

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



MATERIAL PARA ESTUDO DE WAZA ILUSTRADO

SENSEI CLAUDIO HENRIQUE
FAIXA PRETA 3º DAN



柔

JU - SUAVIDADE



自 他 共 榮

JI TA KYO EI

PROSPERIDADE E BENEFÍCIOS
MUTUOS

精 力 善 用

SEI RYOKO NO ZEN YÔ

O USO DA ENERGIA PARA O BEM

USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

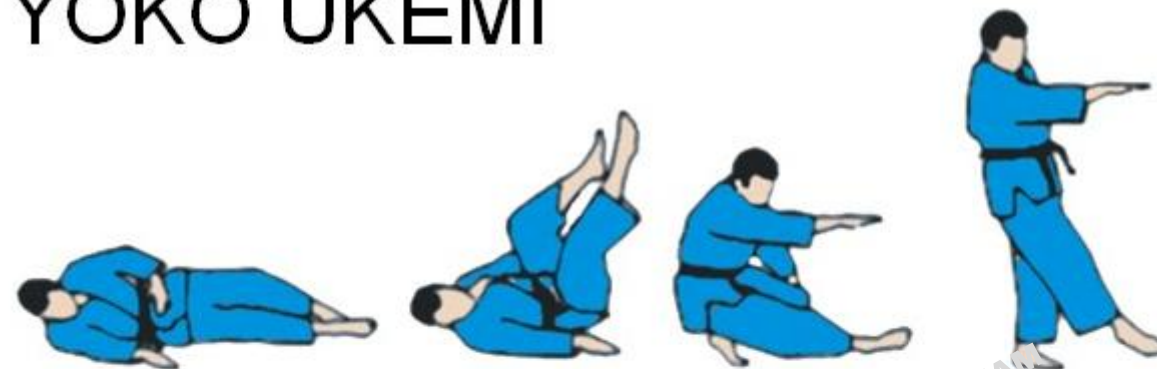


Saber cair é a base indiscutível das projeções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação nos permite progredir nos conhecimentos do judô. Assim teremos um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão.

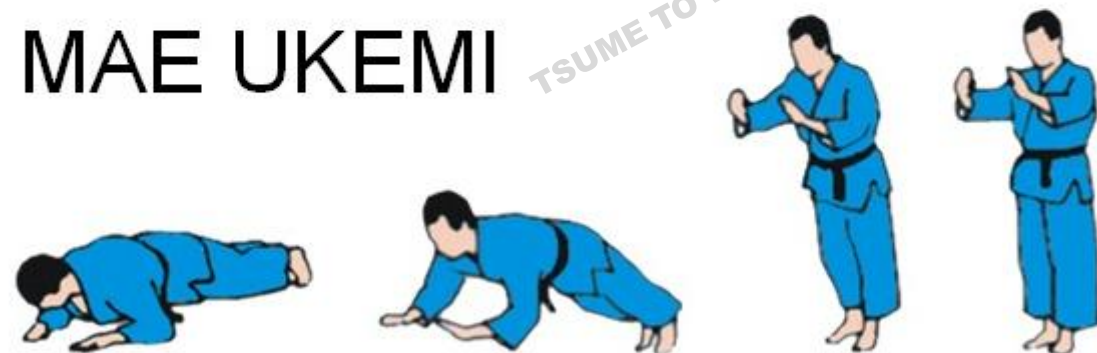
UKEMI WAZA

AMORTECIMENTO DE QUEDAS

YOKO UKEMI

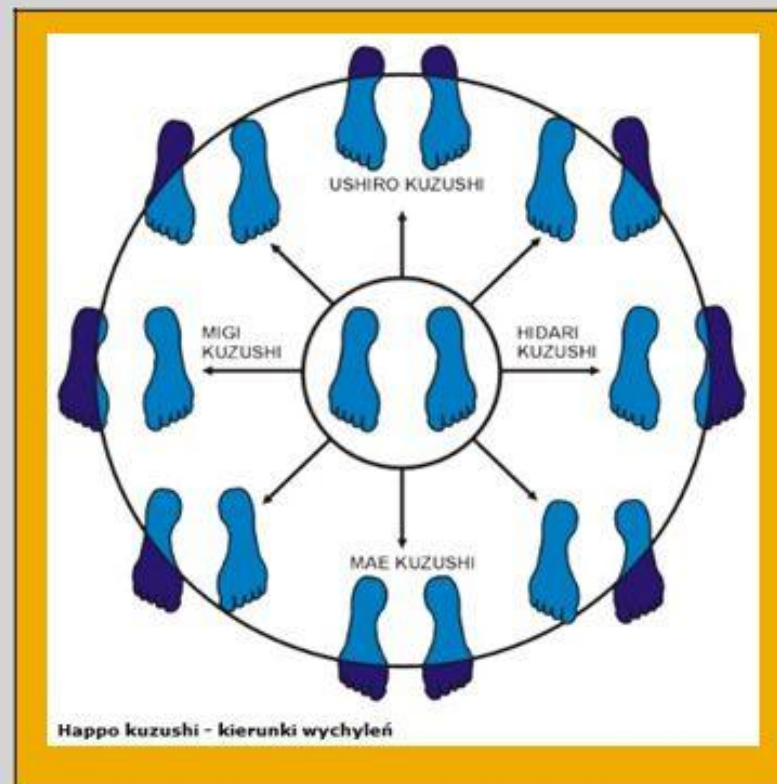


MAE UKEMI



KUZUSHI (DESEQUILÍBRIO)

