

Judô

O **judô** é um esporte praticado como arte marcial e foi fundado no Japão em 1882 por Jigoro Kano. A tradição do judô é tão grande no oriente, principalmente no seu país fundador, que é considerado o esporte oficial do Japão.

O **judô** é muito popular no mundo todo. Jigoro Kano conseguiu reunir em uma única modalidade várias técnicas de outros tipos de lutas tradicionais no século XIX.

Prática do Judô

Não há restrição de idade e sexo para a prática do **judô**. Mulheres, crianças e idosos podem disputá-lo sem nenhum problema, já que a técnica mais utilizada é a força e o peso do seu próprio adversário.

O kimono (judogui) é a vestimenta tradicional utilizada pelo **judô**, em conjunto com a faixa(obi). Normalmente o kimono é na cor branca e em competições oficiais a vestimenta na cor azul é utilizada para facilitar o trabalho da arbitragem.

História do Judô

A história do judô começou a partir da decadência de outros estilos marciais japoneses.

A proibição do uso de espadas pelos samurais em 1871 também contribuiu para a difusão dos esportes de luta corporal.

O jovem Jigoro Kano não estava satisfeito com o estilo mais praticado no Japão no seu período, o jiu-jitsu, principalmente porque ele dava muita ênfase à força física. Como Kano não era uma pessoa muito forte fisicamente, ele começou a estudar alguns movimentos do jiu-jitsu e adaptá-los.

Por ser uma pessoa com um bom nível cultural, Jigoro Kano não queria que o seu esporte fosse utilizado somente para a batalha. Ele acreditava que toda a atividade física deveria ser um complemento para a disciplina e para a mente, assim como para o corpo.

Com isso surgiu o **judô**, que significa caminho suave. O **judô** pode ser considerado um jiu-jitsu mais completo, com regras pré estabelecidas. A primeira escola foi fundada em fevereiro de 1882 com o nome de Kokodan.

Graduações do Judô

As graduações no **judô** funcionam como na maioria das outras lutas orientais. Existem dois níveis distintos: o kyu (aprendizes) e o dan (mestres). O kyu representa a coloração das faixas que vai da branca até a marrom; já o dan é a coloração dos mestres que nos primeiros níveis é preta e depois passa a ser vermelha.

Pontuação e Golpes do Judô

A pontuação no **judô** é definida por quatro golpes básicos: Yuko, Wazari e Ippon; O yuko é quando o oponente cai lateralmente, o wazari é um quase golpe principal, por poucos detalhes na queda não se considera um Ippon, que é o golpe perfeito e se efetiva quando o seu oponente cai de costas.

Os cinco fundamentos básicos do **judô** são: Ukemi (amortecimento de quedas), Shintai (Movimentação), Tai-sabaki (Giros do corpo), Kumi-Kata (Pegadas, formas de pegar) e Shinsei (Postura). Elas são o eixo central do combate e são utilizada para a execução de um golpe perfeito.

Técnicas do Judô

Existem 12 técnicas básicas para a prática do **judô** que englobam todo o tipo de golpe realizado pelo atleta, são elas: Nage-Waza (técnicas de arremesso), Tachi-Waza (técnicas em pé), Te-Waza (técnicas de braço), Koshi-Waza (técnicas de quadril), Ashi-Waza (técnicas de perna), Sutemi-Waza (técnicas de sacrifício), Mae-sutemi-Waza (técnicas de sacrifício para frente), Yoko-sutemi-Waza (técnicas de sacrifício para o lado), Katame-Waza (técnicas de domínio no solo), Ossaekomi-Waza ou Ossae-Waza (técnicas de imobilização), Shime-Waza (técnicas de estrangulamento) e Kansetsu-Waza (técnicas de luxação).

Professora: Ana Borsato
Faixa preta 2º dan