

Código dos samurais

A palavra samurai significa "aquele que serve". Dessa forma, os samurais representavam um grupo de praticantes de diversas artes marciais que deveria defender o povo por meio das determinações de seus senhores e/ou do imperador.

Como representavam um grupo de pessoas, os samurais precisavam de formação consistente, sendo bem preparados educacional e culturalmente. Entretanto, a partir de 1868, por decreto do governo japonês, eles deixaram de existir para dar lugar à guarda nacional, muito embora, até a atualidade, os ensinamentos dos samurais influenciem a sociedade japonesa, além de outras que entram em contato com eles.

É importante os alunos compreenderem que os samurais tinham um código de conduta, conhecido por *bushido*, o qual regia seu modo de vida. Por isso, para iniciar o trabalho com as lutas orientais, sugerimos apresentar aos alunos um trecho do código dos samurais.

Obrigação, dever, justiça

[...] *Giri* significa "obrigação, dever e justiça", e foi o fundamento do código de ética dos samurais, mas já era parte integral da cultura japonesa antes do surgimento dos samurais. [...]

O poder do *giri* tem diminuído no Japão de hoje, mas ainda leva os japoneses a evitarem o constrangimento, a prestarem respeito aos mais velhos que estão em posição de autoridade acima deles, de forma real ou psicológica. Em suma, *giri* traz um profundo senso de honra e orgulho, e, para os mais velhos, um desejo de sacrificar sua vida pessoal a serviço dos empregadores.

Até a década de 1990, não havia talvez nenhum exemplo mais significativo desses traços culturais do que o conceito e prática do *chuseishin*, que poderia ser traduzido como "o último grau de lealdade". As exigências culturais dos japoneses para se mostrarem *chuseishin* aos colegas de escola, aos colegas no serviço e mesmo em brincadeiras eram enormes, muitas vezes transcendendo o que os ocidentais consideram um comportamento racional. Este traço tem diminuído consideravelmente.



Objetivos de uma luta de judô

A luta de judô começa com os oponentes em pé. O objetivo inicial é derrubar o adversário de costas no chão para ganhar o *ippon* (ponto máximo, suficiente para ganhar o confronto), que vale 1 ponto. Para ganhar um *ippon*, é possível ainda imobilizar (segurar) o adversário durante 25 segundos com as costas no solo.

Kendô e a espada japonesa

O kendô é conhecido como a luta de espadas de bambu. É difícil precisar sua origem, visto que foi desenvolvida tendo como base as lutas com espadas. Entretanto, sabe-se que é uma luta japonesa utilizada pelos samurais, desde a Idade Média, a fim de desenvolver técnicas de aperfeiçoamento da luta com espadas.

A espada de bambu ou madeira (*shinai*) é usada como material de treino, pois, como não tem lâminas e é mais flexível, diminui o impacto no corpo do companheiro e não causa danos aos participantes. Além disso, os lutadores utilizam um traje para proteger o corpo do impacto com a espada, o que revela preocupação com a integridade dos praticantes dessa modalidade de luta oriental.

O cuidado em evitar o uso incorreto das habilidades desenvolvidas nessa luta é frequente. Nesse sentido, a Federação Internacional de Kendô, em seu estatuto, determina que, no caso de os ensinamentos do kendô serem utilizados de má-fé ou para qualquer propósito comercial, o lutador que assim se portar deve ser expulso como membro praticante. Nessa luta, assim como no judô, a saudação é uma forma de aceitar o confronto e ao mesmo tempo imprimir respeito para o desenvolvimento das lutas.

© Shutterstock/ock7ZoranOrlik



Judô

Antes de vivenciar o judô, é necessária uma preparação. Dessa forma, inicialmente, é preciso entrar em contato com três elementos básicos dessa luta – aquecimento, cumprimento e quedas – e, por fim, participar de uma brincadeira para demonstrar a oposição das lutas.

1. Aquecimento

No judô, a resistência de força (capacidade que o corpo tem de resistir a uma carga por determinado tempo) é um elemento em constante presença, daí a necessidade de preparar o corpo para a atividade. É fundamental também sempre realizar o aquecimento articular, o cardiovascular, o alongamento e alguns exercícios de resistência de força antes da aula de judô.

2. Cumprimento

Sempre no início e ao fim das aulas, todos devem realizar um cumprimento, a saudação, que consiste em curvar o tronco em respeito aos colegas. Essa prática é comum também quando são desenvolvidas atividades dois a dois, pois sempre há uma relação de interdependência e aceitação mútua na realização dos exercícios.

No Japão, a saudação é uma forma de cumprimentar os outros, da mesma forma que no Brasil as pessoas apertam as mãos. Assim, sempre que for desenvolvida qualquer atividade relacionada às lutas orientais, a saudação deve ser realizada.

Apresente o cumprimento: simbolizado pela palavra *rei*, significa saudação e representa a aceitação do indivíduo que pratica o judô em realizar a atividade.