- **HAPPO-NO-KUZUSHI:** Desequilíbrio em oito direções



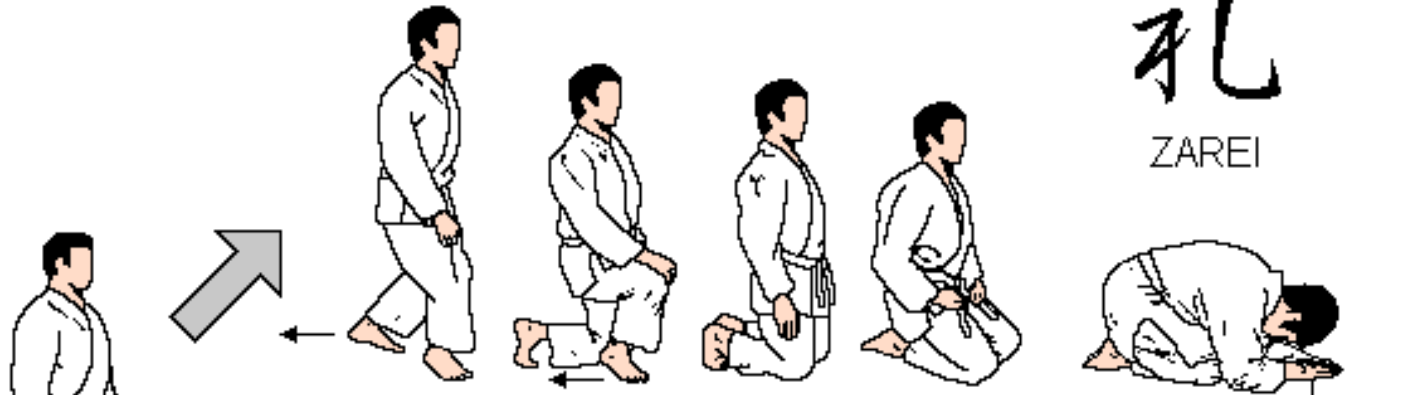
柔道



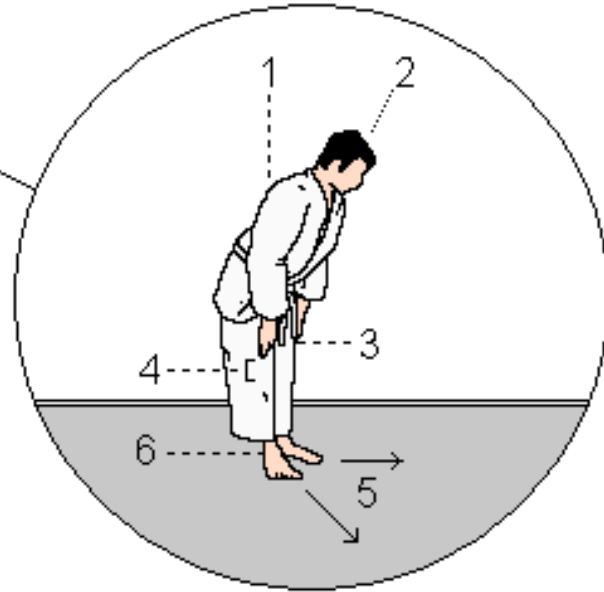
SAUDAÇÃO NO JUDÔ



座礼
ZAREI

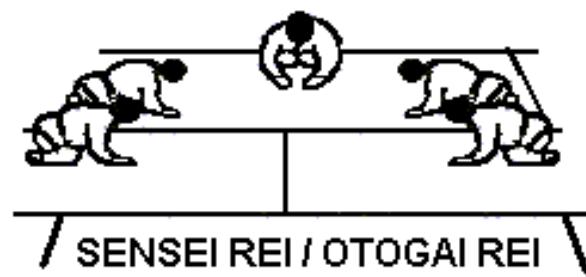


立礼
RITSUREI

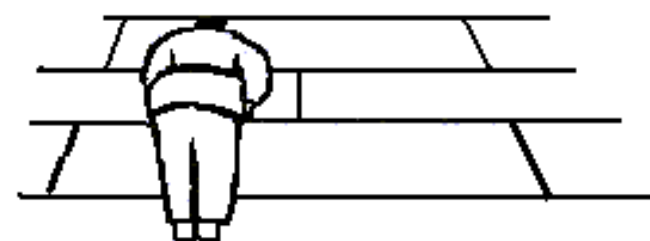




JOSEKI REI
(cumprimento ao altar -
no início e no fim da aula)



SENSEI REI / OTOGAI REI
(cumprimento ao
professor e mútuo)



NYJO REI / TAIJO REI
(cumprimento ao entrar e ao sair do Dojo)



SHISEI (TYOKU-RITSU)
postura (posição de sentido)



RITSU REI
(cumprimento em pé)



vista lateral do Ritsu-Rei



SEI-ZA (postura ajoelhado)



ZA-REI
(cumprimento ajoelhado)



vista lateral do Za-Rei

CONCEITOS APLICADOS NO JUDO

Conceitos tradicionais



GO-NO-SEN, TAI-NO-SEN, SEN-NO-SEN Estes conceitos ainda hoje são aplicados em combate.

GO-NO-SEN - É o "contra-ataque". Espera-se que o adversário inicie o seu ataque e contra ataca-se.

TAI-NO-SEN - É o "ataque simultâneo". Quando o adversário inicia o seu ataque é o "aviso" para atacarmos ao mesmo tempo, valendo-nos da estratégia predefinida para subjugar o oponente. Esta técnica exige conhecimento da arte que se pratica.

SEN-NO-SEN - É a "antecipação". Quando vemos uma abertura na posição do inimigo, atacamos antecipadamente. Esta técnica exige muito conhecimento da arte que se pratica.

TRÊS MÉTODOS PARA SURPREENDER O INIMIGO

TAI-NO-SEN - "Contra-ataque"

TAI-TAI-NO-SEN - "Simultâneo"

KEN-NO-SEN - "Antecipação".



GÔ KYU NO WAZA

1º kyu (Dai-ikyu)

De-Ashi-Barai
Hiza-Guruma
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
Uki-Goshi
O-Soto-Gari
O-Goshi
O-Uchi-Gari
Seoi-Nage

2º kyu (Dai-nikiu)

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

3º kyu (Dai-sankiu)

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

4º kyu (Dai-yonkyu)

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

5º kyu (Dai-gokyu)

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





Nague waza

Na aplicação de **waza** (técnicas), tori é quem aplica a técnica e uke é aquele em que a técnica é aplicada.

As técnicas do judô classificam-se em: Nage-Waza (técnicas de arremesso) 67 técnicas de projeções

Tachi-Waza (técnicas em pé)

Te-Waza (técnicas de braço) 15 técnicas de mãos

Koshi-Waza (técnicas de quadril) 11 técnicas de quadril

Ashi-Waza (técnicas de perna) 21 técnicas de pé

Sutemi-Waza (técnicas de sacrifício)

Mae-sutemi-Waza (técnicas de sacrifício para frente) 05 técnicas de sacrifício frontal

Yoko-sutemi-Waza (técnicas de sacrifício para o lado) 15 técnicas de sacrifício lateral





Divisões de Nague Waza

Te-Waza (técnicas de
projeção utilizando o braço)
15 técnicas de mãos

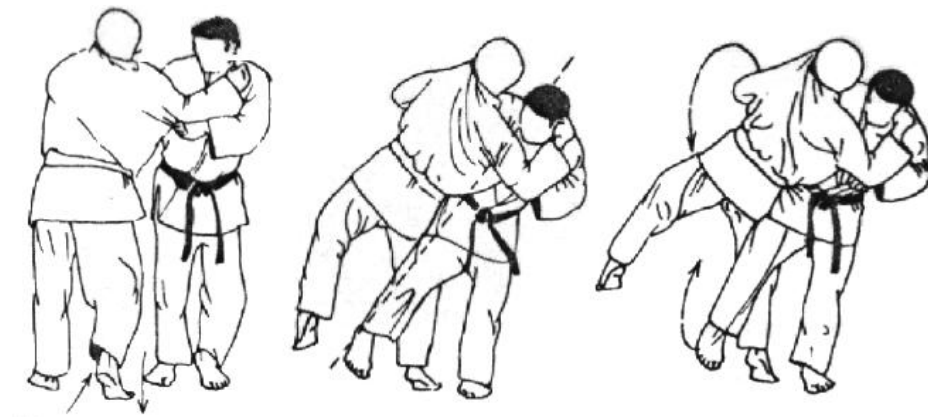


Koshi Waza
Técnicas de projeção
utilizando o quadril
11 técnicas



Ashi Waza

Técnicas de projeção utilizando pernas e pés.



Ma Sutemi Waza

Técnicas de projeção de sacrifício sendo necessário jogar o próprio corpo ao solo para executar a técnica.



Yoko Sutemi Waza

Técnicas de sacrifício usando o desequilíbrio para o lado.



CLASSIFICAÇÃO DO JUDO



DIVISÕES TÉCNICAS DO JUDO

Os grupos de técnicas do judo são divididos da seguinte forma.

1. KIHON DOSA – Movimentos Básicos

2. NAGE WAZA – Técnicas de Projeções

3. KATAME WAZA – Técnicas de Controle

4. KATA – Formas

5. ATEMI WAZA – Técnicas de Ataques Nos Pontos Vitais

6. KAPPO ou KUATSU – Técnicas de Ressuscitação Ou Reanimação



1º kyu (Dai-ikyu)



DE-ASHI-BARAI



O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

O-SOTO-GARI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

IPPON-SEOI-NAGE



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



O-GOSHI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

UKI-GOSHI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

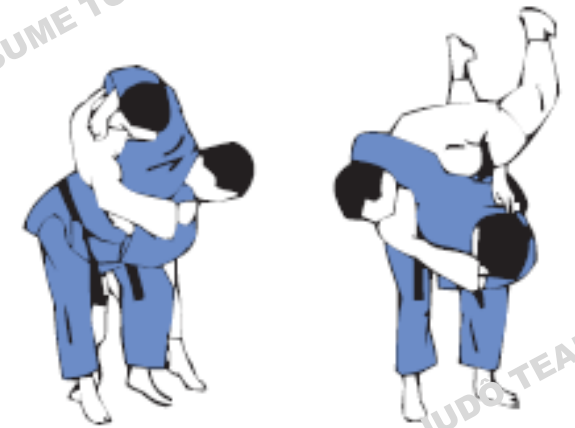
TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



