

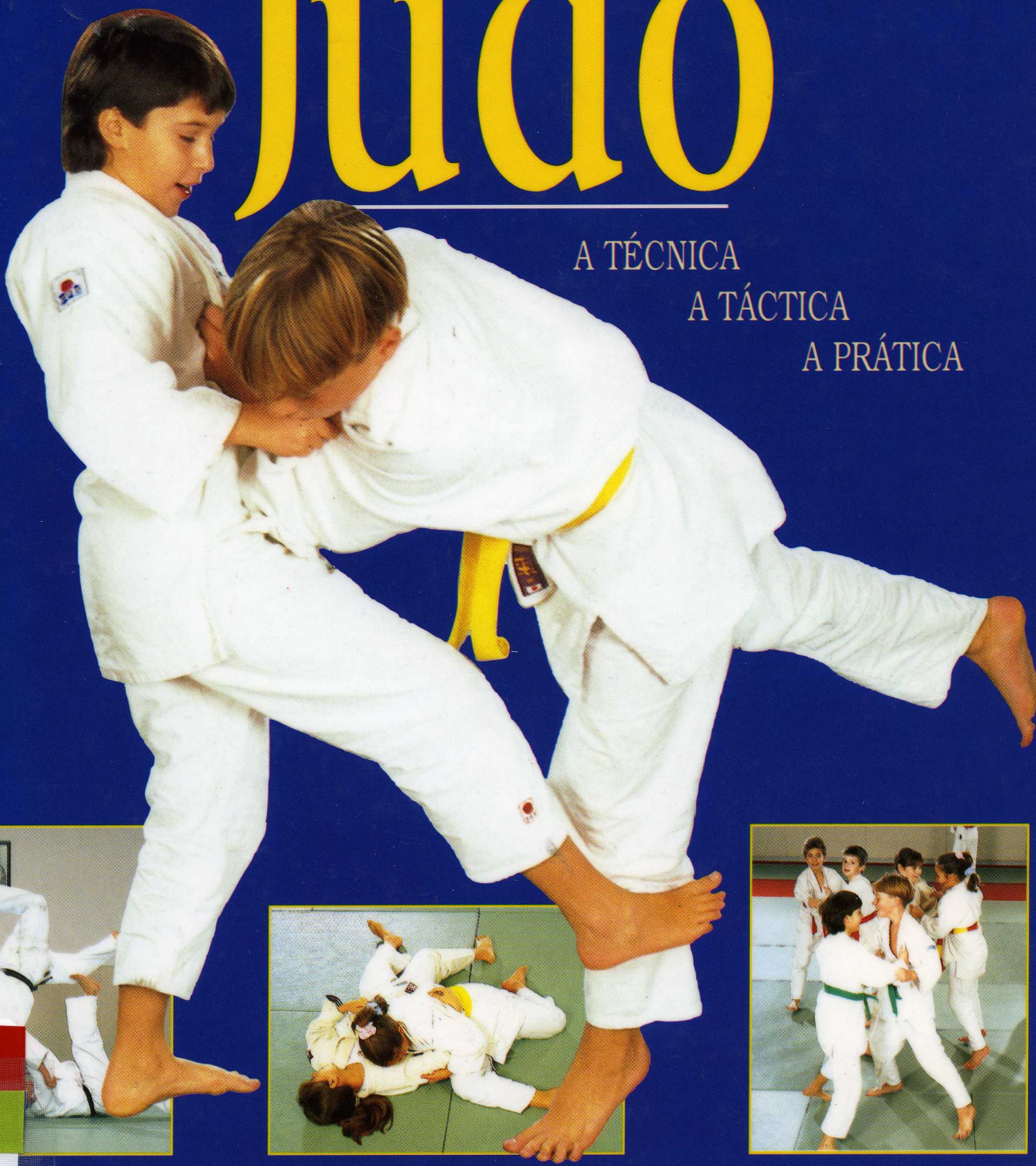
Didier Janicot - Gilbert Pouillart

# Judo

A TÉCNICA

A TÁTICA

A PRÁTICA



EDITORIAL ESTAMPA

# Índice

Prefácio .....6.



