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de *shiai* para avaliar sua destreza e desempenho como competidor.

### III. Exame Teórico

- 1) Histórico, filosofia e atualidades.
- 2) Divisão e classificação das técnicas.
- 3) Vocabulário técnico e seus significados.