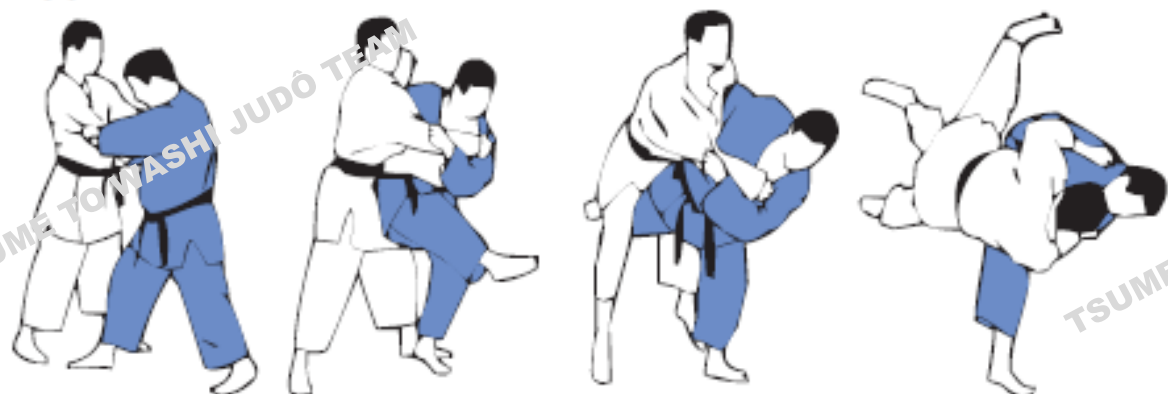
KOSHI GURUMA



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



UCHI-MATA



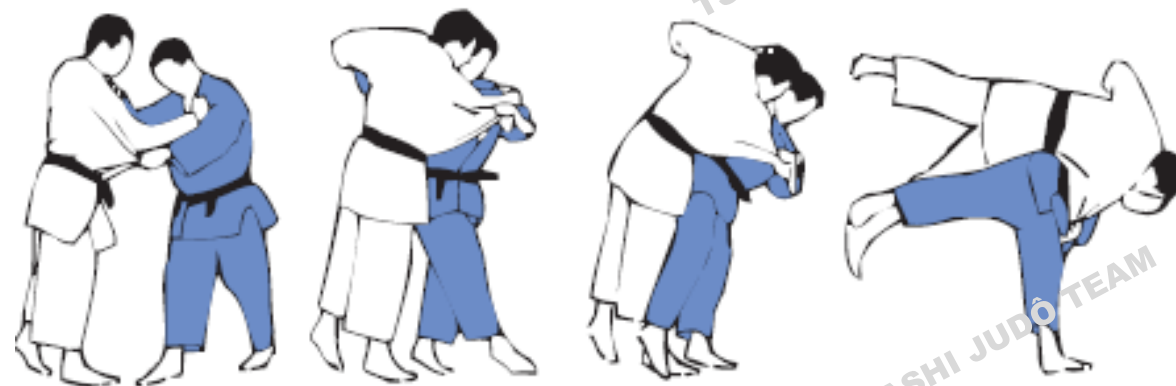
TAI-OTOSHI



TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI



3º kyu (Dai-sankiu)



KO-SOTO-GAKE



HANE-GOSHI



ASHI-GURUMA



KATA-GURUMA



TOMOE-NAGE



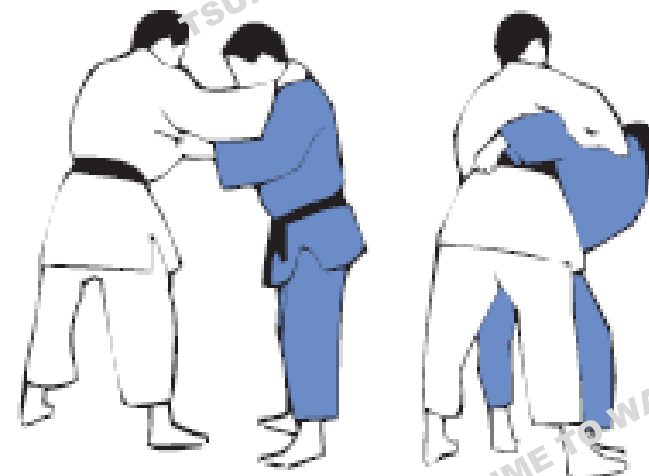
YOKO-OTOSHI



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



TSURI GOSHI



4^o kyu (Dai-yonkyu)



