



LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

MANUAL DE  

---

NAGE-NO-KATA

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

MAIO 2016

## 投の形

# Manual de Nage-no-Kata

**Comissão Estadual de Graus**

**Coordenação, adaptação e tradução**

Luiz Pavani

Presidente

Roku-dan

Santa Maria – RS – Brasil

Maio de 2016

4ª Edição

Este material é a instrução oficial para *Nage-no-Kata* da Liga Riograndense de Judô e parte integrante do material didático para exame de *dan*. É informado pelos documentos oficiais do Instituto Kodokan e tem seu modelo inspirado em documento similar editado pela *United States of America Judo Federation*. As fotos das técnicas foram retiradas do Manual de *Nage-no-Kata* da Kodokan. Tori: Mikihiro Mukai, 6º dan. Uke: Chikara Kariya, 5º dan.

## PREÂMBULO

Kata significa “forma” e é um método de praticar, com a cooperação do companheiro, maneiras preestabelecidas seguindo um padrão básico criado por mestres para ensinar habilidades específicas e princípios de combate. É frequentemente visto como uma demonstração formal, especialmente em campeonatos de kata, ou como requisito para promoção de graus avançados, mas é também um importante exercício em aulas de judô. É na prática de kata que se desenvolve uma ampla gama de habilidades no judô - incluindo diferentes projeções, chaves de articulação, chutes e socos - dificilmente usados ou não permitidos em randori e shiai, os alunos aprendem a aplicar técnicas para ambos os lados como resposta a diversos ataques, os quais incluem uma série de armas, tais como, pistolas e facas.

Os Randori-no-Kata são os mais comumente praticados, pois envolvem as técnicas que são mais frequentemente utilizadas na prática de treinamento, e complementam o estudo de muitas projeções populares e técnicas de chão. Os demais kata são normalmente aprendidos após alcançar o grau de faixa preta.

Os kata da Kodokan ajudam a preservar um padrão mundial das técnicas e teorias do judô. Praticar os kata oferece aos alunos uma conexão com Jigoro Kano e outros mestres que os criaram. Eles contribuem para o estudo aprofundado de técnicas, com um companheiro aprendendo junto, fazendo com que se desenvolvam habilidades cooperativas que equilibram as aprendidas com o intuito competitivo. A cooperação na prática de kata não significa que seu companheiro esteja agindo de maneira dissociada, somente significa que o uke concordou em executar técnicas preestabelecidas de uma determinada maneira. Cada ataque do uke carrega a intenção de ser efetivo e cabe ao tori colocar em prática as defesas adequadas.

Um abrangente estudo dos kata também consiste em importantes conceitos de combate, tais como, concentração do espírito (kiai), avaliação da distância de combate (maai), teoria de combate (riai), e o estabelecimento de um tipo especial de atenção para dominar o oponente (zanshin).

Neil Ohlenkamp, Judo Unleashed, 2006.

<b>Nage-no-Kata</b> 投の形 <b>Formas de Projeção</b>		
<b>Tachi-waza</b>	立技	<b>Técnicas em pé</b>
<b>Te-waza</b>	手技	<b>Técnicas de mão</b>
Uki-otoshi	浮落	Tombamento flutuante
Seoi-nage	背負投	Projeção carregando nas costas
Kata-guruma	肩車	Rotação sobre ombros
<b>Koshi-waza</b>	腰技	<b>Técnicas de quadril</b>
Uki-goshi	浮腰	(Projeção do) quadril flutuante
Harai-goshi	払腰	Varredura do quadril
Tsurikomi-goshi	釣込腰	(Projeção com) puxada e suspensão do quadril
<b>Ashi-waza</b>	足技	<b>Técnicas de perna</b>
Okuri-ashi-harai	送足払	Varredura do pé deslizante
Sasae-tsurikomi-ashi	支釣込足	Puxada e suspensão com trancamento do pé (de apoio)
Uchi-mata	内股	(Ceifada) interna na coxa
<b>Sutemi-waza</b>	捨身技	<b>Técnicas de sacrifício</b>
<b>Masutemi-waza</b>	真捨身技	<b>Técnicas de sacrifício para trás</b>
Tomoe-nage	巴投	Projeção circular
Ura-nage	裏投	Projeção para trás
Sumi-gaeshi	隅返	Inversão para o canto
<b>Yokosutemi-waza</b>	横捨身技	<b>Técnicas de sacrifício para o lado</b>
Yoko-gake	横掛	Gancho lateral
Yoko-guruma	横車	Rotação lateral
Uki-waza	浮技	Técnica flutuante

## INFORMAÇÕES BÁSICAS

### DESLOCAMENTO E POSTURAS

Para fins deste kata, existem, basicamente, duas formas de deslocamento no dojo, que podem ser acompanhadas de uma característica:

- Ayumi-ashi: o deslocamento natural, colocando um pé a frente do outro alternadamente (como caminhar na rua);
- Tsugi-ashi: o deslocamento com um pé seguindo o outro, eles nunca se cruzam, o movimento começa e termina com o mesmo pé a frente, o pé que vem atrás pára antes de cruzar com o da frente (execução da maioria das técnicas no Nage-no-Kata);
- Suri-ashi: não é um movimento em si, mas a característica de arrastar os pés - com a parte saliente logo abaixo dos dedos. Pode ser empregada nos diversos tipos de deslocamento (oshintai básico do judô).

São duas as posturas presentes nesse kata:

- Shizentai: postura em que os pés estão afastados na largura dos ombros e os braços ficam relaxados ao lado do corpo.
- Jigotai: postura defensiva em que os pés estão mais afastados do que largura dos ombros, o centro de gravidade fica mais próximo do solo e os braços ficam relaxados ao lado do corpo.

### POSICIONAMENTO E DISTÂNCIAS

O tori estará à direita e o uke à esquerda da área de kata, tendo como perspectiva a do joseki.

De acordo com os princípios de maai e riai, cabe ao tori encontrar o posicionamento inicial e, em seguida, ao uke encontrar a distância correta entre os dois; exceto na primeira técnica do kata (migi Uki-otoshi).

#### • POSIÇÃO DO TORI

As posições de referência e as distâncias para o início da execução das técnicas deste kata são as seguintes:

Todas as técnicas começam a ser executadas com o tori 1 metro depois do centro da área de kata, exceto:

- a primeira técnica do kata (migi Uki-otoshi) - tori a 60 centímetros do uke que estará a 1 metro do centro;
- técnicas em que o uke ataca com atemi-waza - tori 1 metro antes do centro;
- técnicas em que a dupla está centralizada com a área de kata:
  - Okuri-ashi-harai
  - Uchi-mata
  - Tomoe-nage

#### • DISTÂNCIA DO UKE

Todas as técnicas começam a ser executadas a uma distância de 60 centímetros entre tori e uke, exceto:

- técnicas que o uke ataca com atemi-waza - distância de 2 metros;
- técnicas executadas em jigotai - distância de 90 centímetros;
- Okuri-ashi-harai - distância de 30 centímetros.

