



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## NAGE-NO-KATA

Princípios / Descrição Técnica  
(Contribuição para a uniformização do ensino da Nage-no-Kata)

Manuel F. G. Martins  
(6º DAN)  
Presidente da Comissão Nacional de Graduações

(Maio 2014)

# NAGE-NO-KATA

## NAGE-NO-KATA – “Formas de Projeção”

(criado em 1906, pelo fundador do Judo, Jigoro Kano)

### Introdução

Nage-no-Kata (formas de projeção) coloca em evidência a construção de uma projeção: desequilíbrio (Kuzushi), colocação (Tsukuri), projeção (Gake), segundo diferentes oportunidades de ataques ou deslocamentos.

Constitui uma base de estudo fundamental do Judo em pé pela pesquisa da atitude dos deslocamentos, e de uma dinâmica de execução da mestria do controlo da queda.

Pela prática desta Kata que, põe em evidência as bases técnicas do Judo em pé, permite ao Tori e Uke de se exprimirem e aperfeiçoarem em diversos domínios, nomeadamente:

- a atitude e as posições básicas fundamentais (postura, entrada),
- os deslocamentos (axiais, laterais, circulares),
- a dinâmica da execução (continuidade da execução, ritmo),
- a construção do ataque (Kuzushi, Tsukuri, Kake),
- a eficácia técnica (variedade técnica à direita e à esquerda),
- interação entre os parceiros (papel de Tori e papel de Uke),
- o controlo da queda (domínio do seus corpos, não apreensão da queda).

Neste caso, Kata significa literalmente "forma", é um sistema formal de exercícios ordenados com antecedência, onde cada judoca sabe o que o outro vai fazer. Mas atenção, isso não significa qualquer encenação, é exatamente o oposto, uma vez que é para os dois judocas Tori e Uke de demonstrar através de sua performance, os princípios do Judo.

Tori e Uke, por conseguinte têm um papel importante em destacar os princípios da Kata.

Nage-No-Kata é constituído por 5 séries/grupos de 3 técnicas cada, e efectuadas cada uma à esquerda e à direita.

## - GENERALIDADES SOBRE NAGĒ-NO-KATA

### Os deslocamentos

Com exceção dos ataques golpeados por parte do Uke, cada técnica é feita em três tempos.

- ◆ No primeiro tempo a iniciativa de entrada é feita pelo Uke, Tori aplica o princípio de ceder.
- ◆ No segundo tempo Tori efetua um controlo mais completo. Tori começa a iniciar um conjunto de desequilíbrios.
- ◆ No terceiro tempo Tori continua este desenvolvimento de desequilíbrio, colocando Uke numa posição ideal para o projetar na técnica prevista.

Para manter um bom equilíbrio do corpo os movimentos são efectuados em Tsugi ashi (um pé aproxima-se do outro sem nunca o ultrapassar); estes deslocamentos devem ser contínuos e fluidos.

### As pegas

A toma da pega (Kumi Kata) é fundamental, mão direita na gola, mão esquerda na manga (entrada invertida quando executada à esquerda); salvo raras exceções será esta a pega que será aplicada.

### Os papéis de Tori e Uke

Em nenhum momento, Uke deve ajudar ou antecipar a ação de Tori. Cada um deve ter uma atitude sincera para colocar em evidência os princípios da Kata.

Tori e Uke devem garantir um controlo permanente entre eles na execução das diferentes fases da Kata.

### As reposições

Após a projeção, Uke levanta-se naturalmente no sentido da queda.

Ele ajusta a sua localização em relação ao Joseki e ao centro do tapete, Tori ajusta a distância entre Uke e ele mesmo.

Nas reposições, os dois parceiros voltam-se para o lado do Joseki

# Abertura da KATA

## - Cerimonial posição de pé

### Princípio

**Concentração, preparação para a Kata, sincronizar-se com o seu parceiro, estar atento ao outro**

### Como fazer?

Os dois executantes colocam-se frente a frente diante do Joseki, Tori à direita e Uke à esquerda, a uma distância de  $\pm 6$  m.

Simultaneamente eles voltam-se para o local de honra Joseki e efetuam uma saudação em pé, Ritsurei, as mãos deslizando sobre as coxas em direção aos joelhos. Seguidamente voltam-se frente a frente e saúdam-se na posição sentada de Zarei, descendo primeiro a perna esquerda e depois a direita. Após esta saudação levantam-se, primeiro a perna direita seguida da esquerda, e abrem a Kata avançando primeiro com o pé esquerdo seguida do direito, de modo firme, colocando-se na posição de Shizen-Hon-Tai.