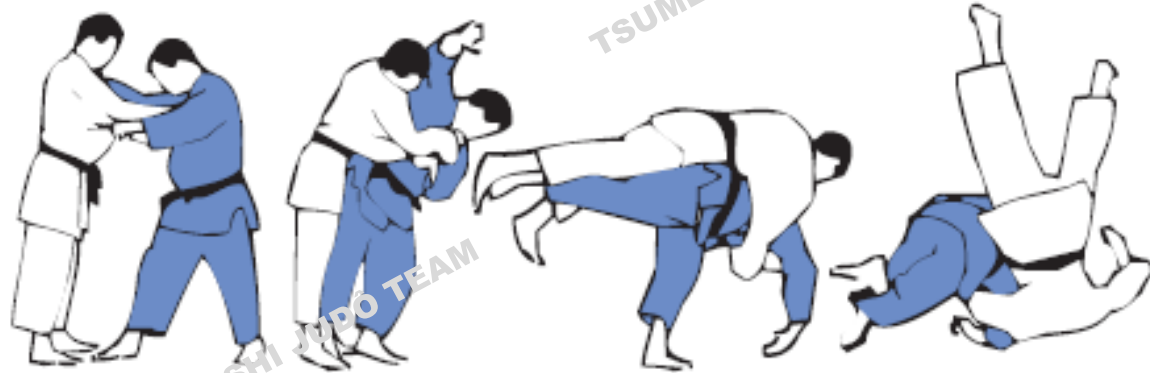
SUMI-GAESHI



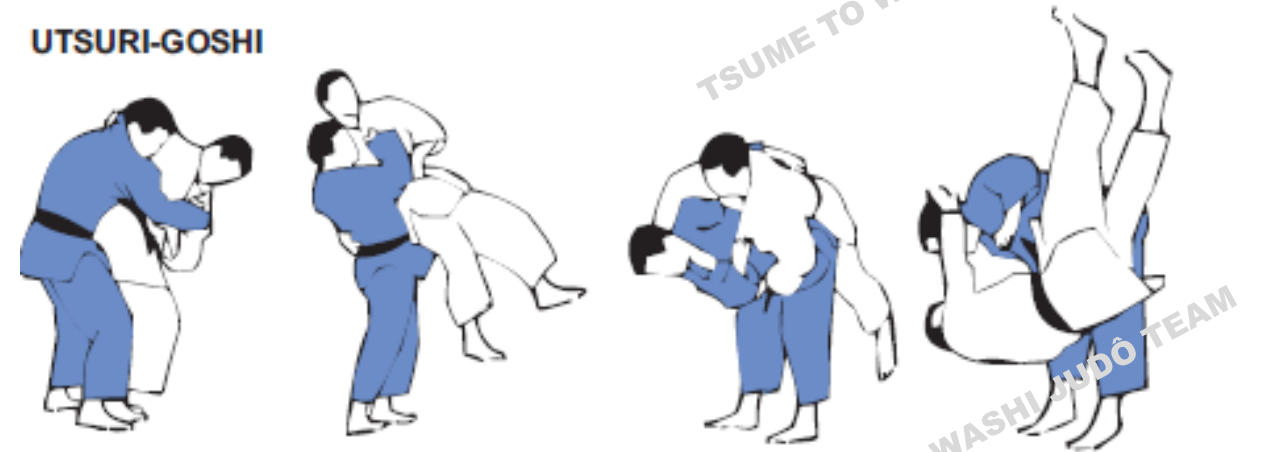
TANI-OTOSHI



HANE-MAKI-KOMI



UTSURI-GOSHI

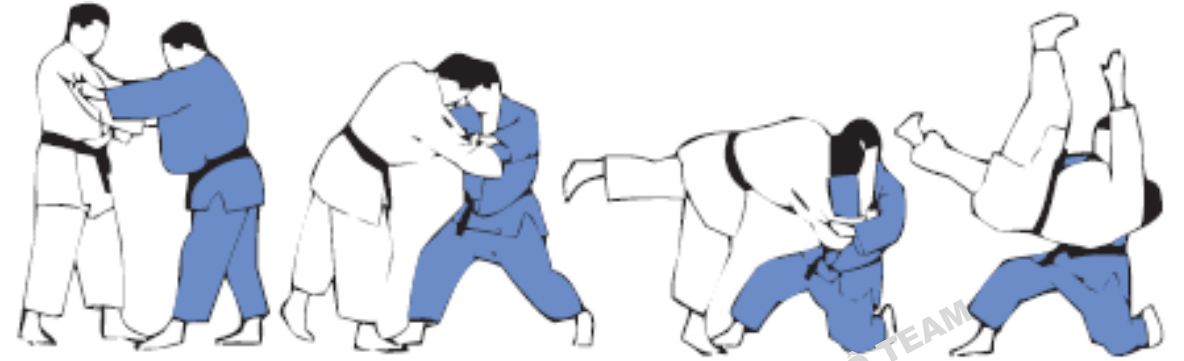




SOTO-MAKI-KOMI



UKI-OTOSHI



SUKUI-NAGE



O-GURUMA



5º kyu (Dai-gokyu)



SUMI-OTOSHI



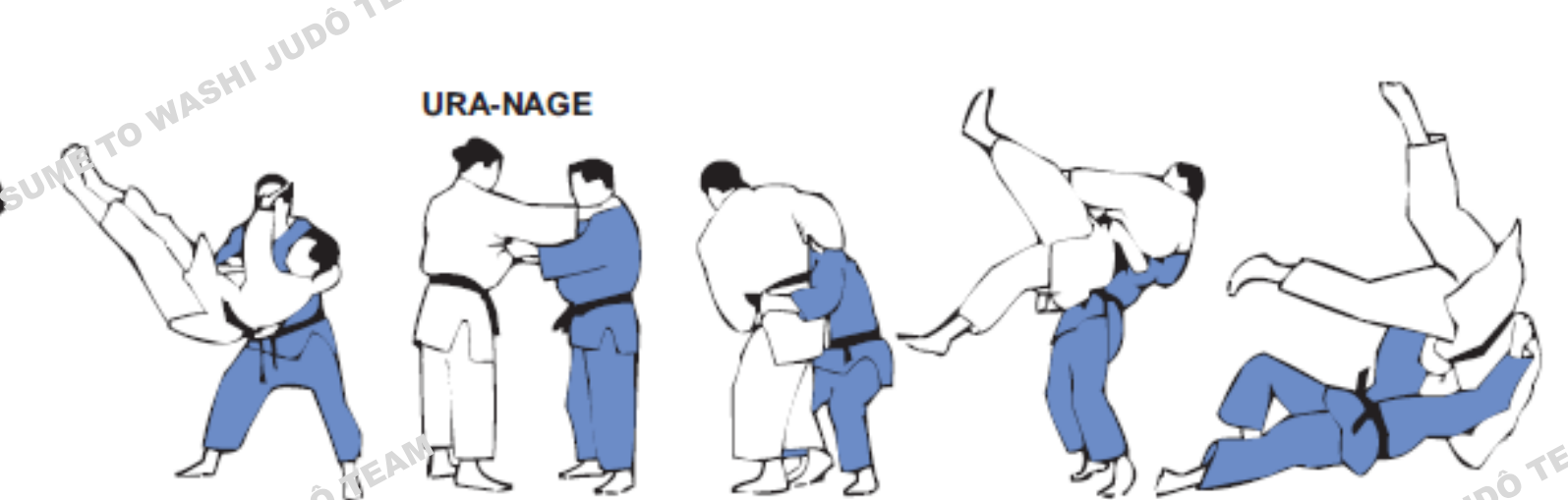
UKI-WAZA



USHIRO-GOSHI



URA-NAGE



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



YOKO-GAKE



YOKO-WAKARE



YOKO-GURUMA



O-SOTO-GURUMA



TÉCNICAS EXTRA GÔ KYU



MOROTE-GARI (Ryo-Ashi-Dori)



KUCHIKI-DAOSHI
par Kawaguchi



SODE-SEOI-NAGE



ERI-SEOI-NAGE



MOROTE-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



KIBISU-GAESHI
par Osawa





(Te-Guruma)



O-TSURI-GOSHI



KATA-ASHI-DORI
selon Kawaishi



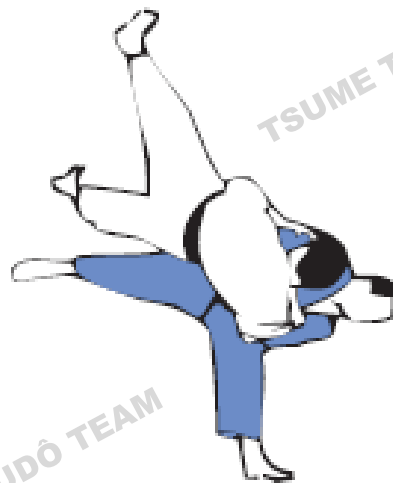
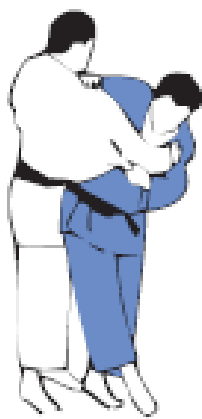
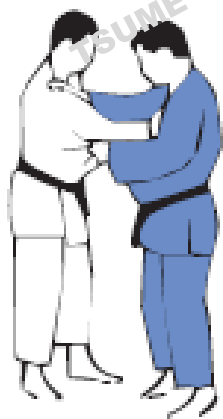
KO-UCHI-MAKKOMI
par Okano
(Ashi-Waza pour
comparaison)



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



YAMA-ARASHI



KANI-WAZA (Kani-Basami)



TAWARA-GAESHI



O-SOTO-MAKI-KOMI



UCHI-MAKI-KOMI



Katá Otoshi 1



Katá Otoshi 2



Obi Otoshi



Uchi Makikomi



Kubi Nage

RENRAKU HENKA WAZA

PROJEÇÃO + PROJEÇÃO



O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI



KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



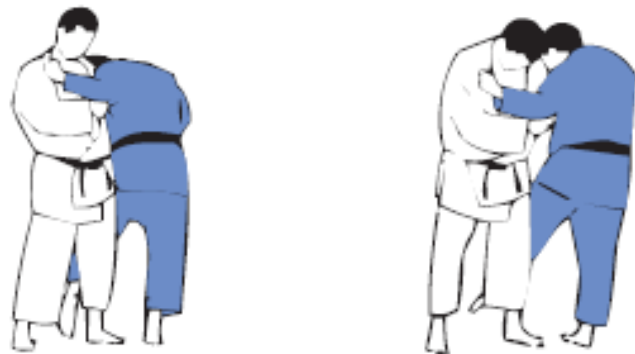
O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI



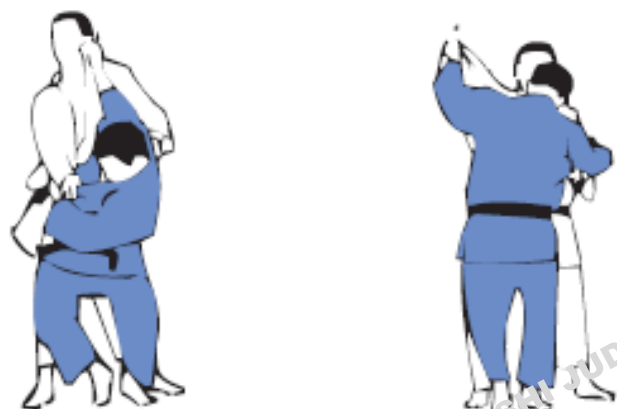
O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