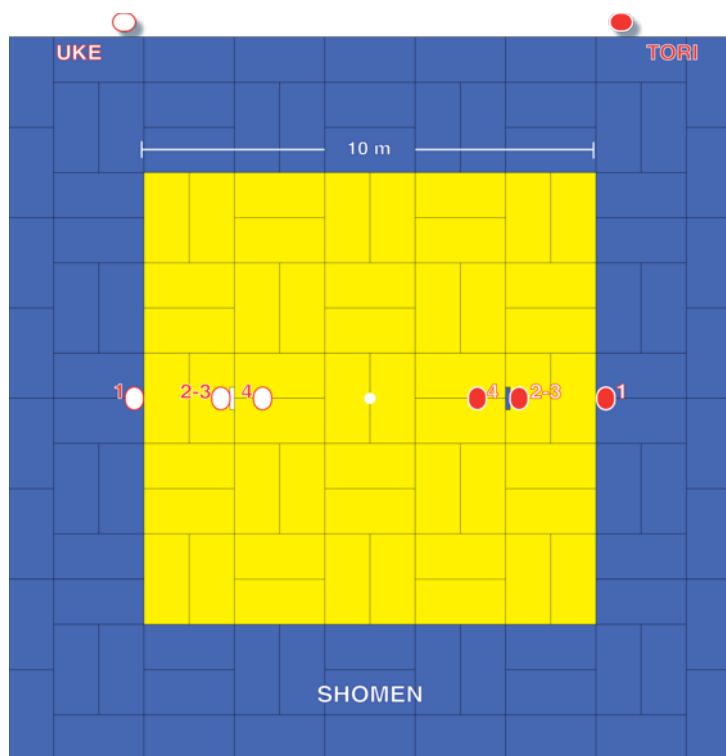
## INFORMAÇÕES GERAIS

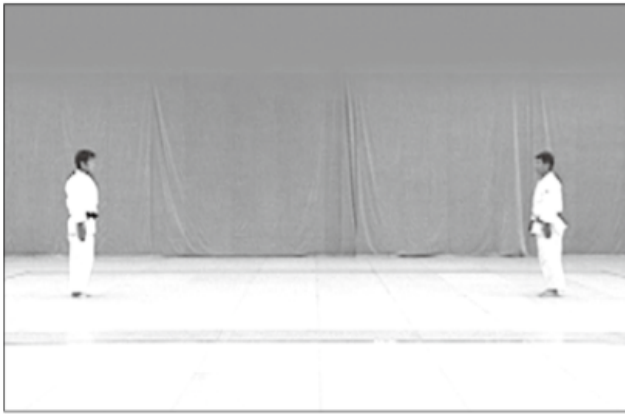
- O Nage-no-Kata foi criado para desenvolver a compreensão da teoria e para a prática das técnicas de projeção (1884-1885). É composto de te-waza, koshi-waza, ashi-waza, masutemi-waza e yokosutemi-waza. Três técnicas representativas foram selecionadas a partir de cada categoria.
- Oficialmente, o julgamento do kata não começa antes de os dois judocas estarem no centro do dojo, a aproximadamente 5,5 metros (6 metros) de distância.
- A saudação ao shomen será feita em pé. As palmas das mãos deslizarão para a frente das coxas, aproximando-se dos joelhos. Os calcanhares estarão unidos e as pontas dos pés afastadas.
- A saudação entre os judocas será feita em seiza.
- Tori e uke não virarão de costas para o shomen, a menos que seja necessário para um movimento mais eficiente e natural.
- Tori e uke executarão o kata no centro do dojo sempre que possível.
- A divisão entre primeiro, segundo e terceiro movimentos é para a demonstração mais detalhada dos princípios de aplicação das técnicas de nage-waza. Portanto, a técnica não deve ser pausada em razão da divisão dos movimentos. O kata deve ser executado da forma mais fluida e natural possível.
- Execute Tomoe-nage de ambos os lados e Ura-nage de direita mais rapidamente.
- Elimine todos os movimentos desnecessários.
- O tori deve demonstrar o desequilíbrio do uke em todas as técnicas.
- A responsabilidade do uke em tsugi-ashi não é de natureza passiva. Uma vez que o ataque comece, o uke deve continuar a atacar até a conclusão da técnica.
- O uke não deve saltar para o tori, ele deve realmente executar as técnicas.
- O uke deve executar zempo-kaiten-ukemi e terminar o movimento em pé em todos as técnicas dos grupos 4 e 5 (sutemi-waza), exceto em Ura-nage e Yoko-gake.
- Os atemi-waza do uke são executados com duas passadas em ayumi-ashi, começando pelo pé oposto ao braço de ataque.
- Todos os atemi-waza do uke devem mirar o tento (topo da cabeça) do tori, com a intenção de atingi-lo com o uzumaki (base do punho) do uke. Os atemi-waza não devem parar, mas continuar em movimento descendente.
- O kumikata inicial do tori deve ser a pegada natural em todas as posições em shizentai; exceto Tsurikomi-goshi, no qual o tori agarra a parte alta da gola do uke. O kumikata do uke é a pegada natural para todas as técnicas em shizentai.
- Todas as técnicas devem ser executadas de direita e de esquerda.
- Todas as técnicas estão explicadas pelo lado direito de ataque do uke. Inverta as descrições das técnicas para a execução pelo outro lado.

## MOVIMENTOS INICIAIS

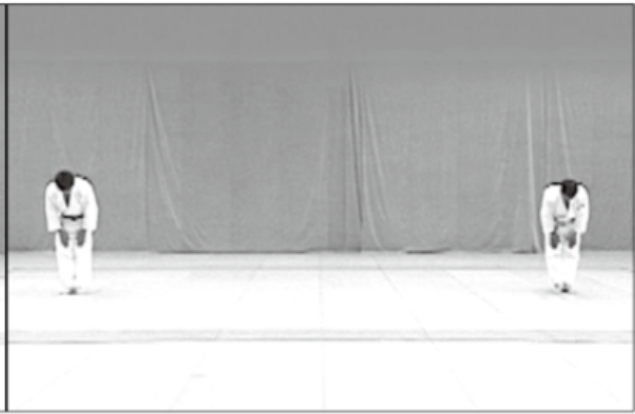
Tori e uke estão a 10 metros de distância um do outro, de frente para o shomen com o tori na sua direita e o uke na sua esquerda.

1. Tori e uke caminham em ayumi-ashi até um ponto central e imediatamente fora da área de execução. Fazem ritsurei à área de execução. A partir desse momento todos os movimentos serão feitos em tsugi-ashi, a menos que indicado em contrário. Eles avançam com o pé esquerdo e caminham em ayumi-ashi até ficarem a 6 metros de distância um do outro. Eles se voltam para o shomen.
2. Tori e uke fazem ritsurei ao shomen.
3. Tori e uke se voltam um ao outro e assumem a posição de seiza, descendo com o joelho esquerdo e depois o direito e descansando as nádegas sobre seus pés, eles executam zarei um para o outro.
4. Levantam primeiro com a perna direita e depois a esquerda, e com um passo a frente postam-se em shizen-hontai. Este local será chamada de “posição inicial”, da qual o uke iniciará a maioria dos ataques.





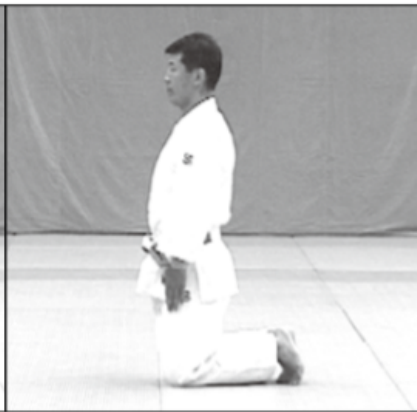
(Photo 1)



(Photo 2)



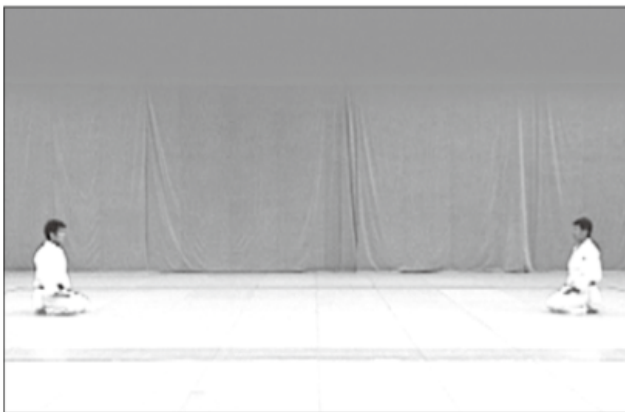
(Photo 3)