Assim está aberta a Nage-No-Kata

### Conselho

O judogi e o cinto devem estar corretamente ajustados.

## 1º Grupo TE-WAZA

### Princípio Geral

Permite demonstrar como criar um vazio de 3 modos diferentes: para trás recuando (UKI OTOSHI), girando e baixando (IPPON SEOI NAGE), deslizando sob Uke e efetuar um movimento de báscula (KATA GURUMA)

### 1ª técnica UKI OTOSHI – projeção flutuante

#### - Princípio

**Efetuar um vazio diante de Uke, criando a distância**

#### - Como fazer?

Tori e Uke aproximam-se em Ayumi-Ashi desde os seus respectivos lugares  
Tori desloca-se mais para Uke até chegar a uma distância de  $\pm 0,6$  m e assumindo posição Shizen-Hon-Tai

Uke pretende agarrar Tori na posição natural direita. Aproveitando este instante, Tori recua um passo com os pés esquerdo e direito em Tsugi-Ashi. Ao mesmo tempo, agarra na mesma postura desequilibrando assim Uke para a frente. Uke para manter o seu equilíbrio dá um passo adiantando os seus pés direito e esquerdo em Tsugi-Ashi.

Tori recua novamente um passo, (este passo deve ser um pouco maior que o primeiro) com os seus pés esquerdo e direito em Tsugi-Ashi e tenta desequilibrar Uke com mais força para a frente. Este reage e adiantará também um passo com os seus pés direito e esquerdo para recuperar o equilíbrio.

Tori desequilibra ainda mais Uke, provoca que este se adiante o seu pé direito. Repentinamente, Tori recua o seu pé esquerdo dando um passo alargado. Seguidamente o joelho esquerdo apoiando os dedos do pé no solo, e com ambas as mãos puxa energicamente para baixo. Como consequência Uke sofre um desequilíbrio em diagonal para baixo e é projetado para a frente direita.

Em seguida Tori põe-se de pé, dá uma volta e caminha uns passos para a frente.  
Uke sem demorar muito coloca-se à frente de Tori, oferecendo seu perfil esquerdo ao Joseki.

A partir desta posição efetuam Hidari-Uki-Otoshi.

## - Conselho

Uke fica direito, e não se lança para a frente, é o Tori que o projeta.  
Para conservar uma estabilidade na projeção, os dedos do pé atrás de Tori estão como que fixados no solo.

## - Pontos essenciais

- ◆ Quando Uke tenta agarrar Tori, este deverá desequilibrá-lo dando a impressão de que está absorvendo a força exercida pelo outro, sem provocar paragens ou cortes na realização da Kata
- ◆ O ângulo da perna esquerda de Tori, em relação ao eixo da Kata, oscila entre 30-40 graus. Se o ângulo for maior, irá provocar uma instabilidade de Tori.
- ◆ Na ação de Kake ambas as mãos de Tori devem trabalhar como se puxassem uma corda. Trata-se de um puxão para a própria anca esquerda. Também dever-se-á aproveitar de modo repentino a energia produzida ao baixar o corpo.

## 2ª técnica SEOI NAGE – projeção sobre o ombro

### - Princípio

Efetuar um vazio girando em “pivot” e curvando-se

### - Como fazer?

Ambos colocam-se em posição Shizen-Hontai a uma distância aproximada de  $\pm 2$  m no centro da Kata.

Uke no tempo que prepara o seu punho por cima da sua cabeça adianta o pé esquerdo/direito. Continuando o ataque adianta o seu pé direito/esquerdo e golpeia a parte superior da cabeça (Tendo) de Tori.

O ataque de Uke com o seu punho é vertical, visando apenas o meio da cabeça.

Sem bloquear o braço, Tori com a parte interior do antebraço esquerdo/direito, recebe (não bloqueia) o braço direito/esquerdo de Uke.

Tori ao mesmo tempo adianta o seu pé direito/esquerdo para a frente e no interior do pé do mesmo lado de Uke, e com a mão esquerda agarra pela parte interior a uma altura média a manga direita/esquerda de Uke, desequilibrando-o para a frente.

Tori gira imediatamente o corpo para a esquerda/direita sobre a ponta do pé direito/esquerdo, coloca o braço direito/esquerdo por debaixo da axila do mesmo lado de Uke. A seguir pega com a mão direita/esquerda a parte superior do ombro do judogi de Uke e coloca o pé esquerdo/direito na zona frontal e interior do mesmo pé esquerdo/direito de Uke. Deste modo, as costas de Tori colocam-se em contato estreito com o abdómen e o peito de Uke.