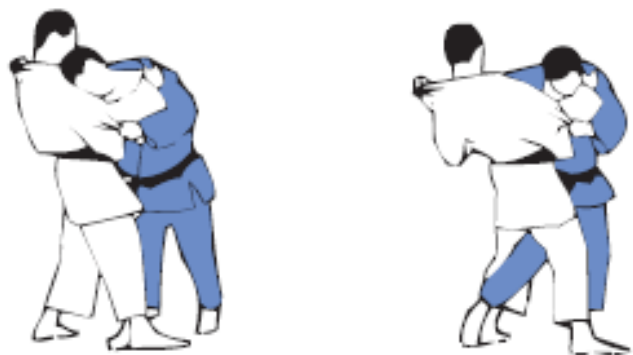
TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI



O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



UCHI-MATA + O-UCHI-GARI



TÉCNICA DE CONTROLE(KUMIKATA FORTE) + PROJEÇÃO



RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



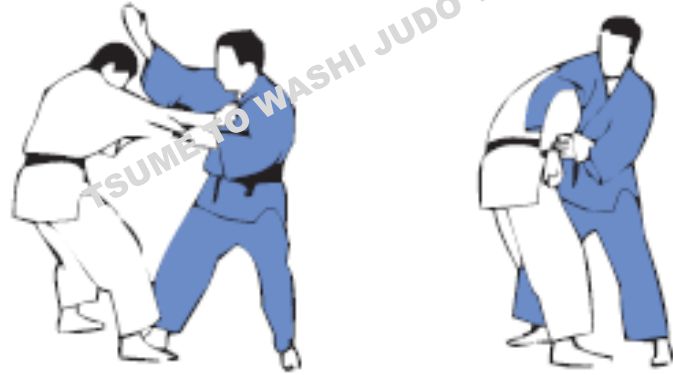
UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



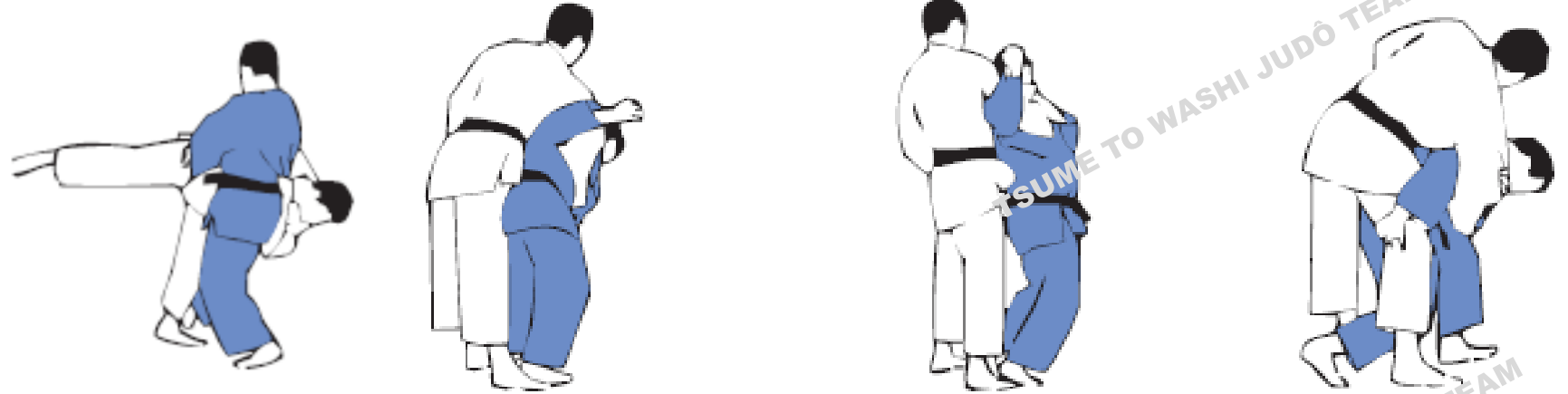
HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI



UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI



PROJEÇÃO + NE WAZA

O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME



O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME



O-UCHI-GARI + TSUKKOMI-JIME



NE WAZA + NE WAZA

HON-GESA-GATAME + KATA-GATME



TSUKKOMI-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KATA-HA-JIME



KAESHI WAZA-CONTRA ATAQUE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



O-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI-GAESHI (KO-SOTO-GAKE)



DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI)



KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA



O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI



UCHI-MATA + UCHI-MATA-SUKASHI (SUMI-OTOSHI)



HIZA-GURUMA + O-SUCHI-GARI



O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



UCHI-MATA + SUKUI-NAGE (TE-GURUMA)



RYO-TE-JIME + TSUKE-NAGE



KATA-TE-JIME + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



KATA-JUJI-JIME + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



...JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



Ude-Ishigi-UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



RYO-TE-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



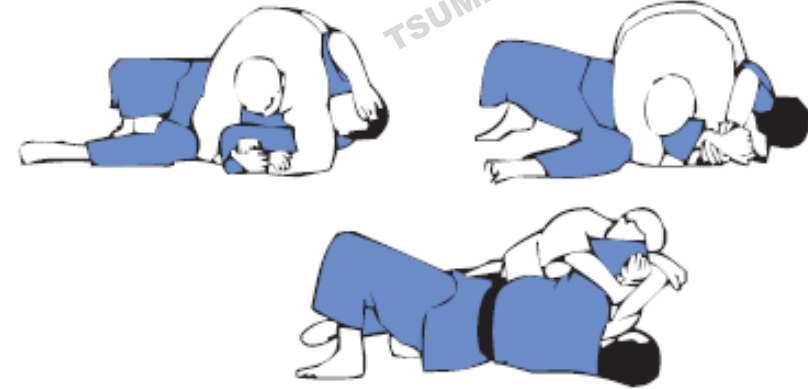
KAESHI WAZA EM NE WAZA



HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



Ude-Ishigi-JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



Ude-Ishigi-UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUKKOMI-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



TSUME TO WASHI JUDÔ



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

OKURI-ERI-JIME + KATA-HA-JIME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

REVERSÕES E PASSAGEM DE GUARDA

20



9



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



21



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

22



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

10



23



11



13



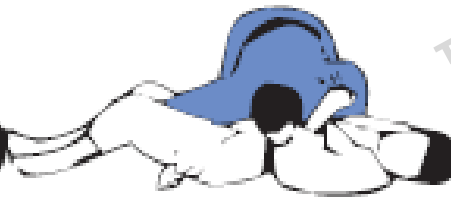
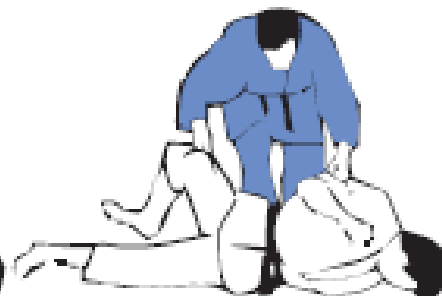
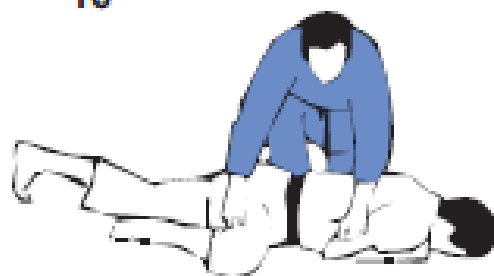
14