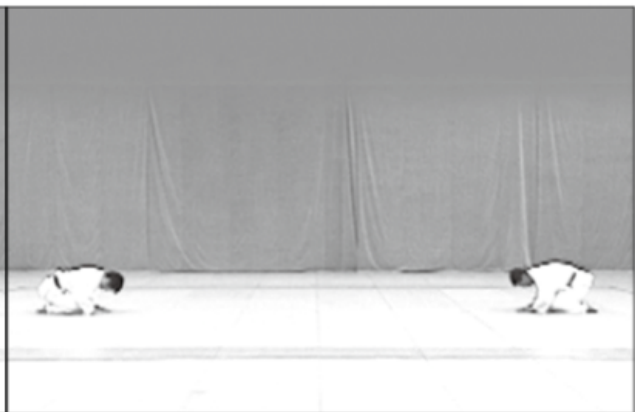
(Photo 4)



(Photo 5-①)



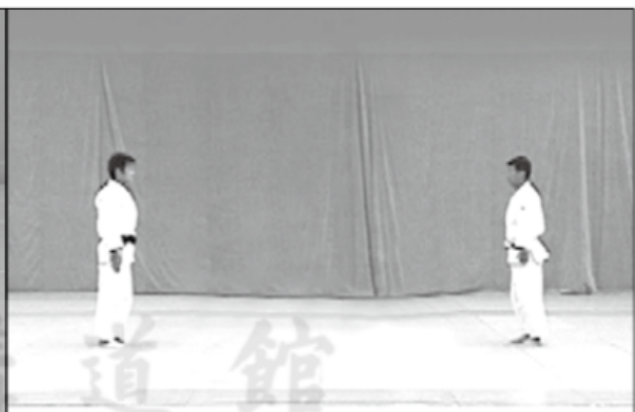
(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



---

## TE-WAZA | UKI-OTOSHI — SEOI-NAGE — KATA-GURUMA

### UKI-OTOSHI

*Tori* e *uke* caminham até uma distância de 0,6 metro entre eles e fazem uma breve pausa.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito e o *tori* recua seu pé esquerdo tomando a posição de *migi-shizentai*, ao fazer isso os judocas tomam a pegada natural de direita. O *tori* puxa o *uke* para a frente tentando desequilibrá-lo. O *uke* tenta manter o equilíbrio e responde avançando com o pé direito.

**Segundo movimento:** o *tori* novamente recua um passo com o pé esquerdo e puxa o *uke* tentando desequilibrá-lo para a frente. O *uke*, tentando manter o equilíbrio e responder à puxada do *tori*, avança com o pé direito.

**Terceiro movimento:** o *tori* mais uma vez puxa o *uke* para a frente. Quando o *uke* avança o pé direito em resposta a puxada, o *tori* de repente dá um largo passo com o pé esquerdo e desequilibra o *uke* para a frente.

O *tori* executa *Uki-otoshi* puxando com as duas mãos simultaneamente para seu canto esquerdo e descendo com seu joelho esquerdo ao solo. A perna esquerda do *tori*, do joelho ao pé, deve formar um ângulo de 30 a 45 graus com a linha original do movimento. Os dedos do pé esquerdo devem estar “vivos” (flexionados contra o solo). O *tori* não deve girar a cabeça para acompanhar o *uke* na projeção.

O *uke* rola por sobre seu lado direito, permanecendo no solo, formando um ângulo com a linha do movimento. A cabeça do *uke* deve estar perto do pé esquerdo do *tori*.

O *tori* se levanta e vira para a esquerda com o *shomen* na direita, o *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Uki-otoshi***.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 5- ③)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

T  
E  
W  
A  
Z  
A

## SEOI-NAGE

O *tori* se levanta e se coloca próximo ao centro do *dojo*, o *uke* ao levantar ajusta a distância para aproximadamente 1,8 metro e fica de frente para o *tori*.

**Primeiro movimento:** o *uke* dá um passo em *ayumi-ashi* com o pé esquerdo e levanta seu punho direito fechado sobre a cabeça. Dá então o segundo passo, agora com o pé direito, e ataca o topo da cabeça do *tori*, usando seu punho direito como um martelo.

**Segundo movimento:** Neste momento, o *tori* move seu pé direito em diagonal para dentro do pé direito do *uke*, e defende o ataque usando a parte externa do pulso esquerdo contra o antebraço direito do *uke*. O *tori* agarra a parte interna da manga direita do *uke* com a mão de defesa e desequilibra o *uke* para a frente.

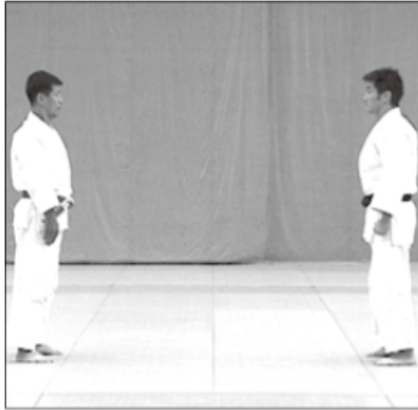
(O *uke* deve alinhar seus pés após a segunda passada e pode apoiar sua mão esquerda no quadril do *tori*).

O *tori* gira em sentido anti-horário fazendo o pivô sobre o pé direito e trazendo seu pé esquerdo para trás, paralelamente com o outro. Ao que faz o pivô, o *tori* corre o braço direito para baixo da axila do *uke* e prende seu braço, agarrando a manga direita próximo ao ombro. Os joelhos do *tori* devem estar levemente flexionados, mas o tórax deve estar ereto. O *tori* puxa o *uke* com ambas as mãos firmemente contra suas costas, porém sem contato do quadril.

**Terceiro movimento:** O *tori* rapidamente estica suas pernas, flexionando seu corpo para a frente (como se fizesse uma saudação) e puxa para baixo com ambas as mãos para projetar o *uke*, executando *Seoi-nage*.

O *uke* faz *ukemi-waza* na linha do movimento, após rolar por sobre o ombro direito do *tori*.

O *tori* gira 180 graus colocando o *shomen* em sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori* a uma distância de 1.8 metro. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Seoi-nage***.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

T  
E  
W  
A  
Z  
A

## KATA-GURUMA

*Tori* e *uke* caminham um para o outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito e o *tori* recua seu pé esquerdo tomando a posição de *migi-shizentai*, ao fazer isso os judocas tomam a pegada natural de direita. O *tori* puxa o *uke* para a frente tentando desequilibrá-lo. O *uke* tenta manter o equilíbrio e responde avançando com o pé direito.

**Segundo Movimento:** o *tori* novamente recua um passo com o pé esquerdo, ao que passa sua mão esquerda para o meio da parte interna da manga direita do *uke* com o dedo mínimo para cima e puxa o *uke* tentando desequilibrá-lo para a frente. O *uke* tentando manter o equilíbrio e responder à puxada do *tori*, avança com o pé direito.

**Terceiro movimento:** O *tori* recua o pé esquerdo em uma larga passada e simultaneamente puxa o *uke* para a frente com a mão esquerda para que ele dê um passo de esquerda, perdendo o equilíbrio para a frente. O *tori* vira 90 graus para a esquerda, abaixa seu quadril para a posição de *jigotai* e continua a puxar o *uke* com a mão esquerda. Ao quebrar seu equilíbrio, o *tori* flexiona seu corpo levemente à frente e pressiona seu pescoço e ombro direito contra o quadril direito do *uke*, enquanto introduz seu braço direito por entre as pernas do *uke*, envolvendo a perna direita e firmando sua mão na parte superior de sua coxa. O *tori* traz o cotovelo esquerdo em direção ao quadril esquerdo e desloca o pé esquerdo para sua direita para fazer *shizen-hontai*, enquanto suspende o corpo do *uke* em seus ombros (usando a força do quadril). O *tori* projeta o *uke* em um único movimento por sobre seu ombro esquerdo em sentido oblíquo, na direção aproximada de seu pé esquerdo executando *Kata-guruma*.

