

# 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. Tsuri-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>