

# **A.C.N.B. JUDÔ VILA CARRÃO**

Filiado à Federação Paulista de Judô

C.N.P.J 43.883.339/0001-96

Avenida Rio das Pedras, n°. 966. Jd. Aricanduva São Paulo-SP Brasil

CEP 03452-000 Tels. 011-2724-6937 / 011-2726-9014

[www.judocarrao.com.br](http://www.judocarrao.com.br)

## **RESUMO PARA EXAME DE FAIXA**

**JUDÔ:** Caminho da suavidade

**KODOKAN:** 1ª escola de Judô

**JIGORO KANO:** Fundador do Judô

**18/10/1860:** Data de Nascimento do Mestre Jigoro Kano

**1882:** Ano da Fundação do Judô (Fevereiro)

**1908:** O Judô chega ao Brasil

**1954:** Primeiro Campeonato Brasileiro de Judô

**1956:** Primeiro Campeonato Mundial de Judô (Tóquio)

**1964:** O Judô é aceito nos Jogos Olímpicos de Tóquio, com apenas três categorias.

**1972:** O Judô Passa a ser definitivamente esporte Olímpico

**04/05/1938:** Falecimento do Mestre Jigoro Kano

**KATA:** Significa Forma

**RANDORI:** Treino livre

**DOJÔ:** Local onde se pratica Judô

**JUDOGUI:** Kimono de Judô

**OBI:** Faixa

**REI:** Cumprimento

**ZA-REI:** Cumprimento Sentado

**RITSU-REI:** Cumprimento em pé

**UKEMI:** Amortecimento de quedas

**ZEMPÔ-UKEMI:** Queda com giro frontal

**MAE-UKEMI:** Queda frontal

**YOKO-UKEMI:** Queda para os lados

**USHIRO-UKEMI:** Queda de Costas

**UTIKOMI:** Aperfeiçoamento de técnicas

**SHIAI:** Competição

**SHIAI-JÔ:** Área de competição

**HAJIME:** Iniciar

**MATÊ:** Pare

**SOREMADE:** Terminar

**MOKUSSO:** Meditação (fechar os olhos e manter em silêncio)

**SHI-HAN:** Mestre

**SENSEI:** Professor

**SEMPAI:** Superior (classe)

**KÔHAI:** Inferior (classe)

**ONEGAI-SHIMASSU:** Por Favor

**ARIGATÔ- GOZAIMASSU:** Obrigado

**GOMEM:** Perdão, desculpe-me

**OHAYÔ-GOZAIMASSU:** Bom dia

**KONNITIWA:** Boa Tarde

**KONBAWA:** Boa noite

**SAYOONARA:** Até Logo

**CHIAKI ISHII:** 1º Medalhista Olímpico de Judô do Brasil (Munique-1972-Bronze)

**AURÉLIO MIGUEL:** 1º Campeão Olímpico de Judô do Brasil (Seoul-1988)

### **Regras para praticar Judô**

- 1- Respeitar os superiores e os colegas;
- 2- Cumprimentar corretamente ao entrar e ao sair do Dojô;
- 3- Manter silêncio no Dojô;
- 4- Ajoelhar em ordem, quando da chegada do Professor;
- 5- Estar atento as instruções do Professor;
- 6- Sentar-se corretamente no tatame;
- 7- Sair durante as aulas somente em casos de extrema necessidade, com a devida permissão do Professor;
- 8- Conservar o Dojô sempre limpo e em ordem;
- 9- Não treinar em outras Academias sem a autorização do seu Professor.

### **O Judoca perfeito**

- Disciplina;
- Respeito;
- Educação;
- Desenvolvimento da força física;
- Técnica.

**Os Três Princípios básicos do Judô são:**

**JU:** Suavidade

**SEIRYOKU-ZEN-YO:** máxima eficiência com mínimo esforço

**JITA-KYOEI:** bem estar e benefícios mútuos

**Contagem em Japonês:**

- 1- Iti
- 2- Ni
- 3- San
- 4- Shi
- 5- Go
- 6- Roku
- 7- Hiti
- 8- Hati
- 9- Kyu
- 10- Dyu