O *uke* deve manter seu corpo ereto enquanto o *tori* executa *Kata-guruma*. Quando estiver sendo levantado, o *uke* deve colocar sua mão direita sobre o cotovelo esquerdo do *tori* e sua mão esquerda pode estar apoiada nas costas do *tori* para oferecer sustentação.

O *tori* gira em sentido anti-horário colocando o *shomen* em sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para **hidari Kata-guruma**.

Ao completar o *Kata-guruma* de esquerda, *tori* e *uke* retornam para suas posições iniciais (posição de execução). De costas um para o outro, eles ajustam seus *judogi*. Quando prontos, eles giram de frente para o *shomen* e ficam de frente um para o outro e se preparam para os **koshi-waza**.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 4- ③)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

K  
O  
S  
H  
I  
W  
A  
Z  
A

---

## KOSHI-WAZA | UKI-GOSHI — HARAI-GOSHI — TSURIKOMI-GOSHI

### UKI-GOSHI

**Nota:** Com essa técnica, o *tori* aplica primeiro a técnica de esquerda e depois de direita, enquanto o *uke* sempre inicia suas ações pelo lado direito.

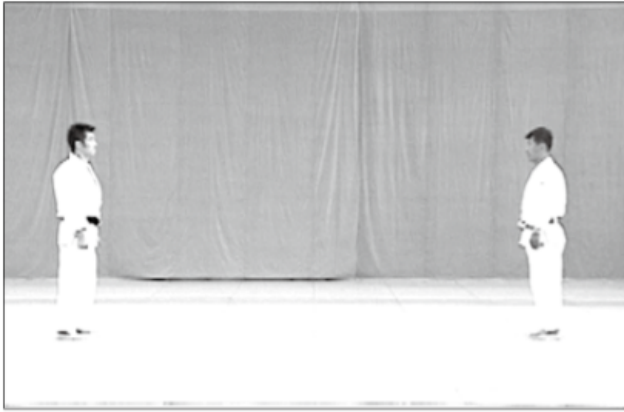
*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 1.8 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança seu pé esquerdo enquanto ataca com seu punho direito por sobre sua cabeça. Então, o *uke* dá um passo a frente com o pé direito, para manter seu equilíbrio, ao mesmo tempo que tenta acertar a cabeça do *tori*, usando seu punho como um martelo.

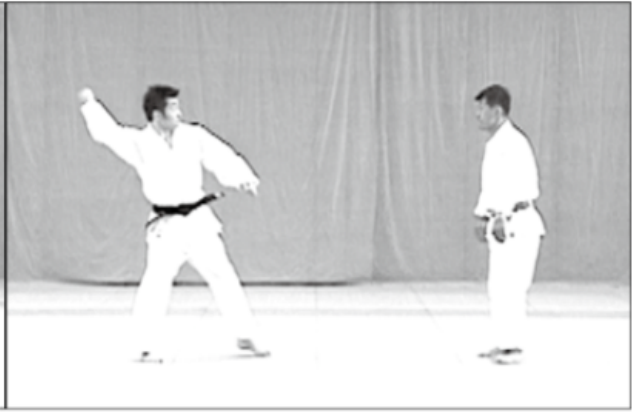
**Segundo Movimento:** o *tori*, aproveitando o movimento do *uke*, avança seu pé esquerdo, depois o direito, em diagonal ao *uke*, escapando de seu ataque. O *tori* simultaneamente abaixa o ombro esquerdo, arqueando levemente seu corpo, e corre seu braço esquerdo por baixo da axila direita do *uke*. O *tori* estende seu braço na altura da faixa do *uke*. Então, o *tori* traz o corpo do *uke* contra seu quadril esquerdo enquanto desequilibra o *uke* para frente.

**Terceiro movimento:** O *tori* pega a manga do *uke* à meia altura com a mão direita. O *tori* gira seu corpo para a direita e projeta o *uke*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para **hidari Uki-goshi**.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-1)



(Photo 4-2)



(Photo 5-1)



(Photo 5-2)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



## HARAI-GOSHI

*Tori* e *uke* caminham um para o outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito enquanto tenta fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori*, usando o movimento do *uke*, recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo, faz a pegada em *migi-shizentai* e puxa o *uke* desequilibrando-o para frente. O *uke* tenta manter o equilíbrio e responde à puxada do *uke*, avançando um passo de *tsugi-ashi* com o pé direito.

**Segundo Movimento:** o *tori* recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo, depois de transferir sua mão direita para a escápula do *uke*, passando-a por baixo da axila. O *tori* tenta desequilibrar o *uke*. O *uke* tenta manter o equilíbrio e responde a puxada do *tori* avançando um passo de *tsugi-ashi* com o pé direito.

**Terceiro movimento:** O *tori* posiciona o pé esquerdo atrás de seu calcanhar direito, puxa o *uke* para frente com ambas as mãos para fazer com que seu pé direito avance e desequilibra o *uke* para o canto direito frontal. O *tori* posiciona seu quadril contra o abdome do *uke* e traz a perna direita em arco para frente paralelamente à esquerda e varre a perna direita do *uke* para projetá-lo para frente em sua diagonal direita.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para *hidari Harai-goshi*.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)

(Photo 4)

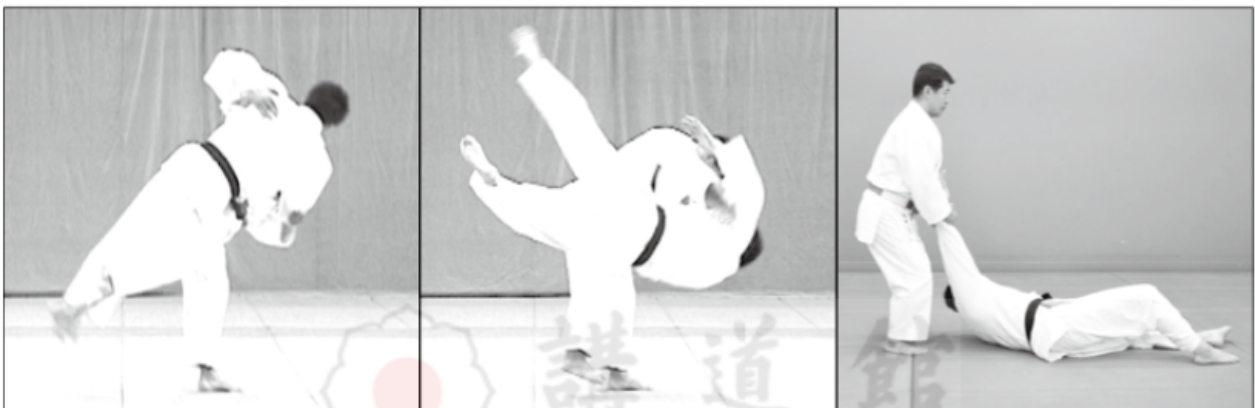
(Photo 5)



(Photo 6)

(Photo 7- ①)

(Photo 7- ②)



(Photo 8)

(Photo 9)

(Photo 10)

## TSURIKOMI-GOSHI

*Tori* e *uke* caminham um para o outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito enquanto tenta fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori* responde ao movimento do *uke* recuando um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo e fazendo *kumikata* com a mão direita na gola alta do *uke*. O *uke* tenta manter seu equilíbrio e, respondendo a puxada do *tori*, avança um passo de *tsugi-ashi* com o pé direito.

**Segundo Movimento:** o *tori* recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo, puxa tentando desequilibrar o *uke* para frente. O *uke* tenta manter seu equilíbrio e, respondendo à puxada do *tori*, avança um passo de *tsugi-ashi* com o pé direito.