Assim, alongando os joelhos e inclinando o corpo para a frente, com ambas as mãos Tori projeta Uke para a frente por cima do ombro direito/esquerdo

### - Conselho

Estes ataques à distância mostram o empréstimo do Ju-Jutsu na Nage- No-Kata.

O ataque de Uke deve ser sincero e equilibrado, Uke não se lança sobre Tori.

Este mesmo ataque irá reproduzir-se 4 vezes na Nage-No-Kata

### Pontos essenciais

- ◆ **Tori não deve bloquear o golpe. Tori com a sua mão direita/esquerda agarra a parte superior do ombro direito/esquerdo de Uke**
- ◆ **No momento em que Tori se defende do golpe com o seu braço e desequilibra Uke para a frente, Uke adiantará o pé esquerdo/direito até chegar à altura do seu pé direito/esquerdo.**  
**Deste modo as costas de Tori estarão em perfeito contacto com o corpo de Uke**

## 3ª técnica KATA GURUMA – rotação sobre os ombros

### - Princípio

Efetuar um vazio passando por baixo e inclinando Uke à volta dos seus ombros

### - Como fazer?

Enquanto Uke se põe de pé, Tori desloca-se uns passos para diante e espera em Shizen-Hon-Tai. Uke sem esperar muito, situar-se-á à frente de Tori a uma distância de  $\pm 0.6$  m. Primeiro movimento análogo ao de Uki-Otoshi.

No segundo passo Tori muda o controlo da sua mão pelo interior, ou seja passa a mão esquerda/direita por debaixo do braço direito/esquerdo de Uke, com os dedos dirigidos para cima agarrando a parte interna à altura média da manga direita/esquerda.

Tenta assim romper o equilíbrio de Uke para a frente.

Uke reage adiantando um passo com seus pés direito e esquerdo/esquerdo e direito, em Tsugi-Ashi para manter a estabilidade.

Em seguida, Tori retrocede amplamente o seu pé esquerdo/direito, obrigando com a mão esquerda, Uke a adiantar o seu pé direito/esquerdo, desequilibrando Uke para a frente. Tori coloca a parte direita/esquerda do pescoço na zona direita/esquerda da anca de Uke (ao nível do cinto). Simultaneamente, coloca a sua mão direita/esquerda entre as pernas de Uke e encosta a mão firme à altura do músculo direito/esquerdo da perna de Uke.

Seguidamente, enquanto o seu cotovelo esquerdo puxa em direção à sua própria anca, atrai a perna direita/esquerda de Uke. Neste espaço de tempo passa-se da posição de Zigo-Tai para Shizen-Tai, atraindo o pé esquerdo/direito ao direito/esquerdo, e com a força da anca, elevará o corpo de Uke, ao mesmo tempo que o projeta em diagonal na direção do pé esquerdo/direito.

Enquanto Uke se põe de pé, Tori desloca-se para o lugar onde começou Hidari-Kata-Guruma.

No momento da projeção, Tori reposiciona a sua perna esquerda, os pés ficam paralelos e não juntos para conservar o equilíbrio.

### - Conselho

Atenção, Tori não deve forçar com o suas costas para levantar Uke.

Uke não ajuda Tori, ele deve ficar bem direito.

O sentido do desequilíbrio de Uke é para a frente direita.

### - Pontos essenciais

- ♦ Para poder levantar o corpo de Uke com alguma comodidade, primeiro este deve estar bem desequilibrado; em seguida baixando a anca, coloca-se a nuca na parte lateral direita/esquerda da anca de Uke. Com um impulso das pernas levanta-se como se tratasse de empurrar para cima. Se, se colocar a nuca na axila de Uke, não é possível levantá-lo.



- ♦ **O movimento de recolha do pé esquerdo/direito de Tori em direção ao próprio pé direito/esquerdo para ficar em Shizen-Hon-Tai e aquele em que se levanta o corpo de Uke deve ser bem sincronizado. O primeiro movimento completa o segundo. Não recolher o pé depois de ter levantado Uke.**
- ♦ **A direção em que Uke deve cair é a linha da ponta do pé esquerdo/direito de Tori. Neste momento não se retrocede o pé esquerdo/direito para girar o corpo para a esquerda/direita.**

Uma vez finalizada a projeção de Hidari-Kata-Guruma o primeiro grupo está terminado. Ambos voltam aos seus respectivos lugares, voltando as costas um ao outro. Aqui, ajustam rapidamente os seus Judogi e colocam-se de novo frente a frente para iniciar o segundo grupo. Atenção não virar as costas ao Joseki. Estão prontos para iniciar o 2º grupo.

## 2º Grupo KOSHI-WAZA

### Princípio Geral

Permite demonstrar a utilização de técnicas de ancas, e sua colocação em função da posição de Uke.

