



LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

CURSO DE WAZA

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

MAIO 2017

技

Curso de Waza
Conteúdo Programático

Comissão Estadual de Graus

Luiz Pavani

Presidente

Roku-dan

Santa Maria – RS – Brasil

Maio de 2017

9ª 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 demais fontes bibliográficas citadas.

NOÇÕES BÁSICAS

REI-HO

As saudações representam a especiari do judô e podem executas em pé e ajoelhado dependendo da situação:

- ritsurei (saudação em pé)
 - a saudação em pé começa a partir da posição de chokuritsu.
- zarei (saudação ajoelhada)
 - a saudação ajoelhada deve ser feita a partir da posição de seiza.

SHISEI

As posturas do judô se dividem em shizen-tai e jigo-tai:

- shizen-tai (posturas naturais)
 - shizen-hon-tai (postura natural básica)
 - migi shizen-tai (postura natural de direita)
 - hidari shizen-tai (postura natural de esquerda)
- jigo-tai (posturas defensivas)
 - jigo-hon-tai (postura defensiva básica)
 - migi jigo-tai (postura defensiva de direita)
 - hidari jigo-tai (postura defensiva de esquerda)

UKEMI

As técnicas de amortecimento de queda representam o elemento mais importante na iniciação no judô

- ushiro-ukemi (queda de costas)
- yoko-ukemi (queda de lado)
- mae-ukemi (queda de frente)
- mae-mawari-ukemi [zempo-kaiten-ukemi] (rolamento para fente)

HAPPO-NO-KUZUSHI

As oito direções de desequilíbrio representam a preparação para a execução das técnicas de projeção do judô.

* as direções consideram a posição do uke.

- ushiro-kuzushi (desequilíbrio para trás)
- mae-kuzushi (desequilíbrio para frente)
- migi-yoko-kuzushi (desequilíbrio para o lado direito)
- hidari-yoko-kuzushi (desequilíbrio para o lado esquerdo)
- migi-ushiro-sumi-kuzushi (desequilíbrio para o canto direito de trás)
- hidari-ushiro-sumi-kuzushi (desequilíbrio para o canto esquerdo de trás)
- migi-mae-sumi-kuzushi (desequilíbrio para o canto direito da frente)
- hidari-mae-sumi-kuzushi (desequilíbrio para o canto esquerdo da frente)

SHINTAI

Para fins de exame, existe, basicamente, três formas de deslocamento no dojo, que podem ser acompanhadas de uma característica e executadas em diversas direções:

- Ayumi-ashi: o deslocamento natural, colocando um pé a frente do outro alternadamente (caminhar na rua);
- Tsugi-ashi: o deslocamento que se faz com um pé seguindo o outro, os pés 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 (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 (o shintai básico do judô).

Quando executando ne-waza, a forma específica de se deslocar denomina-se:

- Shikko : o deslocamento que se faz quando se está de joelhos, caminha-se erguendo os joelhos e alternando o joelho que está à frente, ou quando em idori tracionando com o pé e arrastando o outro joelho que está no chão (movimentação do Katame-no-Kata).

TAI-SABAKI

Os movimento de deslocamento do corpo são executados de forma circular e sempre com fluidez, rapidez e controle.

- migi-ashi-mae-sabaki: avance o pé direito e gire 90°, use o outro pé como pivô.
- hidari-ashi-mae-sabaki: avance o pé esquerdo e gire 90°, use o outro pé como pivô.
- migi-ashi-ushiro-sabaki: recue o pé direito e gire 90°, use o outro pé como pivô.
- hidari-ashi-ushiro-sabaki: recue o pé esquerdo e gire 90°, use o outro pé como pivô.
- migi-ashi-mae-mawari-sabaki: avance o pé direito cruzando à frente do esquerdo e recue o esquerdo usando o direito como pivô para fazer um giro de 180°.
- hidari-ashi-mae-mawari-sabaki: avance o pé esquerdo cruzando à frente do direito e recue o direito usando o esquerdo como pivô para fazer um giro de 180°.
- migi-ashi-ushiro-mawari-sabaki: recue o pé direito cruzando atrás do esquerdo e avance o esquerdo usando o direito como pivô para fazer um giro de 180°.
- hidari-ashi-ushiro-mawari-sabaki: recue o pé esquerdo cruzando atrás do direito e avance o direito usando o esquerdo como pivô para fazer um giro de 180°.

WAZA

NAGE-WAZA

As técnicas de projeção apresentadas são as reconhecidas pela Kodokan. Contudo, ao final, listamos nomenclaturas habitualmente usadas na prática do judô para descrever técnicas que são, na verdade, variações das técnicas reconhecidas pelas instituições mencionadas.