**Terceiro movimento:** O *tori* recua o pé esquerdo e puxa o *uke* para frente. O *uke* tenta manter o equilíbrio dando uma passada de *tsugi-ashi* com o pé direito. O *tori* move seu pé direito em diagonal até a frente do pé direito do *uke*, tentando suspender o *uke* com a mão direita. O *uke* tenta manter seu equilíbrio trazendo seu pé esquerdo para frente. Ele para em *shizen-hontai* com as costas levemente arqueadas para trás. Neste momento, o *tori* puxa e suspende o *uke* para frente e para cima enquanto completa a entrada. Para completar a posição de entrada, o *tori* trás seu pé esquerdo para linha de dentro do pé esquerdo do *uke* enquanto faz o pivô para a esquerda na ponta do pé direito. O *tori* baixa seu quadril até que a parte de trás de seu quadril esteja em contato com a frente das coxas do *uke*. Para completar a projeção, o *tori* estende seus joelhos e levanta seu quadril, enquanto puxa para baixo com ambos os braços. O *uke* deve ser projetado em linha reta para frente, por sobre a lateral direita do *tori*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Tsurikomi-goshi***.

Ao completar a técnica de esquerda, *tori* e *uke* retornam para suas posições iniciais (posição de execução). De costas um para o outro, eles ajustam seus *judogi*. Quando prontos eles giram de frente para o *shomen* e ficam de frente um para o outro e se preparam para os ***ashi-waza***.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



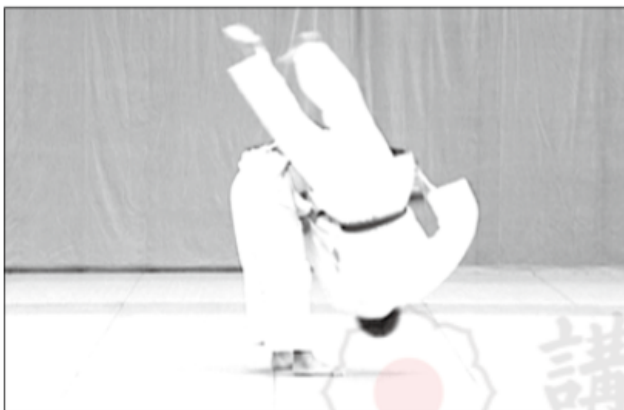
(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)



(Photo 7)



(Photo 8)

---

## ASHI-WAZA | OKURI-ASHI-HARAI — SASAE-TSURIKOMI-ASHI — UCHI-MATA

### OKURI-ASHI-HARAI

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até o centro do *dojo*, a uma distância de aproximadamente 0,3 metro e param em *shizen-hontai*.

**Primeiro movimento:** o *uke* tenta fazer uma pegada natural de direita em *shizen-hontai*. O *tori* segue a ação do *uke* e faz uma pegada de direita. O *tori* imediatamente assume o controle dando uma passada de *tsugi-ashi* para sua direita. Com seus passos, a mão esquerda do *tori* empurra o cotovelo direito do *uke* para a direita e levemente para cima. Ao mesmo tempo, a mão direita do *tori* suspende a gola do *uke* e a empurra para sua esquerda. O *uke* responde ao empurrar e andar do *tori* acompanhando-o com um passo de *tsugi-ashi*. Este passo é para a esquerda do *uke* e é iniciado com o pé esquerdo.

**Segundo Movimento:** o *tori* tenta novamente mover o *uke* para a direita usando uma passada de *tsugi-ashi* mais rápida e um *kuzushi* mais forte, mantendo o *uke* um pouco a frente de seu corpo.

**Terceiro movimento:** O *tori* dá uma passada maior que as anteriores e conduz o *uke* na mesma direção, como anteriormente, empurrando o cotovelo direito para a esquerda e para cima, enquanto com a mão direita suspende e empurra a gola do *uke* para a direita do *uke*. Ao mesmo tempo, o *tori* gira o pé esquerdo e coloca sua sola contra a parte externa do tornozelo direito do *uke*, o *tori* ambos os pés do *uke*, do direito para o esquerdo na mesma direção da movimentação. Ao varrer, o *tori* concentra sua força na ponta do dedo mínimo de seu pé esquerdo.

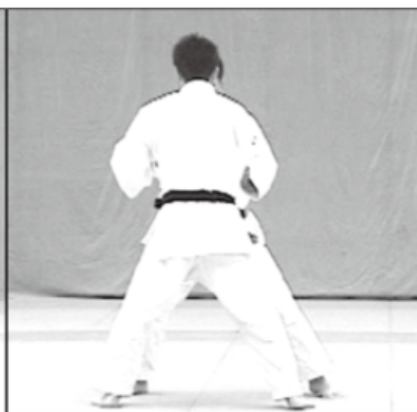
O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua esquerda. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Okuri-ashi-harai***.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



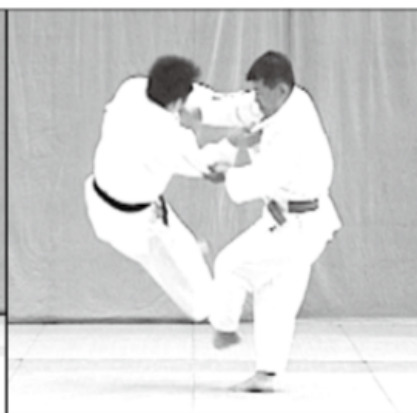
(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



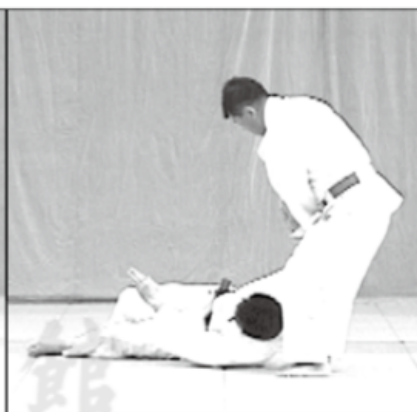
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

A  
S  
H  
I  
W  
A  
Z  
A

## SASAE-TSURIKOMI-ASHI

*Tori* e *uke* caminham um para o outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito enquanto tenta fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori* responde ao movimento do *uke* recuando um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo e fazendo *kumikata* em *migi-shizentai*. O *uke*, tentando manter seu equilíbrio, completa o passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo.

**Segundo Movimento:** o *tori* novamente recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo, puxa tentando desequilibrar o *uke* para frente. O *uke* tenta manter seu equilíbrio e, respondendo à puxada do *tori*, avança um passo de *tsugi-ashi* com o pé direito. Desta vez, quando o pé direito do *tori* está terminando seu segundo passo em *tsugi-ashi*, o *tori* desliza o pé (mantendo os dedos em contato com o *tatami*) para sua diagonal traseira direita, apontando os dedos do pé direito para dentro e gira seu corpo para a esquerda, enquanto continua com seu *kuzushi* para frente.

**Terceiro movimento:** O *uke* tenta manter seu equilíbrio, segue a puxada do *tori* e avança o pé direito. O *tori* bloqueia o peito do pé direito do *uke*, na altura da articulação, com a sola de seu pé esquerdo e puxa com sua mão esquerda em um amplo movimento circula para baixo. Com sua mão direita acompanha o movimento e projeta o *uke* sobre o pé bloqueado para trás na sua diagonal esquerda.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Sasae-tsurikomi-ashi***.



(Photo-1)



(Photo-2)



(Photo-3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

A  
S  
H  
I  
W  
A  
Z  
A



## UCHI-MATA

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até o centro do *dojo*, a uma distância de 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** O *uke* avança o pé direito na tentativa de fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori* também avança o pé direito e faz a pegada no *uke* em *migi-shizentai*. Ambos fazem pegada natural de direita. O *tori* avança seu pé esquerdo na diagonal esquerda, desliza seu pé direito para trás na diagonal esquerda, puxando com sua mão direita em um amplo movimento circular horizontal, puxando o *uke* para a diagonal traseira direita do *tori*. O *uke* segue o *tori* na mesma maneira circular, abrindo mais a base e atrasando sua passada de *tsugi-ashi*, começando com o pé esquerdo e depois o direito.