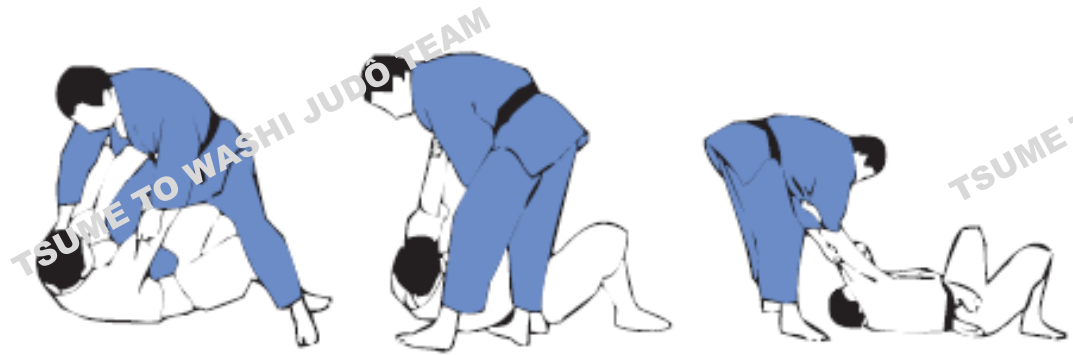
15



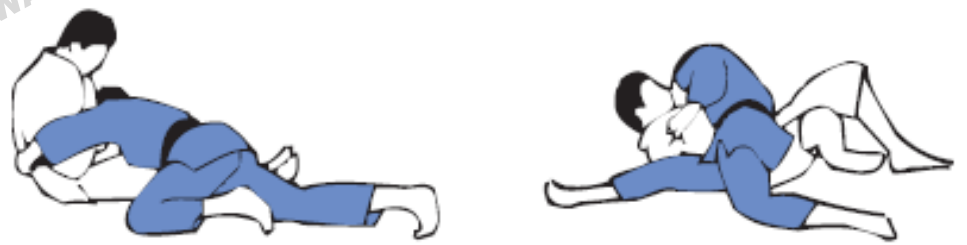
16



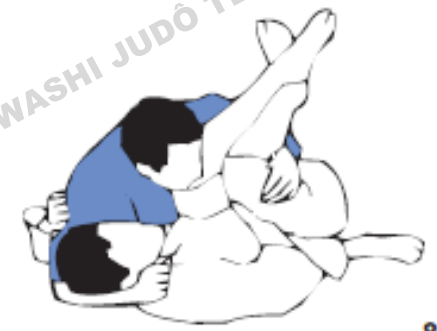
5



6



87



85



3



4



8



86



88





OSSAE KOMI WAZA



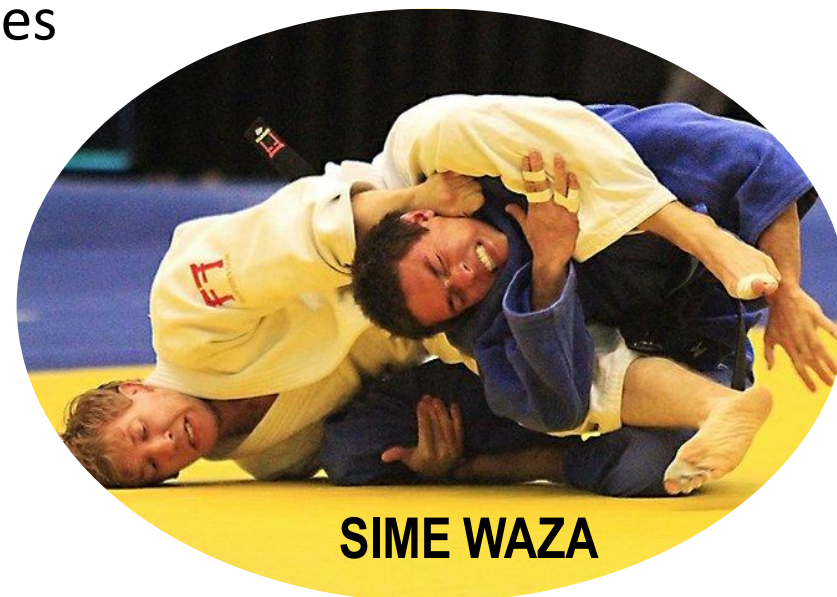
KANSETSU WAZA

NE WAZA

Katame-Waza (técnicas de domínio no solo) 29 técnicas de **controle Ossae-komi-Waza ou Ossae-Waza** (técnicas de imobilização) 07 técnicas de imobilizações

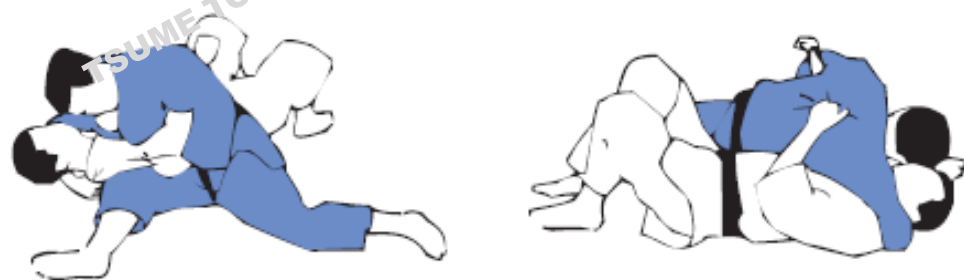
Shime-Waza (técnicas de estrangulamento) 12 técnicas de estrangulamentos

Kansetsu-Waza (técnicas de luxação) 10 técnicas de chave nas articulações

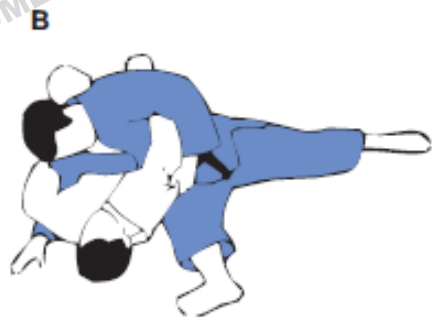
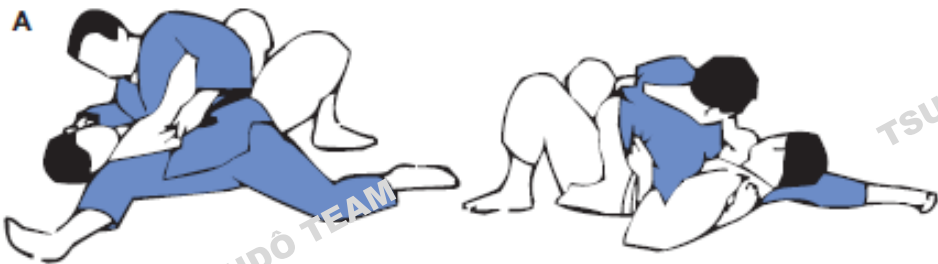


SIME WAZA

HON KESA GATAME



KUSURE KESA GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



DETALHE



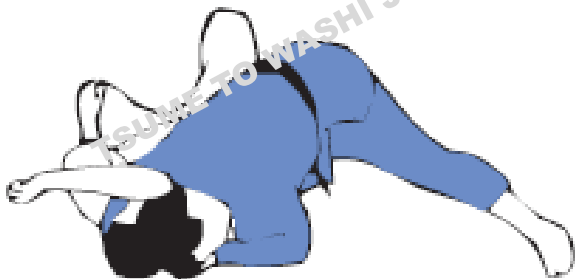
VARIAÇÕES



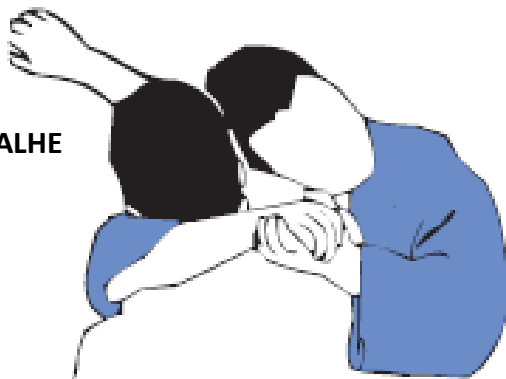
BASE PARA:
SANKAKU GATAME E SANKAKU JIME