**o judo** .....9.

*Uma arte marcial,  
um desporto, uma escola  
de vida, uma paixão*

O judo .....10

Mestre Jigoro Kano .....11

Um pouco de história .....11



**Pr: os teus  
primeiros passos** .....15.

O dojo .....16

O uniforme de judo .....17

O tapete de judo: o tatami .....19

As quedas (ukemi waza) .....19

O batimento .....21

A tua primeira sessão .....22



**a iniciação** .....25.

Fazer parte da família .....26

A técnica e a tática .....27

O judo em pé: Nage waza .....28

As primeiras técnicas .....28

1. Uke recua e puxa .....28
2. Uke avança e empurra .....29
3. Uke roda em torno de Tori .....30

As primeiras ideias tácticas .....31

1. O teu adversário ataca .....31
2. Tu atacaste e ele esquivou-se...32
3. Tu atacaste e ele caiu .....32

O combate no solo: Ne waza .....34

As primeiras técnicas .....34

1. Imobilizar o teu adversário em posição dorsal .....34
2. Levar o adversário a ficar de costas no chão para fazer osae komi .....35

As primeiras ideias tácticas .....36

1. É o teu adversário que ataca ...36
2. O teu adversário tem-te em osae komi .....37



**o  
aperfeiçoamento  
global** .....41.

O aperfeiçoamento global **1.ª fase**

Os cintos amarelo-laranja e laranja .....43

A técnica e a tática .....43

O combate de pé: Nage waza .....43

1. Uke desloca-se de lado .....44
2. Tori desloca Uke em círculo ...45
3. O par desloca-se lateralmente...45
4. Tori puxa e recua .....46
5. Tomar a iniciativa após esquiva.48

A ligação posição de pé/posição no solo 51

O combate no solo: Ne waza .....51

As formas de treino .....53

A arbitragem .....54

O aperfeiçoamento global **2.ª fase**

Os cintos laranja, laranja-verde e verde 57

A técnica .....57

O combate de pé: Nage waza .....57

1. Uchi mata .....57
2. Tsurikomi goshi .....58
3. Tani otoshi .....58

Princípios tácticos .....60

1. O contra-ataque após bloqueio 60
2. A ideia de confusão .....61

A ligação posição de pé/posição no solo 61

O combate no solo: Ne waza .....62



## **o Aperfeiçoamento individual .67.**

<b>O cinto azul</b> .....	68
O programa geral .....	68
Nage waza .....	68
1. Um koshi waza .....	68
2. Um te waza .....	69
3. Três sutemi waza .....	69
Ne waza .....	71
1. Três estrangulamentos de frente	71
2. Três estrangulamentos por trás..	72
3. Um estrangulamento realizado com as pernas.....	73
4. As chaves.....	74
Os katas .....	76
As formas de projecção: o nage no kata.....	77
O programa pessoal.....	78
<b>O cinto castanho</b> .....	82
O programa geral .....	82
Nage waza .....	82
Ne waza .....	84
1. Ude gatame .....	84
2. Waki gatame .....	84
3. Ashi gatame .....	85
O programa pessoal.....	86
Em nage waza .....	86
Em ne waza .....	88
<b>O primeiro dan: o cinto preto</b> .....	91



## **a Competição .95.**

<b>O desenrolar do combate</b> .....	96
<b>As formas de competição</b> .....	99
A poule .....	99
A linha .....	101
O quadro (eliminatória directa) ...	101
Os gestos do árbitro .....	102

## **A organização do judo .104.**



## **os maiores judocas de sempre .107.**

<b>Alguns campeões portugueses</b> .....	109
<b>Alguns campeões internacionais</b> .....	113

<b>Léxico</b> .....	122
---------------------	-----