O *tori* avança em sentido horário com *tsugi-ashi* circular, tracionando com sua mão direita em uma puxada horizontal e circular até um ponto a frente de seu ombro direito.

**Segundo Movimento:** *tori* e *uke* repetem o primeiro movimento.

**Terceiro movimento:** O *tori* dá meia passada levemente à frente e à direita com seu pé esquerdo, puxando o *uke* para a diagonal traseira direita do *tori*, com a mão direita. A medida que o *uke* transfere seu peso para o pé esquerdo, o *tori* desequilibra o *uke* para frente com ambas as mãos enquanto inclina o corpo para frente e coloca a perna direita entre as pernas do *uke*, e então, varre a coxa interna esquerda do *uke* para cima, com a parte de trás de sua coxa direita, para projetar o *uke*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Sasae-tsurikomi-ashi***.

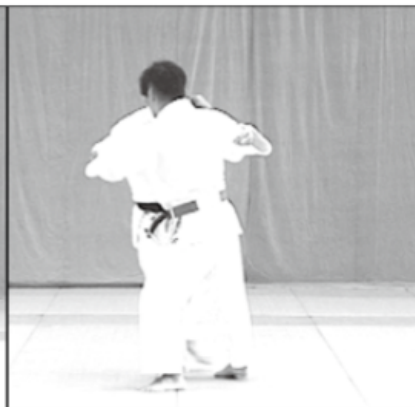
Ao completar a técnica de esquerda, *tori* e *uke* retornam para suas posições iniciais (posição de execução). De costas um para o outro, eles ajustam seus *judogi*. Quando prontos eles giram de frente para o *shomen* e ficam de frente um para o outro e se preparam para os ***masutemi-waza***.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8- ①)



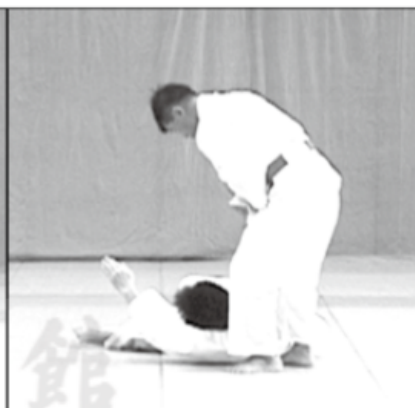
(Photo 8- ②)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

---

## MASUTEMI-WAZA | TOMOE-NAGE — URA-NAGE — SUMI-GAESHI

### TOMOE-NAGE

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Nota:** Essa técnica, deve ser executada mais rapidamente que as técnicas anteriores.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito na tentativa de fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori* também avança o pé direito e faz a pegada no *uke* em *migi-shizentai*. Usando esta oportunidade, o *tori* dá três rápidos passos para frente em *ayumi-ashi* começando pelo pé direito, tentando desequilibrar o *uke* para trás. O *uke*, tentando manter o equilíbrio, responde ao empurrar do *tori* recuando com três passos de *ayumi-ashi*, começando pelo pé esquerdo. O *uke* resiste a pressão do *tori* e tenta empurrar de volta.

**Segundo Movimento:** No momento que o *uke* empurra de volta, o *tori* traz seu pé esquerdo para entre os pés do *uke* e simultaneamente transfere a pegada de esquerda da manga para a gola direita do *uke* passando o braço por baixo do braço direito do *uke*. O *tori* usa ambos os braços para desequilibrar o *uke* para frente. Isto faz com que o *uke* avance seu pé esquerdo e o alinhe com o direito.

**Terceiro movimento:** No momento que o *uke* alinha seus pés, o *tori* levanta seu joelho direito, enquanto flexiona o joelho esquerdo e flexiona o pé direito, dedos para fora, coloca a planta do pé contra a parte baixa do abdome do *uke*. Simultaneamente, o *tori* começa a sentar no *tatami* próximo de seu calcanhar esquerdo. O *tori* continua a puxar o *uke* para frente em um movimento circular (o *tori* não estica sua perna direita, isso quebraria o movimento circular).

A medida que o *tori* puxa, o *uke* dá a maior passada possível com seu pé direito ao lado esquerdo do corpo do *tori* e executa *migi zempo-kaiten-ukemi*. A medida que projeta o *uke*, o *tori* estende seus braços para cima e para trás, em um movimento circular atrás de sua cabeça, soltando o *uke*, e então, traz suas mão de volta a posição natural. O *uke* cai alinhado diretamente atrás da cabeça do *tori* e sai em pé.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Tomoe-nage***, mantendo o ritmo acelerado.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)

(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)

(Photo 7)

(Photo 8)



(Photo 9)

(Photo 10)

(Photo 11)

M  
A  
S  
U  
T  
E  
M  
I  
W  
A  
Z  
A

## URA-NAGE

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 1,8 metro.

**Nota:** Essa técnica, quando de direita, deve ser executada no mesmo ritmo da técnica anterior.

**Primeiro movimento:** o *uke* dá um passo em *ayumi-ashi* com o pé esquerdo e levanta seu punho direito fechado sobre a cabeça. Dá então o segundo passo, agora com o pé direito, e ataca o topo da cabeça do *tori*, usando seu punho direito como um martelo.

**Segundo movimento:** o *tori*, desviando o golpe sob o punho do direito do *uke*, dá um passo profundo com o pé esquerdo atrás do *uke* e abaixa seu quadril. Isto faz com que o punho do *uke* golpeie sem perigo passando pelo lado esquerdo do corpo do *tori*. Durante este passo, o braço esquerdo do *tori* envolve a cintura do *uke*, segurando-o firmemente na altura da faixa. O *tori* imediatamente dá uma passada com seu pé direito entre os pés do *uke* enquanto coloca a palma de sua mão direita, dedos para cima, contra o baixo abdome do *uke*. O *tori* suspende o corpo do *uke* com ambas as mãos e com o movimento do quadril, arqueia suas costas e cai diretamente no *tatami*, enquanto gira as duas mãos para a diagonal esquerda. O *tori* deve cair e manter a posição de “ponte” após projetar o *uke* por sobre o ombro esquerdo. O *uke* faz *migi zempo-kaiten-ukemi*, mas não sai em pé, visto que a execução correta de *Ura-nage* tornaria isso impossível.

O *tori* se posiciona, o *shomen* à sua direita. O *uke* fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para **hidari Ura-nage**.



(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)

(Photo 6- ③)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)

## SUMI-GAESHI

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 0,9 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito e tenta fazer a pegada no *uke* em *migi-jigotai*. Para este *kumikata*, a mão direita é introduzida por sob a axila esquerda do *uke* e colocada em sua escápula esquerda. A mão esquerda segura a parte externa da área do cotovelo do *uke*, dominando por cima do braço. Nenhuma das mão agarra o *judogi*. Os joelhos são bastante flexionados para fora, ultrapassando os dedos dos pés, abaixando corpo e inclinando o torso levemente. O *tori*, em resposta ao movimento do *uke*, também avança o pé direito e adota *migi-jigotai*. As cabeças do *uke* e do *tori* ficam à direita uma da outra e não devem fazer contato com o ombro do outro.

O *tori* dá uma larga passada circular para trás com o pé direito enquanto conduz levemente o corpo do *uke* para cima e para frente com a mão direita. O *uke* responde à puxada do *tori* avançando seu pé esquerdo e resiste tentando deixar o corpo ereto e retomar seu equilíbrio.

**Segundo movimento:** o *tori*, usando o movimento de recuperação do *uke*, puxa o *uke* para frente e para cima com ambas as mãos enquanto trás seu pé esquerdo para a direita. O *tori* deve manter seu quadril baixo durante este movimento. O *uke*, tentando manter seu equilíbrio, avança levemente seu pé direito para frente e para a esquerda.