KATA-GATAME



DETALHE



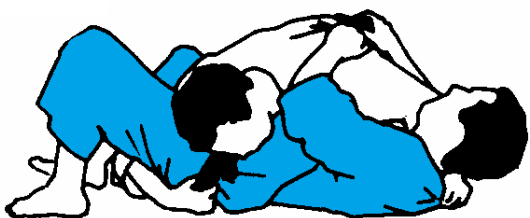
VAIAÇÃO



MAKURA KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME

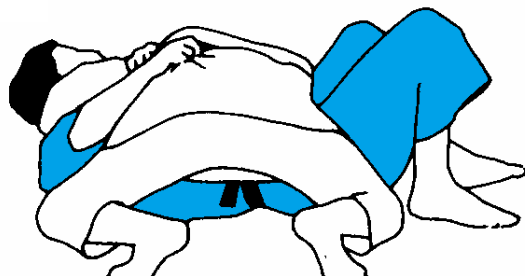


USHIRO KESA GATAME



FRENTE

COSTAS



TATE-SHIHO-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



VARIAÇÕES



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

A



B



C



D



SAÍDAS DE OSSAE KOMI WAZA (IMOBILIZAÇÕES)

HON-GESA-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

KATA-GATAME

1



2



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

MAKURA-GESA-GATAME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

USHIRO-GESA-GATAME



TSU

JUDÔ TEAM

KUZURE-GESA-GATAME

1



2



YOKO-SHIHO-GATAME

1



2



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

1



KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME

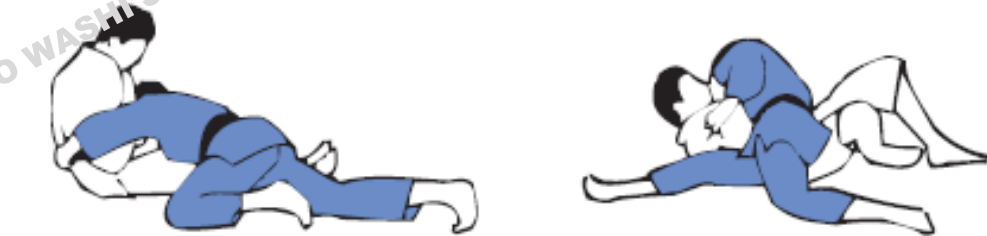


KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



5

PASSAGENS DE SOLO



1



2



KANSETSU WAZA- CHAVES DE BRAÇO Ude-Ishigi-HARA-GATAME

3



4



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

5



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



3



Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



1
TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



2
TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



4



5



6



7



4



4



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

5



5



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

6



6



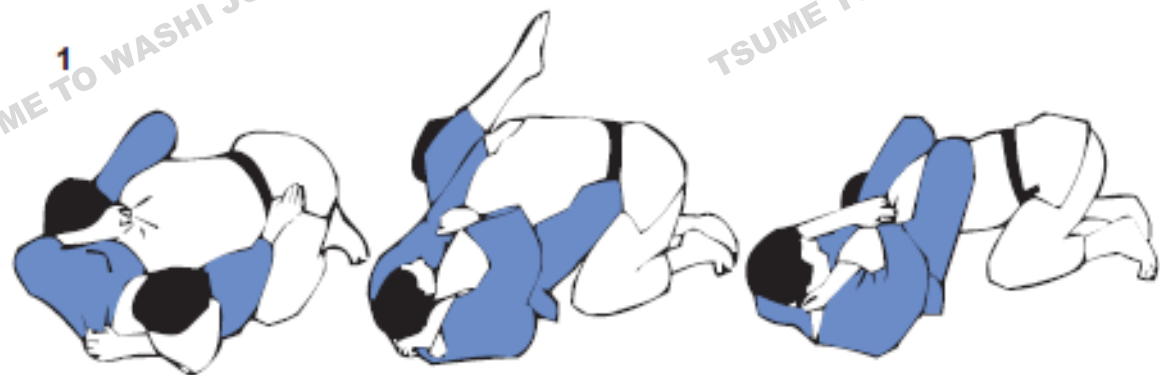
Ude-Ishigi-UDE-GATAME



Ude-Ishigi-HIZA-GATAME



1



1



2



2



UDE-GARAMI

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



1



2



3



Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



2



3



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

Ude-Ishigi-HARA-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

3



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

4



Ude-Ishigi-UDE-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



UDE-GARAMI

1



2



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

1



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



SAÍDAS DE KANSETSU WAZA

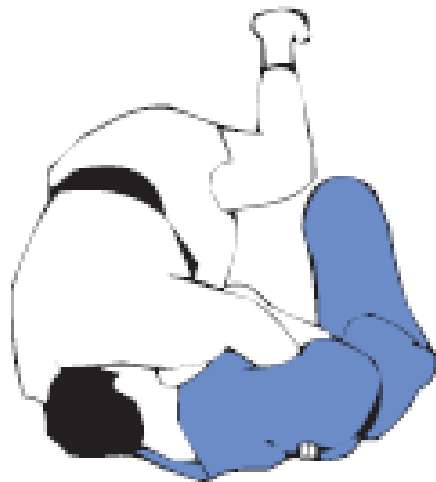


Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

1



2



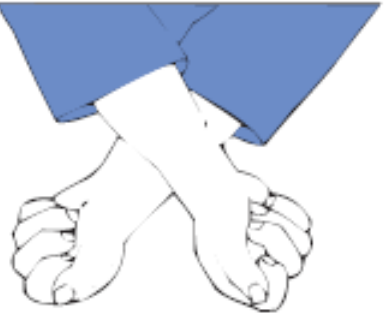
SHIME WAZA - ESTRANGULAMENTOS



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI J

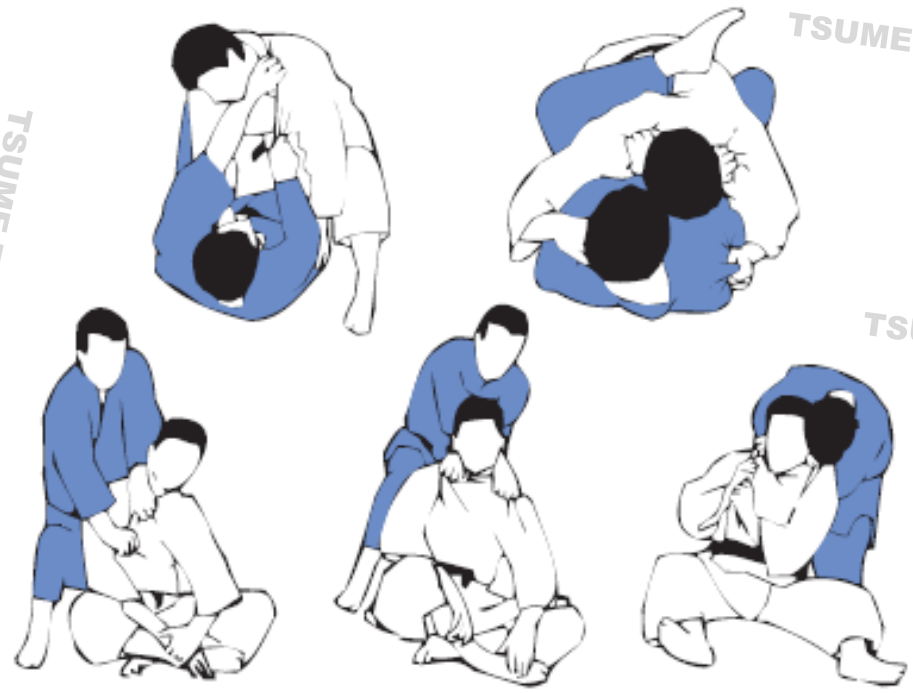


1
TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

1

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

2



KATA-TE-JIME



KATA-TE-JIME, (mais OKURI-ERI-JIME si par le tissu du col)