1) São 68 técnicas de projeção reconhecidas pela Kodokan e uma técnica não mais reconhecida (com *):

Nage-waza				
Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Ma-sutemi-waza	Yoko-sutemi-waza
Seoi-nage	Uki-goshi	De-ashi-harai	Tomoe-nage	Yoko-otoshi
Ippon-seoi-nage	Ō-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Seoi-otoshi	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Hikikomi-gaeshi	Hane-makikomi
Tai-otoshi	Tsurikomi-goshi	Ō-soto-gari	Tawara-gaeshi	Soto-makikomi
Kata-guruma	Sode-tsurikomi-goshi	Ō-uchi-gari	Ura-nage	Uchi-makikomi
Sukui-nage	Harai-goshi	Ko-soto-gari		Uki-waza
Obi-otoshi	Tsuri-goshi	Ko-uchi-gari		Yoko-wakare
Uki-otoshi	Hane-goshi	Okuri-ashi-harai		Yoko-guruma
Sumi-otoshi	Utsuri-goshi	Uchi-mata		Yoko-gake
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Ko-soto-gake		Daki-wakare
Obi-tori-gaeshi	Daki-age *	Ashi-guruma		Ō-soto-makikomi
Morote-gari		Harai-tsurikomi-ashi		Uchi-mata-makikomi
Kuchiki-taoshi		Ō-guruma		Harai-makikomi
Kibisu-gaeshi		Ō-soto-guruma		Ko-uchi-makikomi
Uchi-mata-sukashi		Ō-soto-otoshi		Kani-basami
Kouchi-gaeshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
		Ō-soto-gaeshi		
		Ō-uchi-gaeshi		
		Hane-goshi-gaeshi		
		Harai-goshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

2) O Go-kyo-no-waza, ou simplesmente Go-kyo, é uma catalogação didática das técnicas originais do judô feita por Jigoro Kano em 1895.

Em 1920, foi feita uma revisão do Go-kyo para a forma que temos até hoje. Com essa reforma, a nova versão chamou-se de Shin-go-kyo (“shin” significa “novo”, em japonês) para diferenciá-la da anterior que passou a ser chamada de Kyu-go-kyo.

As técnicas do Go-kyo, de acordo com sua revisão de 1920, são:

Go-kyo-no-waza					
	Dai-ikkyo (1º grupo)	Dai-nikyo (2º grupo)	Dai-sankyō (3º grupo)	Dai-yonkyō (4º grupo)	Dai-gokyo (5º grupo)
1	De-ashi-harai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	Ō-soto-guruma
2	Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
3	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
4	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
5	Ō-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
6	Ō-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Ō-guruma	Ura-nage
7	Ō-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
8	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

3) O “extra” Go-kyo é uma nomenclatura informal empregada para descrever as técnicas oficialmente reconhecidas que não fazem parte das 40 técnicas do Shin-go-kyo.

Estas técnicas podem ser formalmente divididas em três grupos: (a) Habukareta-waza e (b) Shinmeisho-no-waza.

(a) Habukareta-waza é o nome dado ao grupo de 8 técnicas que estavam presentes no Kyu-go-kyo e que foram excluídas em 1920; daí o nome, “habukareta” que vem do japonês “omitir, excluir”.

Habukareta-waza			
Obi-otoshi (Dai-sankyō)	Hikikomi-gaeshi (Dai-yonkyō)	Ō-soto-otoshi (Dai-yonkyō)	Yama-arashi (Dai-gokyo)
Daki-wakare (Dai-yonkyō)	Tawara-gaeshi (Dai-yonkyō)	Seoi-otoshi (Dai-gokyo)	Uchi-makikomi (Dai-gokyo)

(b) Shinmeisho-no-waza é o nome dado ao grupo de 21 novas técnicas de projeção aceitas oficialmente pela Kodokan entre 1982 e 2017. “Shinmeisho” significa exatamente isso, “novos nomes”.

Shinmeisho-no-waza			
1982		1997	2017
Morote-gari	Hane-goshi-gaeshi	Ippon-seoi-nage	Ko-uchi-makikomi
Kuchiki-taoshi	Harai-goshi-gaeshi	Sode-tsurikomi-goshi	Obitori-gaeshi
Kibisu-gaeshi	Uchi-mata-gaeshi		
Uchi-mata-sukashi	Kani-basami		
Ko-uchi-gaeshi	Ō-soto-makikomi		
Daki-age	Uchi-mata-makikomi		
Tsubame-gaeshi	Harai-makikomi		
Ō-soto-gaeshi	Kawazu-gake		
Ō-uchi-gaeshi			

3) Os nomes a seguir não tem reconhecimento oficial, mas fazem parte da cultura do judô e devem ser conhecidos, ainda que suas denominações mais corretas sejam as determinadas pela Kodokan. Contudo, é imprescindível que o judoca saiba a que técnica realmente pertencem, pois com ela compartilham o mesmo princípio.

Nome comum	Nome oficial
Obi-seoi-nage	Seoi-nage
Eri-seoi-nage	
Kata-eri-seoi-nage	
Morote-eri-seoi-nage	
Morote-seoi-nage	
Sode-seoi-nage	
Suwari-seoi	
Suwari-seoi	Seoi-otoshi
Kata-eri-ippō-seoi-nage	Ippon-seoi-nage
Uchi-mata-ken-ken	Uchi-mata
Tama-guruma	Kata-guruma
Kata-otoshi	Kata-guruma

Kata-otoshi	Ura-nage
	Uki-waza
Yoko-tomoe-nage	Tomoe-nage
Te-guruma	Sukui-nage
Utsushi-goshi	Utsuri-goshi
Ude-gaeshi	Yoko-wakare
Koshi-nage	Tsurikomi-goshi
Kubi-nage	Koshi-guruma
Ko-uchi-gake	Ko-uchi-makikomi
Daki-kouchi	

KATAME-WAZA

As 32 técnicas de domínio reconhecidas pela Kodokan estão divididas em Osaekomi-waza, Shime-waza e Kansetsu-waza. Não há organização semelhante ao Go-kyo para o Katame-waza, pode-se depreender daí a importância que a Kodokan dá ao Nage-waza.

A Kodokan atualizou sua lista de Katame-waza em 1985, 1997 e 2017, removendo o nome Hon-kesa-gatame e incluindo novos nomes de técnicas. Estas técnicas estão identificadas por •, •• e •••, respectivamente, na lista a seguir.

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa-gatame •	Nami-jūji-jime	Ude-garami
Kuzure-kesa-gatame	Kata-jūji-jime	Ude-hishigi-jūji-gatame
Ushiro-kesa-gatame •••	Gyaku-jūji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kami-shihō-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Kuzure-kami-shihō-gatame	Kata-ha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Yoko-shihō-gatame	Kata-te-jime ••	Ude-hishigi-ashi-gatame ••
Tate-shihō-gatame	Ryō-te-jime ••	Ude-hishigi-te-gatame ••
Uki-gatame •••	Sode-guruma-jime ••	Ude-hishigi-sankaku-gatame ••
Ura-gatame •••	Tsukkomi-jime ••	Ashi-garami
	Sankaku-jime ••	
	Dō-jime	

- A Kodokan utiliza o nome formal Kuzure-kesa-gatame em vez de nomes mais comuns como Makura-kesa-gatame.
- Kesa e Kami-shiho são as únicas técnicas com kuzure. Não há kuzure em Yoko-shihō-gatame, Tate-shihō-gatame ou Kata-gatame.
- A Kodokan utiliza os nomes formais Ude-hishigi-jūji-gatame ou Ude-hishigi-ude-gatame em vez das formas abreviadas, tais como Jūji-gatame ou Ude-gatame.

Apesar das últimas duas atualizações, vários nome de técnicas ainda não são reconhecidos pela Kodokan, porém são comumente utilizados na prática do judô.

Katame-waza - alguns nomes não reconhecidos pela Kodokan -		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Makura-kesa-gatame	Wakare-jime	Ude-hishigi-kanuki-gatame
Sankaku-gatame	Hasami-jime	Ashi-hishigi
	Eri-guruma-jime	Tekubi-garami
	Nigiri-jime	
	Jigoku-jime	
	Koshi-jime	

SIMULAÇÃO DE KATAME-WAZA

- Fusegi: defesa na guarda de pernas.
- Nogare-kata: formas de escapadas.
- Hairi-kata: formas de “viradas/raspagens”.

RENRAKUHENKA-WAZA

Dentre as inúmeras variações das diversas técnicas do judô, a combinação entre elas pode produzir incontáveis resultados. As combinações em sequência a seguir representam as mais importantes.

Renrakuhenka-waza	
Grupo 1	
De	Para
Deashi-harai	Ō-soto-gari
	Tai-otoshi
	Ko-soto-gari
	Kouchi-gari
	Seoi-nage
	Harai-goshi
	Tani-otoshi
Kouchi-gari	Ouchi-gari

	Hane-goshi
Ouchi-gari	Tai-otoshi
	Kouchi-gari
	Seoi-nage
	Harai-goshi
	Kouchi-gari
Uchi-mata	Ouchi-gari
	Ko-soto-gari
Hiza-guruma	Ouchi-gari
	Ō-soto-gari
	Okuri-ashi-harai
	Ko-soto-gari
Sasae-tsurikomi-ashi	Ouchi-gari
	Ō-soto-gari
	Ō-soto-gari
Harai-goshi	Soto-makikomi
	Ō-soto-guruma
Ō-soto-gari	Seoi-nage
	Ouchi-gari
Seoi-nage	Ō-soto-gari
	Ushiro-kesa-gatame
	Tani-otoshi
Ko-soto-gari	Yoko-otoshi
	Harai-goshi
Ashi-guruma	Ō-soto-gari
	O-guruma
Hane-goshi	Ouchi-gari
	Uchi-mata
Tai-otoshi	Uchi-mata
Koshi-guruma	Kesa-gatame
Tomoe-nage	Tate-shiho-gatame (<i>kuzure</i>)
O-goshi	Kuzure-kesa-gatame

