



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 (自他共榮) – 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](#)