Coloca em evidência 3 princípios diferentes de movimentos de ancas (ação circular, ação de ceifar, ação de báscula).

### 1ª técnica UKI GOSHI – anca flutuante

#### - Princípio

**Esquivar o ataque aproximando-se de Uke, projetar com uma ação circular à volta da anca.**

#### - Como fazer?

Para que o princípio esteja mais em evidência, esta técnica é executada em primeiro lugar à esquerda sobre um ataque à direita do Uke, depois à direita sobre um ataque à esquerda. Tori e Uke estão à distância de  $\pm 4$  metros e avançam em direção um ao outro. Em Ayumi-Ashi.

Uke solta seu ataque ao 3º passo, distância  $\pm 2$ m, tendo como objectivo atingir o topo do crânio de Tori. O mesmo ataque efectuado em Seoi-Nage. Tori esquiva o golpe e entra no ataque de Uke para o projectar em Uki-Goshi.

Tori aproveita esse instante para avançar em direção a Uke com o seu pé esquerdo/direito e logo com o outro. Ao mesmo tempo que esquiva o golpe, passa a sua mão/braço esquerdo/direito por debaixo da axila direita/esquerda de Uke, colocando essa mão à volta da cintura (o mais longe possível e sem agarrar o cinto). Desta maneira atrai o corpo de Uke sobre a sua anca esquerda/direita e desequilibra-o para a frente esquerda/direita. Quase em simultâneo Tori pega com a sua mão direita/esquerda a parte externa à altura média da manga esquerda/direita de Uke, gira o seu tronco para a direita/esquerda e executa a projeção.

#### - Conselho

Uke não se lança sobre o Tori, o ataque deve ser sincero e equilibrado.

#### - Pontos essenciais

- ♦ **Tori deverá avançar para Uke no preciso momento em que o golpe de este inicie a sua trajetória.**
- ♦ **No momento da prática devemos distinguir corretamente a técnica que se realiza, para que esta não se converta em O-Goshi.**

## 2ª técnica HARAI GOSHI – varrimento com a anca

### - Princípio

Ceifar a perna avançada de Uke

### - Como fazer?

Enquanto Uke se põe de pé, Tori desloca-se uns passos para diante e espera Uke em Shizen-Hon-Tai. Uke sem demorar demasiado coloca-se frente a Tori a uma distância de  $\pm$  0.6m.

O primeiro movimento é o mesmo que efectuado em Migi Uki-Otoshi.

Ao segundo tempo, Tori recua um passo com seus pés esquerdo/direito, direito/esquerdo em Tsugi-Ashi, para acentuar o desequilíbrio, a mão direita/esquerda de Tori é introduzida por debaixo da axila esquerda/direita de Uke e coloca a palma da sua mão sobre a omoplata esquerda/direita de Uke, sem agarrar o judogi. O sentido do desequilíbrio é para a frente direita. Uke ao reagir, adiantará os seus pés direito e esquerdo / esquerdo e direito em Tsugi-Ashi com a intenção de recuperar o seu equilíbrio.

Em seguida, Tori fará retroceder o seu pé esquerdo/direito para trás e à direita/esquerda em diagonal. Tori gira o seu corpo para a esquerda/direita com ambas as mãos e obriga Uke a adiantar-se ligeiramente, seu pé direito/esquerdo atraindo o corpo deste para a anca direita/esquerda de Tori.

Tori baixa ligeiramente o seu centro de gravidade com a perna direita/esquerda varre e levanta deslizando frente à perna direita/esquerda de Uke que acaba de dar o seu terceiro passo e voltando o seu corpo para a esquerda/direita projeta Uke.

Para projetar, Tori faz contacto com Uke, a ponta do pé da sua perna de ataque deve estar em extensão.

### - Conselho

Uke fica direito na sua atitude.

A perna de Tori que varre não deve estar flectida.

### - Pontos essenciais

- ♦ A anca de Tori não deve de meter-se excessivamente para fora porque isso dificultará a ação de varrimento. A postura há-de ser semelhante à de Uki-Goshi, procurando contactar a parte posterior da anca direita/esquerda com o abdómen de Uke.
- ♦ Depois de que Uke adiante meio passo com o seu pé direito/esquerdo, Tori irá atrair o corpo deste para si; Uke adiantará o seu pé esquerdo/direito, ficando ambas os pés á mesma altura, o que facilitará ao Tori efetuar corretamente a execução de Kake.

## 3ª técnica TSURI KOMI GOSHI – projeção da anca puxando e elevando por dentro.

### - Princípio

Efetuar uma “báscula” passando sob o centro de gravidade de Uke

### - Como fazer?

Tori e Uke separados mais ou menos à distância de um passo.

