

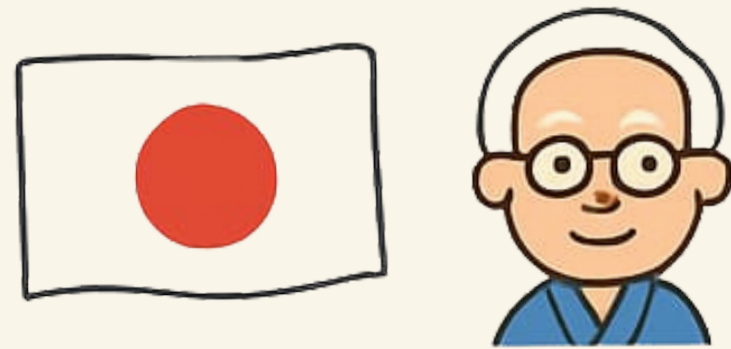
Mundo Makoto

Apostila 01



Curiosidade do Judô

01 Onde nasceu o Judô?



O Judô nasceu lá no Japão, há muuuuito tempo, por um sábio professor chamado Jigaro Kano

02 O que quer dizer Judô?



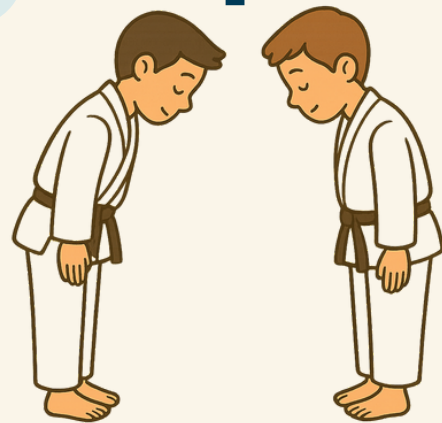
Judô significa “caminho suave, ‘ju’ (suave) e ‘do’ (caminho). Ensinando a usar força com inteligência.

03 A primeira escola



A primeira escola se chama Kodokan, que significa “lugar para aprender o caminho”

04 O cumprimento



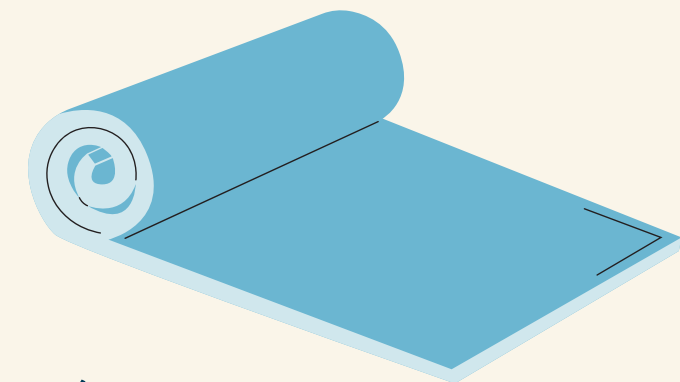
Antes e depois do treino os judocas se “curvam” (fazem o ‘rei’) isso mostra respeito e gratidão

05 As faixas coloridas



Cada faixa tem uma cor diferente. A branca sendo o começo e o preto o topo. Cada cor é uma conquista!

06 Dojo X Tatame



O Dojo é o local onde se pratica o judô, enquanto o tatame é o piso acolchoado usado para realizar os treinos com segurança

07 Judoqui



É o nome vestimenta utilizada no judô. É uma adaptação do quimono feita para ser resistente e permitir liberdade de movimentos

08 Makoto

誠

Makoto, além de ser o nome do nosso mundo, significa 'verdade sinceridade pureza'

09 Sutemi Waza



São técnicas de sacrifício. ou seja, o judoca se joga no solo propositalmente para projetar o oponente.

10 Ushiro Ukemi e Mae Ukemi



Ushiro Ukemi



Mae Ukemi

Técnicas de queda usadas para amortecer o impacto e evitar lesões quando se é projetado pelo adversário. Ushiro Ukemi (queda para trás)
Mae Ukemi (queda para frente)