TSUKKOMI-JIME

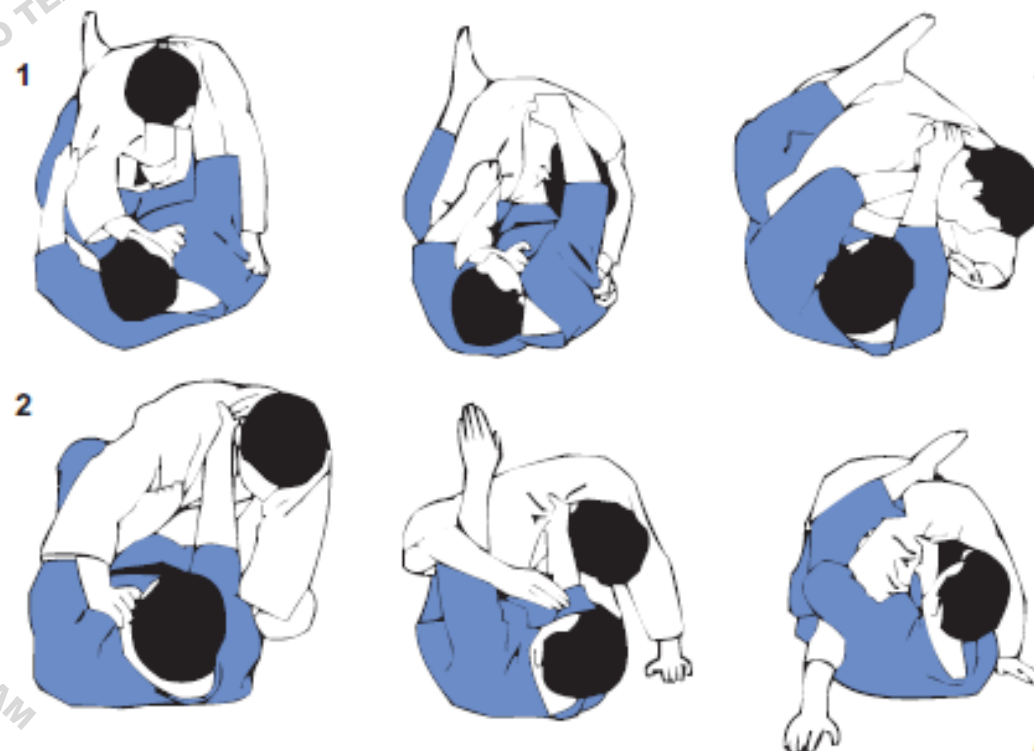
Variations



KATA-JUJI-JIME



Variations



ASHI-GATAME-JIME

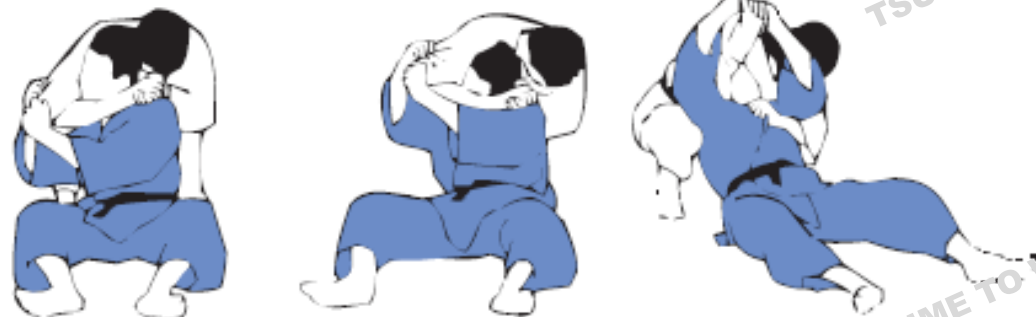
1



2



HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME

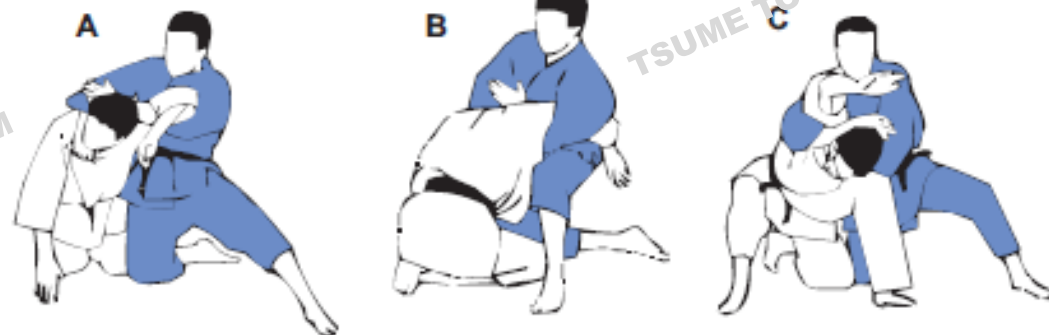


KATA-HA-JIME



KATA-HA-JIME

1



2



3



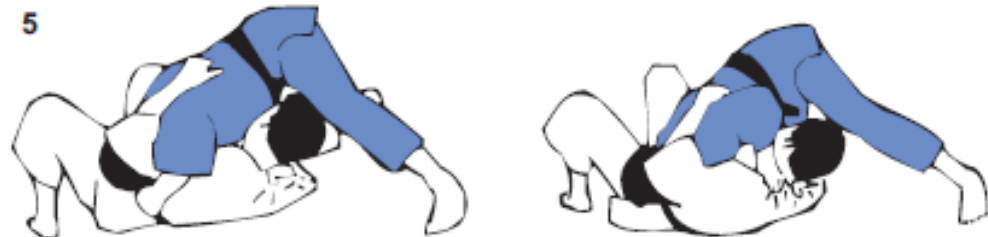
3



4



5



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

RYO-TE-JIME



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM



RYO-TE-JIME (MOROTE-JIME)



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

HADAKA-JIME



SANKAKU-JIME / ASHI-GATAME-JIME



Variations

1



1



2



2



3



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

4



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

5



6



TSUME TO WASHI JUDÔ TEAM

OKURI-ERI-JIME



1



2



Détail

3



Détail



SAÍDAS DE SHIME WAZA

JUJI-JIME

1



2



3



66



KATA-TE-JIME

1



2



RYO-TE-JIME



68

JUJI-JIME

4



5



ASHI-GATAME-JIME

1



2



HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME



Branca		LIVRE
Cinza		MINÍMO DE 3 MESES
Azul		MINÍMO DE 3 MESES A 1 ANO
Amarela		MINÍMO DE 6 MESES A 1 ANO
Laranja		MINÍMO DE 6 MESES A 1 ANO
Verde		MINÍMO DE 6 MESES A 1 ANO
Roxa		MINÍMO DE 6 MESES A 1 ANO
Marrom		MINÍMO DE 1 ANO
Preta		MINÍMO DE 4 ANOS
Coral		VER REGULAMENTO CBJ
Vermelha		VER REGULAMENTO CBJ

CÓDIGO MORAL DO JUDÔ

Gentileza

É respeitar os outros

Coragem

É fazer o que é justo

Sinceridade

É expressar-se sem esconder
seus sentimentos

Honra

É manter a palavra

Modéstia

É falar de si sem vaidade

Respeito

Sem respeito não há confiança

Autocontrole

É saber dominar-se quando
Se está furioso

Amizade

É o mais puro dos sentimentos
humano



TSUNE TO WASHI JUDO TEAM

TSUNE TO WASHI JUDO TEAM

ORGÃOS REGULAMENTADORES DO JUDÔ A NÍVEL MUNDIAL – NACIONAL – ESTADUAL – LOCAL (ACADÊMIA)



QUALQUER ATLETA PARA PARTICIPAR DE EVENTOS DE JUDÔ, DEVERÁ ESTÁ REGISTRADO A ESTES ORGÃOS REGULAMENTADORES E OFICIALIZADOS.