Uke , adiantando o seu pé direito/esquerdo tenta agarrar Tori em Migi-Shizen-Hontai/Hidari-Shizen-Hontai.

Tori recua um passo com seus pés esquerdo e direito/direito e esquerdo em Tsugi-Ashi.

Desde o primeiro tempo a mão direita/esquerda de Tori desliza alto na gola esquerda/direita em direção ao pescoço de Uke, Tori causa o desequilíbrio de Uke para a frente.

Uke para manter a sua estabilidade dá um passo com os seus pés direito e esquerdo/esquerdo e direito, em Tsugi-Ashi.

Tori de novo, recua um passo com o seu pé esquerdo e direito/direito e esquerdo em Tsugi-Ashi e tenta desequilibrar Uke para a frente com mais vigor. Uke reage e, adianta também um passo com seus pés direito e esquerdo/esquerdo e direito em Tsugi-Ashi de forma a manter o equilíbrio.

Por último Tori irá recuar o seu pé esquerdo/direito de forma semicircular por detrás do seu pé direito/esquerdo. Depois coloca o seu pé direito/esquerdo na zona interna e frontal ao pé que se avança direito/esquerdo de Uke; com a mão direita/esquerda pretende elevar o corpo de Uke como de uma ação de “pescar” tratasse. Uke ao reagir, irá avançar o seu pé esquerdo/direito ficando na posição se Shizen-Hon-Tai, e lançando o seu tronco para trás tenta recuperar o equilíbrio. Neste preciso momento Tori, enquanto a sua mão direita/esquerda está puxando para cima, roda o seu corpo para a esquerda/direita e coloca o seu pé esquerdo/direito recuando ligeiramente, apontando para a frente e na zona interior do pé esquerdo/direito de Uke. Tori baixa a sua anca até à altura das coxas de Uke e estendendo o braço direito/esquerdo estabelece contato com a parte frontal esquerda/direita de Uke. A seguir levanta a anca e puxa as suas mãos para baixo projetando assim Uke

### - Conselho

No seguimento da ação de Tori, é a reação de Uke que, permite ao Tori projetá-lo.

Tori deve efetuar os 3 tempos no seu deslocamento.

### - Pontos essenciais

- ♦ Tori efetuará diretamente uma pega (tanto à direita como à esquerda) na parte superior da gola de Uke.
- ♦ Uke colocar-se-á numa postura natural antes do Kake

O segundo grupo está agora terminado. Os dois executantes voltam aos seus lugares virando as costas e reajustando os seus judogi. Eles reposicionam-se voltando-se em simultâneo frente a frente. Estão agora prontos para iniciar o 3º grupo.

## 3º Grupo

### ASHI-WAZA

#### Princípio Geral

Mostra a utilização das técnicas de pernas, a importância do momento de ataque nos 3 sentidos de deslocamento (lateral, axial e circular)

#### 1ª técnica OKURI ASHI HARAI – varrimento dos pés juntos ou varrimento das duas pernas em deslocamento

##### - Princípio

Varrer no tempo sobre um deslocamento lateral

##### - Como fazer?

Tori e Uke avançam um para o outro, e encontram-se  $\pm 0,3m$  no ponto central da área de realização da Kata.

Uke em posição Shizen-Hon-Tai, pretende agarrar Tori pela direita/esquerda.

Desde a pega de Uke, Tori toma a iniciativa do deslocamento. Tori desloca-se um passo para a direita/esquerda, primeiro com o pé direito/esquerdo e logo de seguida o com o esquerdo/direito em Tsugi-Ashi. Deste modo obriga também Uke a deslocar-se para a sua esquerda/direita também em Tsugi-Ashi. Primeiro o pé esquerdo/direito depois o pé direito/esquerdo.

Tori, controlando novamente Uke desloca-se para a direita mas desta vez com maior energia que o efetuado anteriormente e puxando Uke não só para a direita/esquerda mas também ligeiramente para cima, como para elevar o corpo de Uke. Assim se deslocam ambos em Tsugi-Ashi.

No terceiro passo, exatamente no momento em que Uke move o seu pé direito/esquerdo, Tori dá um passo com o pé direito/esquerdo. Enquanto controla Uke, empurrando-o para a sua esquerda e para cima diagonalmente, barre energeticamente com a planta do seu pé esquerdo/direito na parte externa do tornozelo direito/esquerdo de Uke na mesma direção do deslocamento.

A ação da mão esquerda/direita de Tori ao nível do cotovelo de Uke é preponderante para a finalização da técnica.

Ao terceiro tempo, Tori acelera, aproxima-se de Uke e projeta-o.

