VEM FAZER JUDO COM O ÍCARO

O QUE É O JUDO?

O Judo é uma arte marcial e um desporto Olímpico de elevado valor educativo. Foi criado em 1882 pelo mestre japonês Jigoro Kano a partir da arte marcial Ju-Jitsu, a arte marcial utilizada pelos antigos samurais. Os golpes e técnicas que poderiam provocar lesões foram eliminados, transformando-se assim num desporto.

O objectivo do Judo é vencer o adversário através da utilização de técnicas de projecção, imobilização, luxação da articulação do cotovelo e técnicas de estrangulamento, as duas últimas de forma obrigar o parceiro a desistir. A prática do Judo desenvolve a nossa condição fisica, resistência, força e flexibilidade, mas também a nossa mente e auto-controlo. Assim o Judo mais do que uma arte marcial ou um desporto Olímpico, é um estado de espírito e uma filosofia de vida.

SABIAS QUE...

"Judo" significa "Via da Suavidade"?

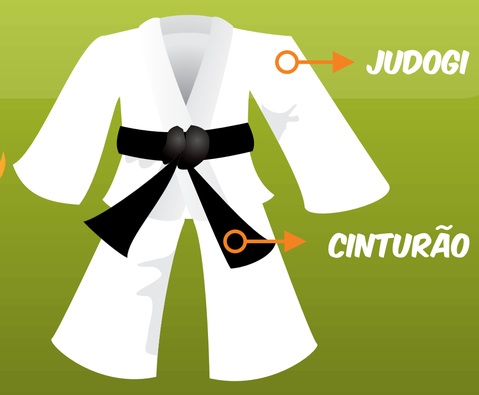
A palavra de origem japonesa é formada por JU (Suave) e DO (Via).

Olá ÍCARO! Estou ansiosa para começar a minha 1ª aula de Judo!!!

Olá LUNA! Primeiro precisas do teu equipamento e de saber algumas regras!

O EQUIPAMENTO

A vestimenta utilizada pelo judoca é o Judogi, que com o cinturão forma o equipamento necessário à sua prática. O judogi pode ser branco ou azul, tendo o azul começado a ser utilizado para facilitar as arbitragens.



AS GRADUAÇÕES

O grau de conhecimentos de um judoca é medido pela cor dos cintos que usam. Branco para os iniciados a preto para os mestres. Sabias que depois de receber o cinto preto o judoca ainda tem muito que aprender? Aí passa a ser avaliado por "Dans".

- Cinturão Branco = 6° Kyu
- Cinturão Amarelo = 5° Kyu
- Cinturão Laranja = 4° Kyu
- Cinturão Verde = 3° Kyu
- Cinturão Azul = 2° Kyu
- Cinturão Castanho = 1° Kyu
- Cinturão Negro = 1° Dan

NO DOJO / SALA DE JUDO

Nunca te esqueças que o dojo não é só um lugar onde aprendes a treinar Judo, mas é também um espaço de meditação onde deves respeitar as regras estipuladas.

Um bom Judoca, uma boa Judoca:

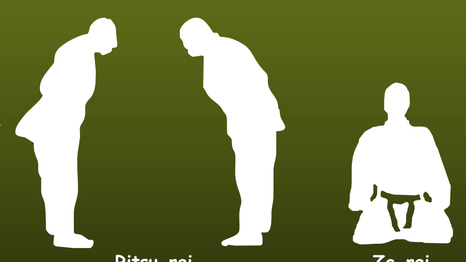
- É sempre pontual e treina com regularidade e concentradamente.
- Segue as instruções dos professores, ou de quem estiver a dar o treino, e só treina no momento as técnicas que lhe foram ensinadas pelo professor presente
- Não leva brincos nem outros objectos que possam aleijar os outros judocas
- Não mastiga pastilhas nem come bombons ou rebuçados durante os treinos
- Quando tem que falar, deve fazê-lo em voz baixa e só sobre o tema do treino
- Está sempre pronto a ajudar
- Quando não está de pé, mantêm numa posição sentado, sempre com as pernas cruzadas ou de joelhos.
- Desenvolve auto-disciplina e cumpre sempre as regras
- É justo. Ganha com modéstia e perde com serenidade
- Fora do Dojo só usa as técnicas em último recurso e só para defesa pessoal

A SAUDAÇÃO

A saudação é um sinal de respeito pelo teu companheiro ou adversário. No judo, há duas formas de saudar: Ritsu-rei (quando em pé) e Za-rei (posição de joelhos).

A primeira saudação (Ritsu-rei) é feita normalmente quando se entra no Dojo. Saúda-se o local de prática, saúda-se o professor e os demais presentes. Ela executa-se também antes e depois de se treinar com um parceiro. Ritsu-rei faz-se também no princípio e no fim de cada combate.

A segunda saudação (Za-rei) é executada especialmente antes e depois duma aula colectiva. Os professores e os alunos mostram assim o respeito mútuo existente.



Agora sim! Estou pronta para começar a praticar Judo!

Primeiro tens de aprender as quedas amortecidas, para não te aleijares durante o teu treino!

NÃO TE ESQUEÇAS!

- Cuida bem da tua higiene. Um judoca mantém-se asseado, com as unhas das mãos e dos pés sempre cortadas, os pés sempre lavados, e só usa um judogi limpo.
- Entra sempre descalço no Tatami (tapete do judo) e no balneário utiliza sempre uns chinelos.
- O Dojo é também teu, mantém-o limpo e arrumado.

AS QUEDAS

As primeiras técnicas que vais aprender são as quedas (Ukemis). É uma fase muito importante no teu treino do judo, pois permitem-te cair sem te magoares.

QUEDAS PARA TRÁS (USHIRO-UKEMI)

Enrolando o corpo e batendo com os braços, em ângulo de 30° a 45° com o corpo, no momento do contacto das costas no Tatami.

QUEDAS LATERAIS À ESQUERDA E À DIREITA (YOKO-UKEMI)

Enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o Tatami.

QUEDAS PARA A FRENTE EM CAMBALHOTA (ZEMPO-UKEMI)

Cambalhota à esquerda e à direita, fazendo a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no Tatami, deve olhar para o pé de trás "por fora" do outro braço e levantar-se em equilíbrio.

Ok! Já domino as quedas! E agora?

Agora, com a ajuda do meu colega, o ORI, vou ensinar-te os Princípios do Judo.

OS PRINCIPIOS BÁSICOS DO JUDO

Os princípios do Judo ajudam-nos a compreender o Judo.

MÁXIMA EFICÁCIA COM O MÍNIMO DE ESFORÇO

O princípio fundamental do combate é a anti-resistência: ceder à força do adversário, para o desiquilibrar, para o controlar e para o vencer com o mínimo de esforço. Ou seja, quando te empurram, não resistas e quando te puxam, aproveita e empurra!

BENEFÍCIOS MÚTUOS

Os dois judocas que lutam devem beneficiar da prática, portanto nunca aleijes o teu adversário e cumpre as regras estabelecidas.

É proibido dar chapadas, murros ou pontapés. Deves respeitar as regras do Judo.

É proibido usar brincos ou qualquer outro objecto que te possa ferir ou ao teu adversário.