**Terceiro movimento:** No momento em que o pé direito do *uke* estiver alinhado com seu pé esquerdo, o *tori* traz seu pé esquerdo para junto do pé direito e desequilibra o *uke* para frente puxando-o na direção de sua própria cabeça com ambas as mãos. Simultaneamente, o *tori* engancha o peito de seu pé direito atrás e logo acima do joelho esquerdo do *uke*, suspendendo o corpo do *uke* com sua perna direita e continuamente puxando com ambas as mãos em um movimento circular, a medida que desce ao *tatami*, sentando junto de seu calcanhar esquerdo. O *tori* guia o *uke* com seu pé direito diretamente para trás dele. O *uke* dá uma larga passada com seu pé direito ao lado esquerdo do quadril do *tori* e executa *migi zempo-kaiten-ukemi*, caindo alinhado atrás da cabeça do *tori*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Sumi-gaeshi***.

Ao completar a técnica de esquerda, *tori* e *uke* retornam para suas posições iniciais (posição de execução). De costas um para o outro, eles ajustam seus *judogi*. Quando prontos eles giram de frente para o *shomen* e ficam de frente um para o outro e se preparam para os ***yokosutemi-waza***.



(Photo 1)

(Photo 2- ①)

(Photo 2- ②)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)

(Photo 7)



(Photo 8)

(Photo 9)

M  
A  
S  
U  
T  
E  
M  
I  
W  
A  
Z  
A



---

## YOKO-SUTEMI-WAZA | YOKO-GAKE — YOKO-GURUMA — UKI-WAZA

### YOKO-GAKE

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 0,6 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança com o pé direito enquanto tenta fazer a pegada no *tori* em *migi-shizentai*. O *tori*, usando o movimento do *uke*, recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo ao que assume *migi-shizentai*, tentando desequilibrar o *uke* para frente. Isso faz com que o *uke* complete um passo em *tsugi-ashi*.

**Segundo movimento:** o *tori* novamente recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo. O *uke* avança um passo de *tsugi-ashi* com pé direito. Desta vez, o *tori* tenta desequilibrar o *uke* para uma posição de *hanmi* (girando o corpo do *uke* para o lado direito). O *tori* faz isso empurrando o cotovelo do *uke* para dentro, enquanto empurra cruzado a lapela do *uke* para a esquerda.

**Terceiro movimento:** o *tori* mais uma vez recua um passo de *tsugi-ashi* com o pé esquerdo, a medida que o *uke* avança o pé direito enquanto mantém sua posição de *hanmi*. O *tori* traz seu pé seu pé direito para perto de seu pé esquerdo, usando ambas as mãos para desequilibrar o *uke* completamente para seu dedo mínimo direito. O *tori* varre o tornozelo direito externo com a sola de seu pé esquerdo enquanto simultaneamente faz um círculo com a mãos, a esquerda puxa e a direita empurra em arco e sacrifica seu corpo caindo no *tatami* de lado de frente para o *uke*. O *uke* não deve deixar que seu pés subam durante a projeção. Deve cair como se fosse uma árvore sendo cortada. *Tori* e *uke* ficam deitados no *tatami*, lado a lado, com o pé esquerdo do *tori* sob o tornozelo direito do *uke*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Yoko-gake***.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)

(Photo 5)



(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)

(Photo 7)



(Photo 8)

(Photo 9)

## YOKO-GURUMA

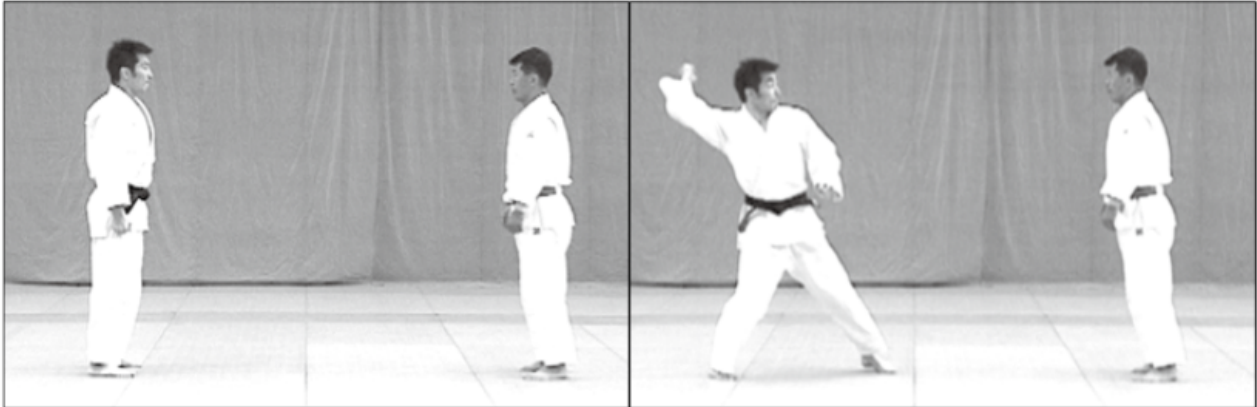
*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 1,8 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* dá um passo em *ayumi-ashi* com o pé esquerdo e levanta seu punho direito fechado sobre a cabeça. Dá então o segundo passo, agora com o pé direito, e ataca o topo da cabeça do *tori*, usando seu punho direito como um martelo.

**Segundo movimento:** o *tori*, usando este ataque, tenta projetar o *uke* com *migi Ura-nage*.

**Terceiro movimento:** desta vez, o *uke* repentinamente flexiona o tronco para frente e tenta dominar o pescoço do *tori* com seu braço na tentativa de defender-se contra o *Ura-nage*. Usando o movimento defensivo do *uke*, o *tori* desliza o pé direito profundamente entre suas pernas, fazendo um semi-círculo, sem mover seu pé esquerdo. O *tori* mantém ambas as mãos na posição original de *Ura-nage* e se sacrifica, caindo no *tatami* sobre o lado esquerdo do corpo. O *tori* empurra o abdome do *uke* para cima com sua mão direita e gira o braço esquerdo para projetar o *uke* sobre seu ombro esquerdo. A projeção acontece para a diagonal traseira direita da posição inicial do *tori*. O *uke* executa *migi zempo-kaiten-ukemi*, saindo em pé e terminando em *shizen-hontai*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Yoko-guruma***.



(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4- ①)

(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)

(Photo 5- ②)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)

## UKI-WAZA

*Tori* e *uke* caminham um em direção ao outro até uma distância de aproximadamente 0,9 metro.

**Primeiro movimento:** o *uke* avança o pé direito enquanto tenta fazer a pegada no *tori* em *migi-jigotai*. O *tori* em resposta avança seu pé direito e segura o *uke* em *migi-jigotai*. O *tori* suspende o corpo do *uke* com a mão direita enquanto recua seu pé direito em um grande arco. O *tori* tenta desequilibrar o *uke* para frente em direção à diagonal esquerda deste. O *uke* responde à puxada do *tori* avançando o pé esquerdo em um arco para frente e resiste tentando levantar o corpo e retoma o equilíbrio para o lado direito.

**Segundo movimento:** o *tori*, usando o movimento de recuperação do *uke*, suspende o corpo do *uke* com ambas as mãos. O *uke* tenta manter seu equilíbrio e avança seu pé direito e direção à sua diagonal direita.

**Terceiro movimento:** o *tori* desequilibra o *uke* para frente na direção da diagonal direita deste, depois desliza seu pé esquerdo diretamente para seu lado esquerdo enquanto se atira para projetar o *uke* para frente na diagonal direita deste. O braço do *tori* traça um arco no ar para trás na sua diagonal esquerda e termina com seu cotovelo ao seu lado esquerdo para projetar o *uke* por sobre seu ombro esquerdo. O corpo do *tori* deve estar em um ângulo de 30-45 graus para a esquerda da linha central no momento da projeção. O corpo do *uke* deve estar em “ponte” sobre seu ombro esquerdo na direção do movimento do *uke*. O *uke* faz *migi zempo-kaiten-ukemi* a 45 graus da linha original do movimento, saindo em pé em *shizen-hontai*.

O *tori* se posiciona com o *shomen* a sua direita. O *uke* se levanta e fica de frente para o *tori*. Eles iniciam os movimentos para ***hidari Uki-waza***.

Ao completar a técnica de esquerda, *tori* e *uke* retornam para suas posições iniciais (posição de execução). De costas um para o outro, eles ajustam seus *judogi*. Quando prontos eles giram de frente para o *shomen* e ficam de frente um para o outro em *shizen-hontai*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



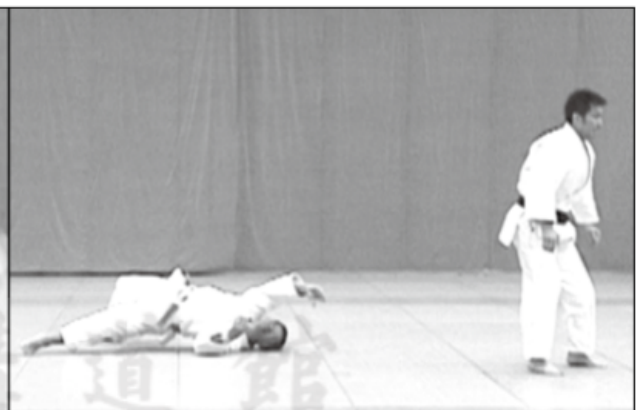
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

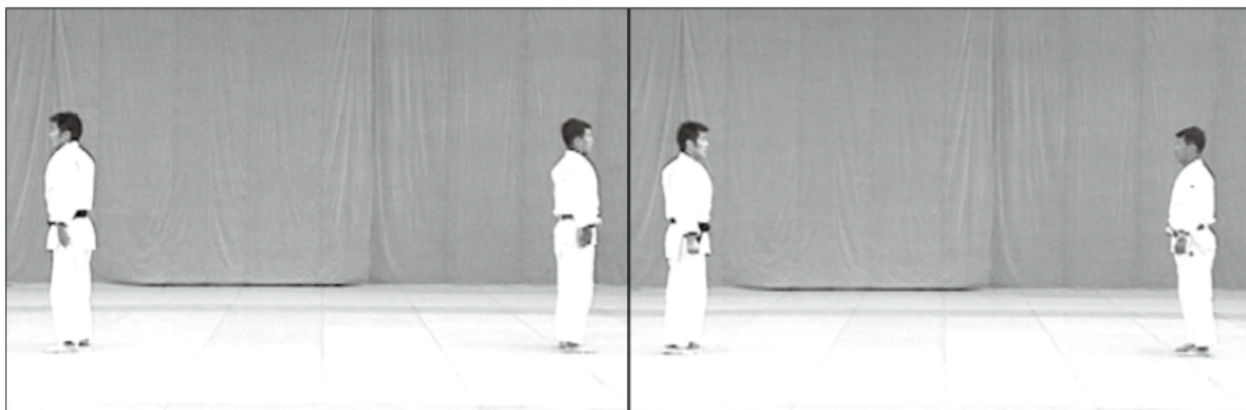


(Photo 10)

---

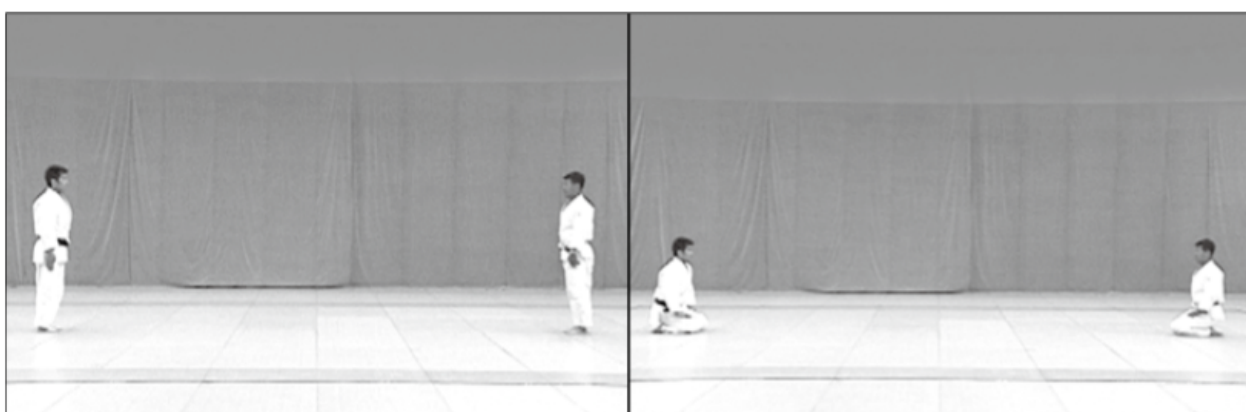
## MOVIMENTOS FINAIS

1. *Tori* e *uke* estão a 4 metros de distância, de frente um para o outro, após terem terminado a última técnica e ajustado o *judogi*.
2. *Tori* e *uke* dão um passo atrás unindo os pés, pé direito depois o esquerdo, para uma posição a 6 metros um do outro.
3. Simultaneamente, *tori* e *uke* ajoelham, joelho esquerdo depois o direito. Sentam em seus calcanhares, na posição de *seiza*.
4. Fazem *zareí*.
5. *Tori* e *uke* levantam primeiro com a perna direita e depois a esquerda. Eles se voltam para o *shomen* e fazem *ritsurei*.
6. *Tori* e *uke* caminham de costas usando *ayumi-ashi* até o limite externo da área de execução e fazem *ritsurei* para o *dojo*.
7. Está concluído o *Nage-no-Kata*.



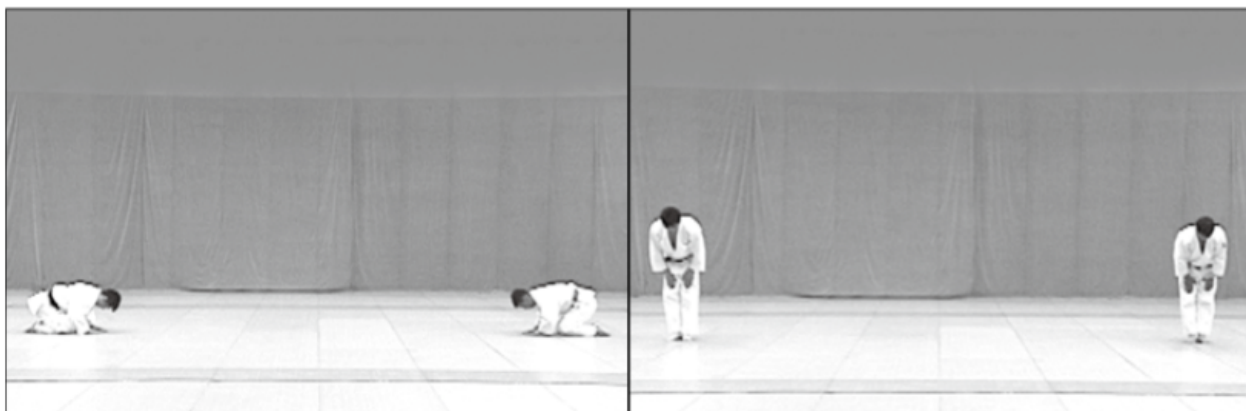
(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4)



(Photo 5)

(Photo 6)

MOVIMENTOS  
FINAIS

2011 ∞ Luiz Pavani

2016

Todos os Direitos Reservados. Quarta Edição.

Maio, 2016





---

## COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS