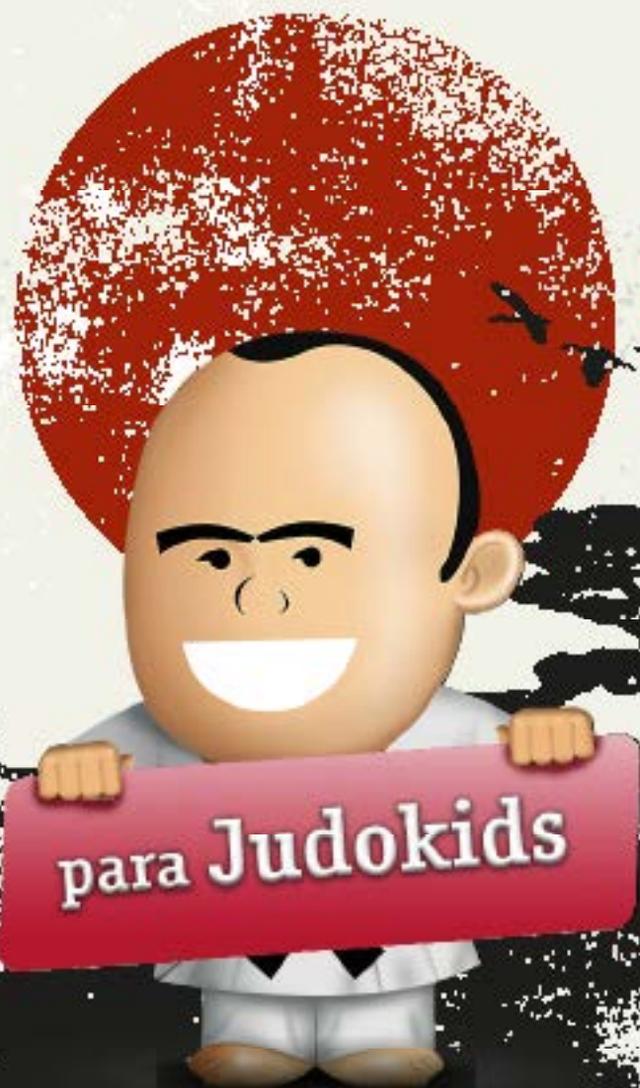


# Fundamentos do Judô



柔道

**"O judô não é apenas uma arte marcial, mas sim um princípio básico do comportamento humano"**

**" (Kano, 2008, p.66) 1**

柔道

## História do Judô

O judô, nasceu no Japão, em 1882 e foi o professor Jigoro Kano que o criou baseado em leis de dinâmica, ação e reação.

Ele selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-jutsu em um novo estilo chamado de Judô, ou "caminho suave" - Ju (suave) e Do (caminho ou via) - esse esporte que mostra para você o caminho de uma vida equilibrada, cheia de energia e amigos.

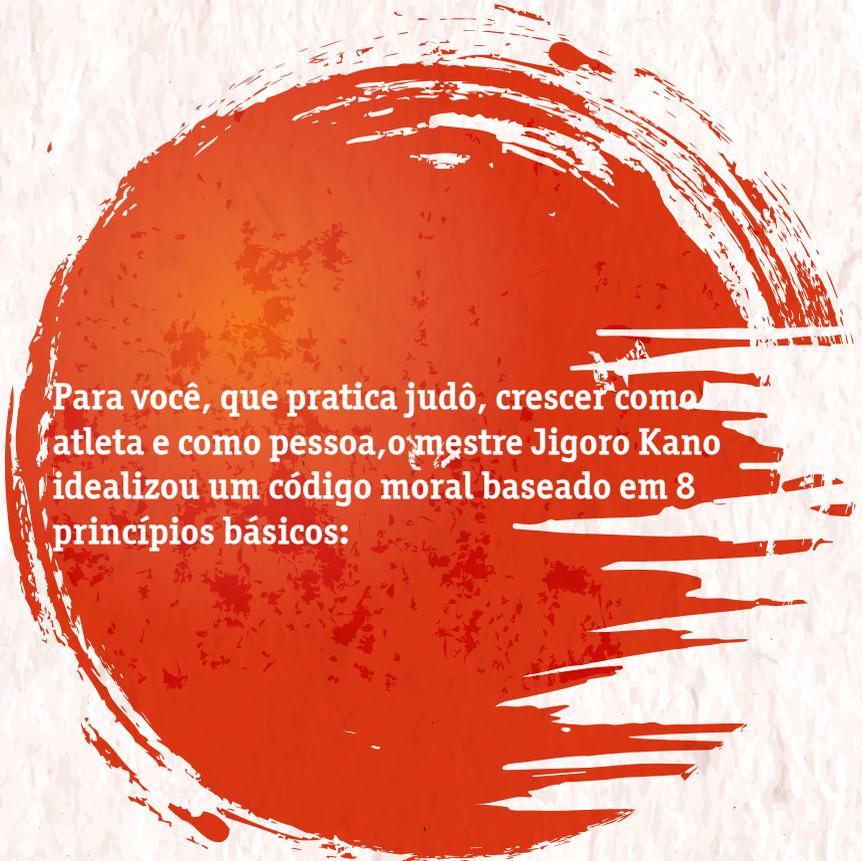


No Brasil, o judô apareceu no Século XX. Foi o aluno Mitsuyo Maeda, Conde Koma, o primeiro a ensinar as técnicas para os brasileiros.

**Jigoro Kano**

柔道

## Código Moral do Judô



Para você, que pratica judô, crescer como atleta e como pessoa, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em 8 princípios básicos:

柔道

## Código Moral do Judô

### Cortesia

Ser educado no trato com os outros;

### Modéstia

Não agir e pensar de maneira egoísta;

### Coragem

Enfrentar as dificuldades com bravura;

### Respeito

Conviver harmoniosamente com os outros;

### Honestidade

Ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;

### Autocontrole

Estar no comando das suas emoções;

### Honra

Fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;

### Amizade

Ser um bom companheiro e amigo.

柔道

## Os pilares do Judô



# Ju

**Suavidade**

**Ceder para vencer.**

“Se você resistir a um oponente mais forte será derrotado, mas se conseguir se ajustar e evitar o ataque do oponente você o fará desequilibrar, ter sua força reduzida e ser derrotado”.

(KANO, 2008, P.36)<sup>1</sup>

柔道

## Os pilares do Judô



# Seiryoku zenyo

**Mínimo esforço,  
máxima eficiência**

“Mesmo que o seu oponente tenha o dobro ou o triplo da sua força, você pode executar seu movimento no exato momento em que ele ficar desequilibrado e poderá facilmente arremessá-lo com algo simples como uma rasteira”.

(KANO, 2008, p.39)<sup>1</sup>

柔道

## Os pilares do Judô

**Jita  
kyoei**

**Bem-estar e prosperidade mútua**

A prática do judô deve levar o praticante a agir sempre em prol do bem-estar de todas as pessoas envolvidas em suas ações, evitando assim atitudes egoístas e egocêntricas e outras ações que prejudicam as pessoas envolvidas.

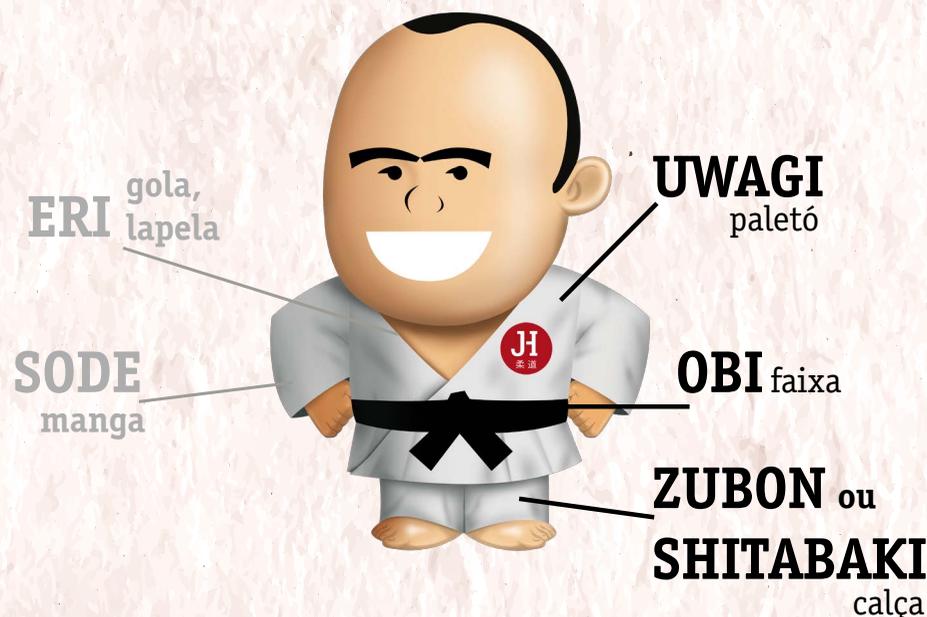
柔道

## O judogi

Hoje em dia, uma criança pode usar um judogi das mais diferentes cores para treinar.

Pode ser branco, azul e até cor de rosa.

Mas para adultos e em competição, ele só pode ser branco ou azul.



柔道

## Aprenda a dobrar o seu judogi



バンド

## Faixas

As cores das faixas representam o seu estágio no caminho suave. Cada país tem uma quantidade e uma sequência de cores diferentes. Olha só como esse caminho é aqui no Brasil.



Essa é a cor da pureza. Essa faixa nos diz que o iniciante deve buscar a humildade e a imaginação criativa, através da limpeza e da clareza dos pensamentos. É assim como uma tela em branco esperando para ser pintada.

A faixa cinza simboliza uma pequena evolução técnica em comparação a faixa branca, essa graduação é dada apenas para praticantes até cerca de 15 anos, para a classe sênior essa graduação já não se faz presente.





## Faixas



Significa o Céu. O amadurecimento e a expectativa da evolução se faz presente, visto que o judoca continua dando andamento ao seu aprendizado.

Significa que é um iniciante que com o tempo irá crescendo e fortalecendo-se. Agora o judoca deve procurar desenvolver seu brilho, mas também diminuir a ansiedade e as preocupações, construindo sua confiança, energia e inteligência na solução dos problemas que surgirão.



É a mistura do vermelho com o amarelo, por isso o conhecimento do grau anterior deve estar contido nesta graduação e trazendo as qualidades dessas duas cores. O praticante deve fortalecer as energias e a sua vontade de vencer.



## Faixas



É a cor que representa Esperança e a Fé. Ela simboliza harmonia e o equilíbrio e representa o crescimento, desenvolvimento, natureza e saúde. Os conhecimentos do judoca ainda não se encontram bem claros ou maduros; ainda lhes falta amadurecer mais e delineá-los melhor.

O roxo é uma mistura das cores azul e vermelho. Ela gera sentimentos como respeito próprio, dignidade e autoestima. Simboliza: dignidade, devoção, piedade, sinceridade, espiritualidade, purificação e transformação.





## Faixas



Representa a constância, a disciplina, a uniformidade adquirida e a observação das regras mantidas até aqui. Representa a conexão do praticante com o patrono do estilo que lhe foi passado, representado por seus mestres (Sensei). Significa que se está completando o processo de amadurecimento, tanto nos conhecimentos técnicos quanto no aspecto mental.

### Sho Dan – 1º Dan ao 5º Dan

É a junção de todas as cores. O corpo e a mente chegaram ao final de uma jornada e ao início de outra mais elevada.

Representa humildade, autocontrole, maturidade, serenidade, disciplina com responsabilidade, dignidade e conhecimento. É a cor do poder e da sobriedade.



## Faixas



### Faixa coral - Rokudan, Shitchidan e Ratchidan -6º a 8º DAN

A faixa coral é caracterizada pelas cores branca e vermelha.

### Faixa vermelha - Kyodan e Judan (Jodan) – 9º e 10º DAN

É uma cor primária que não pode ser formada pela mistura de outras cores, mostrando assim, que o praticante ainda deverá manter-se puro e fiel ao estilo de que elegeu.



終  
わ  
り



**JOÃO  
HENRIQUE**

S P O R T S