##### - Conselho

Tori não deve fixar Uke para baixo. Ele deve mudar de ritmo no último passo para poder projetar Uke no momento oportuno.

Os dois parceiros movem-se em passos deslizantes.

No momento da projeção, as duas pernas de Uke devem “descolar” do solo.

MFGM/2014

## ~ Pontos essenciais

- ◆ Ambos os parceiros agarram-se na posição natural básica e não em posição natural para a direita ou para a esquerda
- ◆ Não existe um critério universal para distinguir um movimento para a direita ou esquerda em todos os grupos de Nage-Waza.

*Nota: Certos autores defendem que, em Ashi-Waza, p.e. o critério de uma técnica ser considerada à direita ou esquerda é determinado pelo pé que se utiliza para projetar Uke. Se colhemos, varremos ou enganchamos com o pé direito, trata-se de uma técnica pela direita e não tem nada a ver com a forma da pega: O segundo movimento de Okuri-Ashi-Harai, Sasae-Tsurikomi-Ashi, o primeiro movimento de Uchi-mata na Nage-no-Kata, são portanto técnicas efectuadas à direita (Migi-Waza)*

## 2ª técnica SASAE TSURI KOMI ASHI – bloqueio do pé avançado

### - Princípio

Bloquear o pé do Uke no tempo sobre um deslocamento axial

### - Como fazer?

Enquanto Uke se põe de pé desloca-se para diante e espera em Shizen-Hon-Tai. Uke irá situar-se à frente de Tori a uma distância de  $\pm 0,6m$ .

Primeiro movimento análogo ao efetuado em Migi/Hidari Uki-Otoshi.

No segundo movimento Tori recua um passo com os seus pés esquerdo e direito/direito e esquerdo em Tsugi-Ashi, Uke para manter o equilíbrio avança também em Tsugi-Ashi um passo com o pé direito e esquerdo/esquerdo e direito. Tori sem deixar de recuar com o pé direito/esquerdo efectua uma abertura deste pé para o exterior direito/esquerdo, colocando a ponta do pé para o interior, enquanto que roda o seu corpo para a sua esquerda/direita colocando-se na diagonal em relação ao Uke.

Uke ao reagir adiantará o seu pé direito/esquerdo para recuperar a sua estabilidade.

Precisamente neste momento, Tori, com a planta do pé esquerdo/direito que irá ser colocada na parte superior e frontal do tornozelo do pé que se adianta de Uke, o bloqueia para impedir que, avance enquanto puxa com a mão esquerda/direita e ajudada com a outra o projeta.

O terceiro tempo de Tori é mais curto. Ele desloca-se para a sua traseira direita, sem voltar o pé direito/esquerdo para Uke, para projetar.

No final da projeção, Tori terá efectuado um “tai sabaki” de 180°

### - Conselho

Tori mantém o desequilíbrio até ao fim, ele vira o corpo e a cabeça para projetar.

Uke fica direito e de face, não se dobra para a frente.

### - Pontos essenciais

- ◆ No segundo passo o pé direito/esquerdo de Tori recua em diagonal de uma forma muito ligeiramente semicircular. Não deve descrever uma linha reta nem abrir diretamente para a lateral
- ◆ Tori bloqueará com o seu pé esquerdo/direito o pé direito/esquerdo de Uke no justo momento que, este inicia o seu terceiro passo
- ◆ Quando termina a projeção, Tori deu uma volta de 180°, agarrando no final com ambas as mãos a manga de Uke pela parte externa e a meia altura com a finalidade de adotar uma postura estável

## 3ª técnica UCHI MATA – varrimento pelo interior da coxa

### - Princípio

Varrer a perna de Uke no tempo sobre um deslocamento circular.

### - Como fazer?

Tori e Uke situam-se no centro da área de execução da Kata a uma distância de  $\pm 0,6m$ . Uke adianta o seu pé direito/esquerdo e pretende agarrar Tori em Migi-Shizen-Tai. Tori como resposta faz o mesmo.

Imediatamente Tori, enquanto que avança o seu pé esquerdo/direito para a frente e esquerda/direita em diagonal, recua para trás e para a esquerda/direita em diagonal o seu outro pé, e com a mão direita/esquerda puxa amplamente para atrair o corpo de Uke para o seu lado direito/esquerdo. Tori obriga desta maneira Uke a avançar os seus pés esquerdo e direito/direito e esquerdo com um deslocamento circular.

Tori efetua um movimento semelhante ao primeiro e Uke deslocar-se-á como no movimento anterior para manter a sua estabilidade colocando a parte frontal do seu corpo no lado direito/esquerdo de Tori.

