



# LARANJA

## 4º KYÛ



<p><b>VOCABULÁRIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SENSEI 先生 ( Professor)</li> <li>• JU 柔 ( Suave)</li> <li>• DÔ 道 ( Caminho)</li> <li>• ITI, NI, SAN, SHI, GO, ROKU, SHITI, HATI, KYÛ, JÛ (Contagem de 01 À 10)</li> <li>• DOJÔ ( Sala de Treinamento)</li> <li>• JUDOGI (Vestimenta do Judoca)</li> <li>• WAGUI (Casaco)</li> <li>• OBI (Faixa)</li> <li>• SHITABAKI OU ZUBON (Calça)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZORI (Chinelo)</li> <li>• MATE ( Parar)</li> <li>• HAJIME (Começar)</li> <li>• SOREMADE (Terminar)</li> <li>• SONOMAMA (Não se mova)</li> <li>• KIOTSUKE (Atenção)</li> <li>• RANDORI (Treino Livre)</li> <li>• SHIAI (Competição)</li> <li>• UCHIKOMI (Treinamento de entrada de técnicas)</li> <li>• TORI (Judoca Ativo)</li> <li>• UKE (Judoca Passivo)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS TEÓRICOS</b></p> <p><b>FAIXAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyû (graus Inferiores) – Básicos( Branca, Branca/Cinza, Cinza, Cinza/Azul, Azul, Azul/Amarela, Amarela, Amarela/Laranja, - Intermediários ( Laranja, Verde, Roxa e Marrom)</li> <li>• Yûdansha ( Faixas Pretas do 1º ao 5º Grau).</li> <li>• Kôdansha ( Faixa Vermelha e Branca do 6º ao 8º graus e faixas Vermelha do 9º ao 10º grau)</li> </ul> <p><b>PRINCÍPIO DO JUDÔ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (seiryoku zenyô), melhor uso da energia</li> <li>• (Jita Kyôei), prosperidade e benefício mútuo.</li> <li>• Somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo a humildade.</li> </ul> <p><b>SAUDAÇÕES: HEI-HO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em Pé: Hitsu Rei ou Tachi Rei</li> <li>• Ajoelhado: Za Rei</li> </ul> <p><b>UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas.</b> (Executando no mínimo 3 em movimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae Ukemi (前受身) – Exercício de amortecimento de queda de frente.</li> <li>• Yoko Ukemi (横受身) – Exercício de amortecimento de queda de lado.</li> <li>• Ushiro Ukemi (後受身) – Exercício de amortecimento de queda para trás.</li> <li>• Zenpo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente.</li> <li>•</li> </ul> <p><b>DEMONSTRAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de movimento rotatórios do corpo ( esquivas) <b>Tai Sabaki</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS DE PROJEÇÃO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NAGE WAZA</b></p> <p><b>DAI IK KYO (第一教) – Primeiro grupo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DE ASHI BARAI (出足払) – Varrer o pé que está à frente</li> <li>• HIZA GURUMA (膝車) - Roda no Joelho</li> <li>• SASSAE TSURI KOMI ASHI (支釣込足) – Golpe de suspensão pelo pé de apoio</li> <li>• UKI GOSHI (浮腰) – Golpe de quadril flutuante</li> <li>• O SOTO GARI -大外刈 -( GRANDE CEIFADA EXTERNA );</li> <li>• O GOSHI - 大腰 ( GRANDE GOLPE DE QUADRIL)</li> <li>• O UCHI GARI (大内刈) – Grande ceifada interna</li> <li>• SEOI NAGE (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas</li> </ul> <p><b>DAI NI KYO (第二教) – Segundo Grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KO SOTO GARI (小外刈) – Pequena ceifada externa.</li> <li>• KO UCHI GARI (小内刈) – Pequena ceifada interna.</li> <li>• KOSHI GURUMA (払腰) – Roda de/no quadril.</li> <li>• TSURI KOMI GOSHI (釣込腰) – Suspender e entrar o quadril (golpe de quadril suspenso).</li> <li>• OKURI ASHI BARAI (送足払) – Varrida acompanhando (seguindo) o pé.</li> <li>• TAI OTOSHI (落とし) – Queda do corpo.</li> <li>• HARAI GOSHI (払腰) – Varrida do quadril.</li> <li>• UCHI MATA (内股) – Varrida dentro das virilhas (dentro da virilha).</li> </ul>



# LARANJA

## 4º KYÛ



<p><b>SHISEI(姿勢)</b> – A postura/a posição/a pose.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Shizen Hon Tai (自然本体) – Postura natural básica (fundamental).</li><li>• Migi Shizen Tai (右自然体) – Postura natural com o pé direito à frente;</li><li>• Hidari Shizen Tai (左自然体)– Postura natural com o pé esquerdo à frente.</li><li>• Jigo Hon Tai (自護本体) – Postura defensiva básica (fundamental).</li><li>• Migi Jigo Tai (右自護体) – Postura defensiva com o pé direito à frente.</li><li>• Hidari Jigo Tai (左自護体) – Postura defensiva com o pé esquerdo à frente.</li></ul>	<p><b>RENRAKU WAZA/RENRAKU HENKA WAZA</b> - Ataques Combinados</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• UCHI MATA para KO UCHI GARI</li><li>• KO UCHI GARI para O UCHI GARI</li><li>• SASSAE TSURI KOMI ASHI para O SOTO GARI</li><li>• DE ASHI BARAI para TAI OTOSHI</li></ul> <p><b>KAESHI WAZA</b> - Contra Ataques</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• UCHI MATA contra TAI OTOSHI</li><li>• DE ASHI BARAI contra DE ASHI BARAI (Tsubami Gaeshi)</li><li>• SASSAE TSURI KOMI ASHI contra O SOTO GARI</li><li>• DE ASHI BARAI contra TAI OTOSHI</li></ul>
<p><b>KUMI KATA (組み方)</b> – Formas de pegadas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sode Guchi (袖口) – Ponta (boca/abertura) da manga.</li><li>• Naka Sode (中袖) – Meio da manga.</li><li>• Oku Sode (奥袖) – Fundo da manga.</li><li>• Naka Eri (中襟) – Meio da gola.</li><li>• Oku Eri (奥襟) – Gola funda (pegada no alto da gola).</li><li>• Ushiro Eri (後襟) – Atrás da gola.</li><li>• Mondo Koro– Pegada atrás, nas costas do uwagi.</li></ul>	<p>TÉCNICAS DE SOLO KATAME WAZA</p> <p><b>OSAE KOMI WAZA(抑込技)</b> – Técnicas de imobilização</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HON KESA GATAME</li><li>• KUZURE KESA GATAME</li><li>• KUZURE KESA GATAME ( Makura Kesa Gatame)</li><li>• KAMI SHIHO GATAME</li><li>• KUZURE KAMI SHIHO GATAME</li><li>• YOKO SHIHO GATAME</li><li>• TATE SHIHO GATAME</li></ul>
<p><b>HAPPO NO KUZUSHI (八方の崩し)</b> – Desequilíbrio em oito direções.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mae Kuzushi (前崩し)</b> – Desequilíbrio para frente.</li><li>• <b>Migui Mae Sumi Kuzushi (右前隅崩し)</b> – Desequilíbrio para frente à direita (na diagonal).</li><li>• <b>Hidari Mae Sumi Kuzushi(左前隅崩し)</b> – Desequilíbrio para frente à esquerda (na diagonal).</li><li>• <b>Migui Kuzushi (右崩し)</b> – Desequilíbrio para à direita.</li><li>• <b>Hidari Kuzushi (左崩し)</b> – Desequilíbrio para à esquerda.</li><li>• <b>Ushiro Kuzushi (後崩し)</b> – Desequilíbrio para trás.</li><li>• <b>Migui Ushiro Sumi Kuzushi (右後隅崩し)</b> – Desequilíbrio para trás à direita (na diagonal).</li><li>• <b>Hidari Ushiro Sumi Kuzushi(左後隅崩し)</b> – Desequilíbrio para trás à esquerda (na diagonal).</li></ul>	<p><b>DEMONSTRAÇÃO</b></p> <p><b>CINCO VIRADAS</b> , com Uke em decúbito Ventral</p> <p><b>FUSEGI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Executar Defesa FUSEGI com as pernas em Katame waza</li><li>• Executar Defesa FUSEGI de técnicas em pé ( Tachi waza)</li></ul> <p><b>NOGARE KATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrar escapadas em Katame Waza</li></ul>
<p><b>SHINTAI (進退)</b> – Movimento de avançar /recuar sobre o tatame.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayumi Ashi (歩み足) – Passada natural.</li><li>• Suri Ashi (摺り足)– Andar com o pé ultrapassando o outro, arrastando.</li><li>• Tsugi Ashi (継ぎ足)– Passo em que um pé não ultrapassa o outro, arrastando</li></ul>	<p><b>DEMONSTRAR</b></p> <p>A Técnica é Composta de Quatro Fases</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuzushi – Desequilíbrio</li><li>• Tsukuri – Preparação</li><li>• Kake – Projeção</li><li>• Zanchin – Finalização (postura final )</li></ul>



## LARANJA 4º KYÛ



### HISTÓRICO

**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.

#### **O Judô no Recreio da Juventude:**

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.

#### **Brasil**

- Realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judo - 1954
- **Inclusão do Judô no Jogos Olímpicos -1964 nas olimpíadas de Tóquio em caráter não oficial, porém nas Olimpíadas de Munique em 1972, o Judô foi incluído oficialmente nos jogos Olímpicos**