

Técnicas e Fundamentos do Judô e Jiu-Jitsu

Os Princípios Técnicos do Judô – Kuzushi, Tsukuri e Kake

崩し, 作り, 掛け (Kuzushi, Tsukuri, Kake)

Um dos pilares do Judô, os princípios de **Kuzushi** (崩し), **Tsukuri** (作り) e **Kake** (掛け) são fundamentais para a execução das técnicas de projeção.

- **Kuzushi** (崩し): Refere-se ao desequilíbrio do oponente. É a ação inicial necessária para comprometer a base do adversário.
- **Tsukuri** (作り): Refere-se à preparação ou entrada para a técnica. Aqui, ajustamos a posição do corpo para a execução da técnica.
- **Kake** (掛け): Refere-se à execução da técnica. É o momento em que a projeção é finalizada.

Bases do Ne-Waza (Luta de Solo) no Judô e Jiu-Jitsu

寝技 (Ne-Waza)

O **Ne-Waza** (寝技) é o aspecto das artes marciais que envolve técnicas no solo. Ele abrange estrangulamentos, imobilizações e chaves de braço.

- **Estrangulamentos: Shime-Waza** 絞技, ou **Choking Techniques** ou **Strangulations** em Inglês, são as Técnicas que visam controlar a respiração do oponente através da compressão do pescoço.
- **Imobilizações: Osae-Kom-Waza** 抑込技, ou **Pinning Techniques** ou **Holds** em Inglês, são as Técnicas que visam manter o oponente preso no solo através do controle corporal.
- **Chaves de Braço: Kansetsu-Waza** 関節技 ou **Arm Locks** em Inglês, são as Técnicas que visam submeter o oponente através da pressão em articulações.

- **Chave de perna: Ashi-Gatame (足固め)** ou **Leg Locks** em Inglês, são usadas para submeter o adversário aplicando pressão nas articulações das pernas.

As 40 Técnicas do Gokyo no Waza

五教の技 (Gokyo no Waza)

A **Gokyo no Waza** (五教の技) é a lista oficial de técnicas básicas do Judô:

Claro! Aqui está a lista completa das 40 técnicas do Gokyo no Waza, divididas em cinco grupos:

Primeiro Grupo (Dai-ikkyo)

1. De-Ashi-Harai (出足払): Varredura de pé avançado
2. Hiza-Guruma (膝車): Projeção por giro do joelho
3. Sasae-Tsurikomi-Ashi (支釣込足): Bloqueio do tornozelo
4. Uki-Goshi (浮腰): Quadril flutuante
5. O-Soto-Gari (大外刈): Grande corte externo
6. O-Goshi (大腰): Grande quadril
7. O-Uchi-Gari (大内刈): Grande corte interno
8. Seoi-Nage (背負投): Projeção sobre o ombro

Segundo Grupo (Dai-nikyo)

9. Ko-Soto-Gari (小外刈): Pequeno corte externo
10. Ko-Uchi-Gari (小内刈): Pequeno corte interno
11. Koshi-Guruma (腰車): Projeção por giro do quadril
12. Tsurikomi-Goshi (釣込腰): Quadril com puxada
13. Okuri-Ashi-Harai (送足払): Varredura de pés em movimento

- 14. Tai-Otoshi (体落): Queda do corpo
- 15. Harai-Goshi (払腰): Varredura de quadril
- 16. Uchi-Mata (内股): Projeção interna da coxa

Terceiro Grupo (Dai-sankyo)

- 17. Ko-Soto-Gake (小外掛): Pequeno gancho externo
- 18. Tsuru-Goshi (釣腰): Quadril com puxada
- 19. Yoko-Otoshi (横落): Queda lateral
- 20. Ashi-Guruma (足車): Projeção por giro da perna
- 21. Hane-Goshi (跳腰): Quadril saltador
- 22. Harai-Tsurikomi-Ashi (払釣込足) Varredura com puxada do pé
- 23. Tomoe-Nage (巴投): Projeção circular
- 24. Kata-Guruma (肩車): Projeção por giro do ombro

Quarto Grupo (Dai-yonkyo)

- 25. Sumi-Gaeshi (隅返): Retorno de canto
- 26. Tani-Otoshi (谷落): Queda no vale
- 27. Hane-Makikomi (跳巻込): Projeção com enrolamento
- 28. Sukui-Nage (掬投): Projeção por elevação
- 29. Utsuri-Goshi (移腰): Troca de quadril
- 30. O-Guruma (大車): Grande roda
- 31. Soto-Makikomi (外巻込): Enrolamento externo
- 32. Uki-Otoshi (浮落) Queda flutuante

Quinto Grupo (Dai-gokyo)

33. **O-Soto-Guruma (大外車)**: Grande roda externa

34. Uki-Waza (浮技): Técnica flutuante

35. Yoko-Wakare (横分): Separação lateral

36. Yoko-Guruma (横車): Roda lateral

37. Ushiro-Goshi (後腰): Quadril para trás

38. Ura-Nage (裏投): Projeção reversa

39. Sumi-Otoshi (隅落): Queda de canto

40. Yoko-Gake (横掛): Gancho lateral

Essas técnicas são fundamentais para o aprendizado e a prática do Judô.

Referências Bibliográficas

1. Kano, Jigoro. *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder*. Kodansha USA, 2013.
2. Kimura, Masahiko. *My Judo*. Independently published, 2013.
3. Kashiwazaki, Katsuhiko. *Fighting Judo*. Ippon Books, 1992

Por: **Sensei Elias Ferreira Santos** - 5º Dan Judô pela CBJ
<https://www.aespacademy.com/sensei-elias-ferreira>