



<p>VOCABULÁRIO</p> <ul style="list-style-type: none">• SENSEI 先生 (Professor)• JU 柔 (Suave)• DÔ 道 (Caminho)• ITI, NI, SAN, SHI, GO, ROKU, SHITI, HATI, KYŪ, JŪ(Contagem de 01 À 10)• DOJÔ (Sala de Treinamento)• SHIAIJO (Área de Treinamento)	<ul style="list-style-type: none">• JUDOGI (Vestimenta do Judoca)• WAGUI (Casaco)• OBI (Faixa)• SHITABAKI OU ZUBON (Calça)• ZORI (Chinelo)• MATE (Parar)• HAJIME (Começar)• SOREMADE (Terminar)• SONOMAMA (Não se mova)• KIOTSUKE (Atenção)
<p>CONHECIMENTOS TEÓRICOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Amarrar Corretamente a faixa <p>PRINCÍPIO DO JUDÔ</p> <ul style="list-style-type: none">• Quem tem perder já está vencido <p>SAUDAÇÕES: HEI-HO</p> <ul style="list-style-type: none">• Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi Rei• Ajoelhado: Za Rei <p>UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas. (Executando no mínimo 3 em movimento)</p> <ul style="list-style-type: none">• Mae Ukemi (前受身) – Exercício de amortecimento de queda de frente.• Yoko Ukemi (横受身) – Exercício de amortecimento de queda de lado.• Ushiro Ukemi (後受身) – Exercício de amortecimento de queda para trás.• Zempo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente. <p>KUMI KATA (組み方) – Formas de pegadas (Demonstrar duas forma de pegada)</p> <p>KUZUSHI – Desequilíbrio (Demonstrar 2 formas de desequilíbrio)</p>	<p>TÉCNICAS DE PROJEÇÃO NAGE WAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• O SOTO GARI -大外刈 -(GRANDE CEIFADA EXTERNA);• O GOSHI - 大腰 (GRANDE GOLPE DE QUADRIL)• DE ASHI BARAI (出足払) – Varrer o pé que está à frente• SEOI NAGE (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas (espáduas). <p>RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA - Ataques Combinados</p> <ul style="list-style-type: none">• DE ASHI BARAI para O SOTO GARI <p>TÉCNICAS DE SOLO KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle).</p> <p>OSAE KOMI WAZA – Técnicas de imobilizações</p> <ul style="list-style-type: none">• HON KESA GATAME• YOKO SHIHO GATAME• KAMI SHIHO GATAME <p>DEMONSTRAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none">• DUAS VIRADAS , com Uke em decúbito Ventral
<p>HISTÓRICO</p> <p>Criado e desenvolvido pelo Shihan (Mestre) Jigoro Kano, com o objetivo de se ter um esporte que pudesse ser praticado por todos sem o risco de lesões ou perigo de vida. A partir do estudo de artes marciais como o Ju Jitsu, o Shihan Jigoro Kano desenvolveu o Judô. Fundou o primeiro Dojô de Judô do mundo, em 1882, com o nome de Instituto de Judô Kodokan (Academia do Caminho Suave). Ainda hoje é o maior centro de Judô do mundo, o berço, onde praticam japoneses e atletas de várias partes do mundo, que objetivam o aperfeiçoamento de seu nível técnico e cultural. Shihan Jigoro Kano nasceu em 28/10/1860, no distrito de Hyogo. Era de baixa estatura, medindo escassos 1,50 mts. e seu peso era proporcional á sua altura, pesando não mais que 50 Kg. Shihan Jigoro Kano veio a falecer de febre amarela em 04/05/1938 aos 77 anos quando voltava de uma viagem a bordo de um navio.</p> <p>O Judô no Recreio da Juventude:</p> <p>O Judô foi introduzido pelos Senseis Delamar Teixeira da Silva e Osvaldo Monteiro dos Santos, por meados de 1965. Desde então muitos professores e judocas contribuíram para a formação de mais de 60 faixas pretas e para o engrandecimento deste departamento, que é muito bem quisto por todos no meio do judô, sendo um dos clubes mais respeitados do Rio Grande do Sul e do Brasil. Entre outros senseis, alguns se destacaram pelo tempo e pela eficácia de seus ensinamentos, senseis como Manoel Lacerda, Darci Pacheco Mandelli, Satoru Ibihara, Paulo Kawamura, Fernando Kuse, Osvaldo Monteiro dos Santos, entre outros.</p>	