Continuando sem interrupção o movimento, Tori, enquanto avança o seu pé esquerdo/direito, atrai amplamente com a sua mão direita/esquerda o corpo de Uke para trás de si, á direita/esquerda e em diagonal. Neste preciso instante e antes que o pé esquerdo/direito de Uke contacte com o solo (tatami), com ambas as mãos Tori desequilibra Uke para a frente e coloca a sua perna direita/esquerda entre as pernas de Uke.

Com a parte posterior da coxa varre para cima, o interior esquerdo/direito de Uke, voltando simultaneamente o corpo para a esquerda/direita e projeta-o para a sua frente.

Tori e Uke devem efetuar sem paragem estes 3 deslocamentos circulares, onde Tori traz progressivamente Uke para trás de si de modo a projetá-lo convenientemente Uke segue naturalmente o deslocamento.

### - Conselho

Tori deve trazer bem o Uke atrás dele, e projeta-o em Uchi-Mata no sentido do deslocamento.

O deslocamento dos dois parceiros deve ser sincronizado.

### - Pontos Essenciais

- ♦ O pé direito/esquerdo de Tori deve deslocar-se dentro de uma circunferência imaginária. Se se recua demasiado e não se atrai Uke amplamente com a mão direita/esquerda, a posição de ambos será sempre paralela. Por conseguinte, não é possível a realização deste movimento. Cada passo que se efetua deve ir dirigido para conseguir que a separação entre as pernas de Uke seja maior e o peso deste se transfira sobre a ponta dos pés como se estivesse flutuando.
- ♦ A ação de varredura deverá executar-se no momento de transferência de peso do Uke do pé direito/esquerdo ao esquerdo/direito. Se se tentar varrer depois de Uke ter pousado o pé esquerdo/direito sobre o tatami, a projeção irá ser muito difícil de ser efetuada.

MFGM/2014



O terceiro grupo está agora terminado. Os dois executantes voltam aos seus lugares virando as costas e reajustando os seus judogi. Eles reposicionam-se voltando-se em simultâneo frente a frente. Estão agora prontos para iniciar o 4º grupo.

## 4º Grupo

### MA-SUTEMI-WAZA

#### Princípio Geral

Ilustra como utilizar o seu peso do corpo para projetar com a ajuda das técnicas de sacrifício de costas.

A realização deste grupo, no que respeita ao ritmo, deve ser mais rápida que, a efectuada nos grupos anteriores.

## 1ª técnica TOMOE NAGE – projeção em círculo

### - Princípio

**Sobre reação frente de Uke, o projetar por cima de si deslizando pela parte de baixo**

### - Como fazer?

Tori e Uke aproximam-se simultaneamente a uma distância de  $\pm 0,6m$ , no centro do eixo da Kata, colocando-se em Shizen-Hon-Tai.

Uke adianta o seu pé direito e pretende agarrar Tori em Migi-Shizen-Tai. Tori reage da mesmo modo. Imediatamente, Tori avança energeticamente três passos empurrando Uke em Ayumi-Ashi, começando com o pé que já estava avançado ou seja o direito/esquerdo. Por outro lado, Uke, devido ao empurrar de Tori, recua também três passos começando com o pé esquerdo/direito em Ayumi-Ashi, e por fim ficará desequilibrado para trás em Migi-Shizen-Tai. Perante esta isto, Uke reage para a frente para recuperar a estabilidade.

Neste preciso momento Tori avança o seu pé esquerdo/direito colocando-o na zona interna do pé direito/esquerdo de Uke. Em simultâneo passa a sua mão esquerda/direita por debaixo do braço direito/esquerdo de Uke agarrando a gola direita/esquerda de Uke e com ambas as mão desequilibra-o para si.

Obrigado pelo Tori, Uke adiantará o seu pé esquerdo/direito ao mesmo nível do pé contrário.

O avanço dos pés atrasados tanto de Tori como de Uke deve ser feito em simultâneo.

Neste momento, Tori, dobrando o joelho direito/esquerdo, deixa cair as suas costas no solo, coloca a planta do pé direito/esquerdo no baixo ventre de Uke, e aproxima os seus glúteos ao calcanhar esquerdo/direito; logo que as suas costas contatem com o Tatami faz a projeção do Uke. As mãos puxam para baixo com um movimento circular, soltando-as quando Uke ultrapassou a cabeça de Tori.

Projeta-o assim por cima do seu corpo na direção da cabeça.

Uke fará um Migi-Mae-Mawari-Ukemi, e colocar-se-á de pé devido ao impulso da projeção.

## - Conselho

Os corpos estão em oposição.

