

## Os Princípios do Judô

O **Judô**, criado por **Jigoro Kano**, baseia-se em princípios fundamentais, mas não possui uma lista fixa de 20 princípios como o Karatê Shotokan de Funakoshi. No entanto, Kano enfatizou três princípios essenciais:

1. **Seiryoku Zen'yō** (Máxima Eficiência com Mínimo Esforço) – Usar a energia da melhor forma possível.
2. **Jita Kyōei** (Prosperidade Mútua) – Crescimento através da cooperação.
3. **Ju no Ri** (Princípio da Suavidade) – Adaptabilidade e uso da força do oponente a seu favor.

Além disso, há os **kōdōkan jūdō no shisō** (princípios filosóficos do **Judô Kodokan**), que guiam a prática.

Jigoro Kano, Fundador do Judô



[English version](#)  
[Japanese Version](#)

Além dos três princípios centrais do **Judô**, há uma série de conceitos filosóficos e técnicos que orientam a prática e o desenvolvimento do judoca. Entre os mais importantes estão:

### 1. Princípios Filosóficos do **Judô Kodokan**

- Seiryoku Zen'yō (精力善用) – Utilizar a energia de forma eficiente.
- Jita Kyōei (自他共栄) – Crescimento através da cooperação.
- Ju no Ri (柔の理) – Adaptar-se ao oponente, utilizando sua força contra ele.

### 1. Princípios Técnicos e Estratégicos do Judô

- Kuzushi (崩し) – Fundamental para aplicar qualquer técnica.
- Tsukuri (作り) – Posicionamento correto antes da execução do golpe.
- Kake (掛け) – Momento final da projeção ou finalização.
- Tai Sabaki (体捌き) – Deslocamento eficiente para evitar ataques e criar oportunidades.
- Shintai (進退) – Caminhar de maneira correta e eficiente no tatame.
- Sutemi (捨身) – Técnicas que exigem que o judoca caia para projetar o adversário.

### 1. Princípios Éticos e Morais

- Reigi (礼儀) – Cumprimento adequado no dojo, respeito ao professor e aos colegas.
- Mushin (無心) – Manter a calma e reagir sem hesitação.
- Zanshin (残心) – Manter o foco antes, durante e após o combate.
- Fudoshin (不動心) – Controle emocional e resistência mental.
- Shin Gi Tai (心技体) – Equilíbrio entre mente, técnica e físico.

### 1. Princípios de Evolução e Treinamento

- Randori (乱取り) – Aperfeiçoamento através da prática fluida e sem resistência extrema.
- Shiai (試合) – Testar habilidades em combate.
- Kata (形) – Aprendizado técnico e filosófico através da repetição estruturada de movimentos.
- Kaisen (改善) – Desenvolvimento constante, sem estagnação.
- Shu Ha Ri (守破離) – Shu (seguir regras), Ha (adaptar), Ri (transcender e inovar).
- Kaizen (改善) – Buscar sempre melhorar, tanto no Judô quanto na vida.

Embora essa lista não seja oficial como no Karatê Shotokan, ela reflete os principais valores e fundamentos do Judô, combinando técnica, filosofia e ética.

Download

PDF: os princípios Judô GRÁTIS

**Quem é o Sensei Elias?**

[Voltar](#)