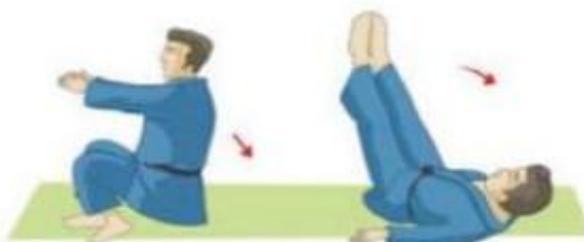
3. Quedas

Vivenciar as “quedas” é fundamental para que os alunos aprendam a segurar a cabeça e bater o braço esticado no solo quando sofrerem uma queda, a fim de amortecer o corpo e não se machucar. Nesses momentos, é importante utilizar um colchão para realizar os movimentos.

Para as duas primeiras quedas, organize os alunos em grupos, considerando o número de colchões e espaço disponíveis. Para as quedas seguintes, auxilie um aluno de cada vez, para que façam o movimento de maneira correta.

Alguns tipos de quedas que podem ser praticadas.

- Queda para trás sentado: oriente os alunos a sentar com as pernas e os braços esticados para a frente e a deitar lentamente, levantando as pernas e batendo o braço no colchão ou no solo com as palmas das mãos viradas para baixo. Ao deitar, é importante que façam força com o pescoço para que ele não toque o solo. Peça aos alunos que realizem, no mínimo, 20 repetições para sistematizar o movimento.



Fuiper, 2019, Digital.

Judô é baseado no Jiu Jitsu, e todos os movimentos foram escolhidos com muito cuidado, sempre dando ênfase nos movimentos que precisassem de menos energia e focassem nos pontos vitais do oponente.

Jigoro Kano desenvolveu então regras claras e métodos para que fosse mais fácil ensinar a nova modalidade de luta e pensou cuidadosamente em princípios básicos, que até hoje são difundidos entre todos os praticantes. Entre estes princípios, podemos citar o de menor esforço, isto é, utiliza-se sempre a força do próprio oponente contra ele.

Por este motivo, o judô é considerado uma luta mais completa e que celebra, além da força do corpo, o controle da mente e uma experiência muito mais racional do que simplesmente física. Com o passar dos anos, o judô ganhou o mundo e se tornou uma das lutas marciais mais praticadas em todos os cantos.

No Brasil, a primeira escola de judô surgiu no ano de 1910, na cidade de São Paulo. Japoneses e não japoneses passaram a praticar a luta. No ano de 1925, já havia praticantes nos estados do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e até no Pará e não demorou muito para que se espalhasse por todo o território nacional.

Informações técnicas e regras do judô

Como foi explicado no início do deste artigo, a luta possui alguns princípios básicos que precisam ser conhecidos antes de começar a praticar. Os princípios são três:

- Princípio de Seiryoku Zen'Yo – ou da Máxima Eficiência
- Princípio de Jita Kyoei – ou da Prosperidade e dos Benefícios Mútuos
- Princípio de Ju – chamado de princípio da suavidade

Os atletas que lutam judô, são chamados de judocas e se dividem em duas categorias distintas: kyu e dan. Há 8 graus de kyu e 10

graus de dan. Para conseguir superar cada uma das categorias, são realizados testes e avaliações.

Os kyus são representados pela cor da faixa utilizada pelo atleta. Em ordem crescente, as cores das faixas da categoria kyu, são:

- . Branca
- . Cinza
- . Azul
- . Amarela
- . Laranja
- . Verde
- . Roxa
- . Marrom

Todos os atletas principiantes devem começar a lutar com a faixa branca. A faixa cinza é entregue somente para judocas com idades inferiores a 15 anos e a azul é a segunda faixa para judocas maiores de 15 anos. A faixa amarela é a quarta faixa para judocas com idades abaixo de 15 anos e a faixa a marrom, a última, para todos os judocas.

As graduações dan, também são representadas por cores. De forma crescente, temos a preta, para primeiros a quintos dan, a faixa vermelha com branco, para os sextos a oitavos dan, e por último a faixa vermelha, para nonos ou décimos dan.

O objetivo da luta de judô é ganhar a luta e o que determina a vitória é a quantidade de pontos. Cada golpe possui uma diferente pontuação. Um yuko vale um terço de pontuação e acontece quando se imobiliza o oponente por 10 a 14 segundos ou quando ele cai de lado.

Um wazari vale meio ponto e acontece quando se imobiliza por 15 a 19 segundos ou quando não se consegue aplicar um ippon da forma correta. Por último, um ippon, vale um ponto completo e ocorre em um movimento perfeito levando ao nocaute, ou uma imobilização por 25 segundos.

**E
D
U
C
A
Ç
Ã
O

F
I
S
I
C
A**

ATIVIDADES – TENDE RESPONDER

- Qual o nome do fundador do judô?
- Qual a data de fundação do judô?
- Qual o nome dado a vestimenta do judoca?
- Como se chamou a primeira academia de judô do Japão?
- Qual a cor da faixa inicial do judô?
- Podemos citar como um princípio básico do judô.
- Qual o objetivo do ceder para vencer, no judô?
- Qual a cor da faixa inicial do judô?
- Podemos citar como um princípio básico do judô.
- Qual o objetivo do ceder para vencer, no judô?

