

VOCABULÁRIO PARA UTILIZAÇÃO DOS CANDIDATOS

Mestre JIGORO (治五郎) KANO¹ (嘉納) – Fundador do Judô.
Kodokan (講道館) – KO (ensinar) + DO (o caminho) + KAN (lugar, local) → local para ensinar o caminho.

JU (柔) – Suave.

DO (道)– Caminho.

REFERÊNCIAS ÀS PESSOAS

Shihan (師範) – Mestre, Professor mais ilustre.

Sensei (先生) – Aquele que veio antes, que detém o conhecimento (Professor).

Shugyosha (修行者) – Praticante (aluno).

Joseki (上席) – Assento superior/de honra (para as autoridades).

Senpai (先輩) – O mais antigo, aluno veterano em relação a outros do grupo (nem sempre o mais antigo é o mais graduado).

Kohai (後輩) – (o que vem/entra depois) O mais novo em relação a outros do grupo.

Relação SENPAI/KOHAI → relação veterano/calouro.

REI HO (礼法)² – REGRAS DE ETIQUETA

Ritsu Rei (立礼)– Saudação em Pé.

Za (座) – Tomar assento (leitura como “ZA” usada quando em palavras compostas).

Za Rei (座礼)– Saudação ajoelhada.

Zai (座位) – Posição, estar sentado.

Shomen ni (正面に) – Saudação à frente (em geral, onde estão as autoridades ou a gravura do Shihan Kano).

Sensei ni (先生に)- Saudação ao Professor.

¹ *(嘉納治五郎 – Kano Jigoro)- Forma japonesa de referir-se a um nome (sobrenome e depois nome).

² O kanji (ideograma) “礼”tem um significado amplo de agradecimento, gratidão, maneiras, etiqueta, e assim por diante.

Ki wo Tsuke (気を付け) (pronuncia-se: KIOTSUKE) – Atenção.

Mokuso (黙想) – Meditação, contemplação, reflexão.

Judogi (柔道衣) – Vestimenta³ para a prática do Judô.

Uwagi (上着) – Casaco.

Obi (帯) – Faixa.

Shitabaki (下穿) /Zubon (pronuncia-se “dzubon”) – Calça.

Zori (草履) – Chinelo.

Dojô (道場) – Local de treinamento físico e espiritual (equivalente a um ginásio ou academia).

Shiaijo (試合場) – Área de combates/disputas.

Tatami⁴ (畳) – Peças (“colchão” de palha) que compõem o local de treinamento ou de competição.

Tate (立) – Posição vertical, em pé. (forma TACHI quando acompanhada por outra palavra)

HAPPO NO KUZUSHI (八方の崩し) – Desequilíbrio em oito direções.

Mae Kuzushi (前崩し) – Desequilíbrio para frente.

Migui Mae Sumi Kuzushi (右前隅崩し) – Desequilíbrio para frente à direita (na diagonal).

Hidari Mae Sumi Kuzushi(左前隅崩し) – Desequilíbrio para frente à esquerda (na diagonal).

Migui Kuzushi (右崩し) – Desequilíbrio para à direita.

Hidari Kuzushi (左崩し) – Desequilíbrio para à esquerda.

Ushiro Kuzushi (後崩し) – Desequilíbrio para trás.

Migui Ushiro Sumi Kuzushi (右後隅崩し) – Desequilíbrio para trás à direita (na diagonal).

Hidari Ushiro Sumi Kuzushi(左後隅崩し) – Desequilíbrio para trás à esquerda (na diagonal).

SHISEI(姿勢) – A postura/a posição/a pose.

Shizen Hon Tai (自然本体) – Postura natural básica (fundamental).

Migi Shizen Tai (右自然体) – Postura natural com o pé direito à frente.

Hidari Shizen Tai (左自然体)– Postura natural com o pé esquerdo à frente.

Jigo Hon Tai (自護本体) – Postura defensiva básica (fundamental).

Migi Jigo Tai (右自護体) – Postura defensiva com o pé direito à frente.

³ Kimono é um traje típico japonês.

⁴ tatamE = dobre (dobrar)

Hidari Jigo Tai (左自護体) – Postura defensiva com o pé esquerdo à frente.

KUMI KATA (組み方) – Formas de pegadas.

Sode Guchi (袖口) – Ponta (boca/abertura) da manga.

Naka Sode (中袖) – Meio da manga.

Oku Sode (奥袖) – Fundo da manga.

Naka Eri (中襟) – Meio da gola.

Oku Eri (奥襟) – Gola funda (pegada no alto da gola).

Ushiro Eri (後襟) – Atrás da gola.

Mondo Koro⁵ – Pegada atrás, nas costas do uwagi.

UKEMI (受身) – Exercícios de amortecimento de quedas.

Mae Ukemi (前受身) – Exercício de amortecimento de queda de frente.

Yoko Ukemi (横受身) – Exercício de amortecimento de queda de lado.

Ushiro Ukemi (後受身) – Exercício de amortecimento de queda para trás.

Zenpo Kaiten Ukemi (前方回転受身) – Exercício de amortecimento de queda com rolamento para frente.

SHINTAI (進退) – Movimento de avançar/recuar sobre o tatame.

Ayumi Ashi (歩み足) – Andar com passos em que um pé ultrapassa o outro, com caminhada normal.

Suri Ashi (摺り足) – Andar com o pé ultrapassando o outro, arrastando.

Tsugi Ashi (継ぎ足) – Passo em que um pé não ultrapassa o outro, arrastando.

⁵紋所 (mondokoro) = brasão da família (parte de trás abaixo da gola → retirado da Internet).

DIVISÃO DAS TÉCNICAS DO JUDÔ

NAGE WAZA (投げ技) – Técnicas de Arremesso/Projeção

TACHI WAZA (立技) –
Técnicas em pé.

Te Waza (手技) - técnicas de mão.

Koshi Waza (腰技) – técnicas de quadril.

Ashi Waza (足技) – técnicas de pé ou perna.

SUTEMI WAZA (捨身技) –
Técnicas de sacrifício.

Ma* Sutemi Waza(真捨身技) –
Técnicas de sacrifício diretas
(diretamente para trás)

*真 (Ma) = direto/diretamente

Yoko Sutemi Waza(横捨身技)–
Técnicas de sacrifício laterais

KATAME WAZA (固技) – Técnicas de domínio (controle).

Ne Waza (寝技) - Técnicas de chão.

Osae Komi Waza (抑込技) – Técnicas de imobilizações.

Shime Waza (絞技) – Técnicas de estrangulamentos.

Kansetsu Waza (関節技) – Técnicas de articulações (chave de braço).

ATEMI WAZA (当身技) – Técnicas de percussão

(técnicas de ataque - executam-se socos ou chutes em pontos vitais do corpo)

Ude Ate Waza (腕当技) – Técnicas de percussão (ataque) com os braços.

Ashi Ate Waza (足当技) – Técnicas de percussão (ataque) com os pés.

GO KYO (五教) – Cinco Grupos

(Cada grupo com oito técnicas)

DAI IK KYO (第一教) – Primeiro grupo.

De Ashi Barai (出足払) – Varrer o pé que está à frente (varrida do pé adiantado).

Hiza Guruma (膝車) - Roda no joelho.

Sasae Tsuru Komi Ashi (支釣込足) – Golpe de suspensão pelo pé de apoio.

Uki Goshi (浮腰) – Golpe de quadril flutuante

O Soto Gari⁶ (大外刈) – Grande ceifada externa.

O Goshi (大腰) – Grande golpe de quadril.

O Uchi Gari (大内刈) – Grande ceifada interna

Seoi Nage (背負い投げ) – Arremesso sobre as costas (espáduas).

DAI NI KYO (第二教) – Segundo Grupo

Ko Soto Gari (小外刈) – Pequena ceifada externa.

Ko Uchi Gari (小内刈) – Pequena ceifada interna.

Koshi Guruma (払腰) – Roda de/no quadril.

Tsuri Komi Goshi (釣込腰) – Suspende e entrar o quadril (golpe de quadril suspenso).

Okuri Ashi Barai (送足払) – Varrida acompanhando (seguindo) o pé.

Tai Otoshi (落とし) – Queda do corpo.

Harai Goshi (払腰) – Varrida do quadril.

Uchi Mata (内股) – Varrida dentro das virilhas (dentro da virilha).

DAI SAN KYO (第三教) – Terceiro Grupo

Ko Soto Gake⁷ (小外掛) – Pequena enganchada externa.

Tsuri Goshi⁸ (釣腰) – Suspende o quadril (segurando pela faixa).

Yoko Otoshi (横落) – Queda lateral.

Ashi Guruma (足車) – Roda na perna.

Hane Goshi (跳腰) – Impulso de quadril.

Harai Tsuri Komi Ashi (払釣込足) – Varrida do pé por dentro com puxada ascendente.

Tomoe Nage (巴投げ) – Arremesso circular.

Kata Guruma (肩車) – Roda no (giro pelo) ombro.

DAI YON KYO (第四教) – Quarto Grupo

Sumi Gaeshi (隅返) – Invertida de canto.

Tani Otoshi (谷落) – Queda no vale.

Hane Maki Komi (跳巻込) – Impulso centrípeto.

Sukui Nage (掬投) – Arremesso (apanhando/colhendo) em colher.

Utsuri Goshi (移腰) – Troca de quadril.

O Guruma (大車) – Grande giro.

⁶刈 (gari/kari) = cortar, tosquiado, podar/aparar, ceifar.

⁷ Gake/Gake (掛) = encobrir/sobrepor/enganchado/pendurar.

⁸ Ko Tsuri Goshi [小釣腰] (por baixo do braço) e O Tsuri Goshi [大釣腰] (por cima do braço).

Soto Maki Komi (外巻込) – Arremesso centrípeto externo.

Uki Otoshi (浮落) – Queda flutuante.

DAI GO KYO (第五教) – Quinto Grupo

O Soto Guruma (大車外) – Grande roda externa.

Uki Waza (浮技) – Técnica flutuante.

Yoko Wakare (横分) – Separação lateral.

Yoko Guruma (横車) – Roda lateral.

Ushiro Goshi (後腰) – Projeção de quadris pela retaguarda.

Ura Nage (裏投) – Arremesso para trás.

Sumi Otoshi (隅落) – Queda de canto.

Yoko Gake (横掛) – Enganchada lateral.

MÉTODOS DE TREINAMENTO: KATA E RANDORI

KATA (形) – Formas

Nage no Kata(投げの形) – Formas de projeção

Katame no Kata(固の形) – Formas de domínio.

Kime no Kata(極の形) – Formas de decisão.

Ju no Kata(柔の形) – Formas de suavidade.

Kodokan Goshin Jutsu (講道館護身術) – Formas de autodefesa da Kodokan.

Itsutsu no Kata(五の形) – As Cinco Formas.

Koshiki no Kata(古式の形) – Formas Antigas.

Seiryoku Zen Yo Kokumin Taiiku no Kata(精力善用国民体育の形) – Formas de educação física nacional para máxima-eficiência.

RANDORI (乱取) – “Treino livre”

(treino de utilização de técnicas aleatórias (permitidas) entre os combatentes)

Tandoku Renshu (単独練習) – Método de treino solitário.

Yakusoku Geiko (約束稽古) – Treino combinado (treino pré-estabelecido).

Motodachi (本立ち) – Treino em que um judoca (fixo) enfrenta diversos colegas (que revezam), sucessivamente.

Nage Komi (投げ込み) – Projeção sucessiva (treino em que só um judoca derruba).

Oyo Waza (応用技) – Técnicas adaptadas.

SHIAI (試合) – Competição.

INFORMAÇÕES DO COTIDIANO

Ohayo Gozaimasu (pronuncia-se⁹: gozaimaçu) – Bom dia.
Kon nichi wa – Boa tarde (depois das 10:00h).
Konban Wa – Boa noite (cumprimento quando encontra à noite).
Oyasumi Nasai – Boa noite (despedida à noite, vai dormir).
Sayoonara – Até a volta.
Ogenki Deska – Como vai?
Okage sama de – Bem, obrigado.
Doomo Arigato – Muito obrigado.
Doitashimashite – De nada.
Dozo – Por favor (oferecendo).
Onegai shimasu – Por favor (antecede o randori).
Hai – Sim .
Iie – Não.

Porto Alegre, 15 de agosto de 2017.

Sergio G. Zimmermann
Presidente da CEG da FGJ

⁹ chi = pronuncia-se → ti.

"S + vogal" = pronuncia-se → "Ç + vogal".

"gi", "ge" pronuncia-se "gui" e "gue", respectivamente.

"H + vogal" = pronuncia-se aspirado → quase "rr+vogal".



FEDERAÇÃO GAÚCHA DE JUDÔ