Renrakuhenka-waza	
Grupo 2	
De	Para
Deashi-harai	Seoi-otoshi
	Ō-soto-otoshi
Kouchi-gari	Ippon-seoi-nage
	Tomoe-nage (<i>yoko</i>)
Seoi-nage	Seoi-otoshi
Ippon-seoi-nage	Uchi-makikomi
	Kouchi-makikomi

Ouchi-gari	Morote-gari
	Yama-arashi
	Uchi-mata (<i>ken-ken</i>)
Ō-soto-gari	Ō-soto-otoshi
	Ō-soto-makikomi
Tate-shiho-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame
Yoko-shiho-gatame	Ude-garami
Kesa-gatame	Ude-hishigi-hiza-gatame

KAESHI-WAZA

Talvez um dos aspectos mais importantes do judo competitivo seja a habilidade de utilizar o esforço incorreto do oponente a seu favor. Os contragolpes de uma técnica específica são os mais variados possíveis; contudo, a capacidade de discernir qual deles aplicar e o momento correto de fazê-lo é essencial para qualquer judoca. A seguir estão algumas das combinações mais importantes.

Kaeshi-waza	
Grupo 1	
De	Para
De-ashi-harai	Tai-otoshi
	Kouchi-gari
	Hane-goshi
	Harai-goshi
Ouchi-gari	Ko-soto-gari
	Uki-waza
	Yoko-otoshi
	Tomoe-nage
Tai-otoshi	Yoko-guruma
	Ō-soto-gari
Ō-soto-gari	Ō-soto-gari
	Sukui-nage
	Sumi-otoshi
Uchi-mata	Tai-otoshi
	Ushiro-goshi
Ko-soto-gari	Uchi-mata
	Hane-goshi
Sasae-tsurikomi-ashi	Ouchi-gari
	Ō-soto-gari
	Ko-soto-gake
Kouchi-gari	Sasae-tsurikomi-ashi
	Tomoe-nage
Ko-soto-gake	Uchi-mata
	O-uchi-gari

Hane-goshi	Tani-otoshi
	Ushiro-goshi
	Sasae-tsurikomi-ashi
Harai-goshi	Ushiro-goshi
	Tani-otoshi
Tsurikomi-goshi	Ushiro-goshi
Kata-guruma	Ude-hishigi-ashi-gatame
Seoi-nage	Okuri-eri-jime

Kaeshi-waza	
Grupo 2	
De	Para
De-ashi-harai	Tsubame-gaeshi
Morote-gari	Tawara-gaeshi
Harai-goshi	Sukui-nage (<i>Te-guruma</i>)
Ô-soto-gari	Ô-soto-otoshi
Uchi-mata	Seoi-otoshi
Tai-otoshi	Uchi-mata-makikomi

TÉCNICAS SIMILARES

Muitas vezes ao olharmos para duas técnicas elas nos parecem praticamente iguais.

Contudo, cabe ao judoca conhecer a diferença dos princípios por trás das técnicas, ou se o princípio presente é o mesmo e só o que muda é forma de aplicação, ou, ainda, se for somente uma mera diferença de nome para a mesma técnica.

Esse discernimento é essencial para que se possa executar as técnicas corretamente.

1	Kibisu-gaeshi	Kuchiki-taoshi	
2	Ô-soto-gari	Ô-soto-guruma	Ô-soto-otoshi
3	Uki-otoshi	Sumi-otoshi	Uchi-mata-sukashi
4	Sumi-gaeshi	Hikikomi-gaeshi	Obitori-gaeshi
5	Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	
6	Uki-waza	Yoko-otoshi	Tani-otoshi
7	Soto-makikomi	Ô-soto-makikomi	Uchi-makikomi
8	Hane-makikomi	Harai-makikomi	Uchi-mata-makikomi
9	Sasae-tsurikomi-ashi	Harai-tsurikomi-ashi	Okuri-ashi-harai
10	Yoko-guruma	Yoko-wakare	
11	Seoi-nage	Morote-seoi-nage	Seoi-otoshi
12	Seoi-nage	Morote-eri-seoi-nage	Kata-eri-seoi-nage
13	Deashi-harai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake
14	soto-gari	Ashi-guruma	Harai-goshi

2011 ∞ Luiz Pavani
2017

Todos os Direitos Reservados. Nona Edição.
Maio, 2017



COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS