

**BOLETIM OFICIAL FGJ 64/18 – Vocabulário de Estudo 2018****VOCABULÁRIO PARA UTILIZAÇÃO DOS CANDIDATOS**

**Mestre JIGORO (治五郎) KANO<sup>1</sup> (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)<sup>2</sup> – 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.**

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

---

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

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

Mokuso (黙想) – Meditação, contemplação, reflexão.

Judogi (柔道衣) – Vestimenta<sup>3</sup> 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.

Tatami<sup>4</sup> (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.

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

<sup>3</sup> Kimono é um traje típico japonês.

<sup>4</sup> tatamE = dobre (dobrar)

**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 Koro<sup>5</sup> – 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.

---

<sup>5</sup>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.

**SUTEMI WAZA (捨身技) –**  
Técnicas de sacrifício.

Te Waza (手技) - técnicas de mão.

Koshi Waza (腰技) – técnicas de quadril.

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

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 Gari<sup>6</sup> (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 Gake<sup>7</sup> (小外掛) – Pequena enganchada externa.

Tsuri Goshi<sup>8</sup> (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.

---

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

<sup>7</sup> Kake/Gake (掛) = encobrir/sobrepor/enganchado/pendurar.

<sup>8</sup> 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-se<sup>9</sup>: 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, 03 de setembro de 2018.

Sergio G. Zimmermann  
Presidente da CEG da FGJ

---

<sup>9</sup> 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".