Atenção, sem a reação de Uke, que tenta parar o deslocamento, o Tomoe-Nage não pode ser executado.

## - Pontos essenciais

- ◆ Uke adiantará o seu pé esquerdo/direito ao mesmo nível do seu próprio pé direito/esquerdo (para ficar em Migi/Hidari Shizen-Hon-Tai) em seguida quando Tori muda a pega da sua mão esquerda/direita e quando este deixa cair as suas costas sobre o Tatami, Uke há-de avançar o seu pé direito/esquerdo ao lado da parte lateral esquerda/direita de Tori, para efetuar a queda.
- ◆ Esta técnica deve iniciar-se partindo do centro do eixo da Kata. Caso contrário ambos sairão do mencionado eixo.

## 2ª técnica URA NAGE – projeção em inversão

### - Princípio

Entrar no ataque de Uke, utilizar o peso do corpo para projetar Uke por cima de si.

### - Como fazer?

Após execução de Tomoe-Nage, Tori põe-se de pé o mais rapidamente possível e volta-se para Uke; este também volta-se para Tori assumem a posição Shizen-Hon-Tai e ajusta a distância a  $\pm 2$  m.

Uke com o punho direito golpeia Tori (igual ao efectuado em Seoi-Nage).

Neste momento, Tori avança com firmeza o seu pé esquerdo/direito para a zona externa do pé direito/esquerdo de Uke, permitindo assim que o golpe caia no vazio. Tori baixa a anca e com o braço esquerdo/direito circunda a cintura de Uke conseguindo assim um estreito contacto com o corpo de Uke.

Quase em simultâneo Tori, avança também o seu pé direito/esquerdo, situando-o na zona interior do mesmo pé de Uke, enquanto que, a palma da mão direita/esquerda (com os dedos dirigidos para cima) se coloca firmemente no baixo ventre de Uke.

Com um forte impulso do corpo de Tori, este levanta Uke como se tratasse de arrancar uma árvore. Inclinando o corpo para trás, deixa-se cair de costas no chão e projeta-o por cima do ombro esquerdo/direito. Durante a projeção, as costas de Tori não tocam o solo, ele faz ponte sobre o seu ombro.

Uke efectua Migi-Mae-Mawari Ukemi, mas neste caso não se consegue pôr de pé por cair no sentido vertical.

### - Conselho

Tori deve trazer bem Uke em desequilíbrio antes de o projetar.

Uke deve ficar de face, ele não gira os seus ombros antes de ser projetado.

### - Pontos essenciais

- ◆ Ao golpear, Uke não deve adoptar um posição excessivamente lateral. Se assim for impedirá Tori de efetuar uma projeção correta e colocará em perigo a integridade física de Uke.
- ◆ Para poder arrancar o corpo de Uke é essencial que Tori abrace firmemente com o seu braço esquerdo/direito a parte lateral da anca de Uke.
- ◆ É conveniente que Uke siga a trajetória do seu golpe até às costas de Tori, para colocar a sua axila direita/esquerda sobre o ombro esquerdo/direito de Tori. Neste momento Uke tem o seu corpo rígido para facilitar o seu levantamento.
- ◆ Por tratar-se de uma técnica de Ma-Sutemi-Waza, Tori tem de colocar as suas costas no solo (se as coloca em posição lateral seria Yoko-Sutemi-Waza).
- ◆ A última fase da linha de projeção é vertical. Uke deverá cair secamente e muito próximo de Tori e não como na maior parte das vezes se observa em que Uke cai muito afastado de Tori.

MFGM/2014

## 3ª técnica SUMI GAESHI – volteio em ângulo

### - Princípio

Absorver Uke utilizando o peso do corpo para o projetar

### - Como fazer?

Após execução de Ura-Nage, ambos se levantam do solo e aproximam-se simultaneamente a uma distância de  $\pm 0,9$  m em posição natural. Cerca da zona central.

Uke adiantando o seu pé direito/esquerdo tenta agarrar-se ao Tori em Migi-Jigo-Tai/Idari-Jigo-Tai. Tori responde e, também adiantando o seu pé direito/esquerdo agarra Uke na mesma posição. Tori, com a mão direita/esquerda atraindo Uke (sua mão direita/esquerda colocada na omoplatas, sem agarrar o judogi), recua amplamente o seu pé direito/esquerdo. Uke adiantará o pé esquerdo/direito do modo a preservar a sua estabilidade.

Neste momento em que Uke pretende recuperar o equilíbrio, Tori com as suas mãos vai atrair o corpo de Uke como se fosse levantá-lo do solo. Como resultado desta operação, Uke avança o seu pé direito para diante em diagonal.

Neste instante em que, o pé adiantado de Uke se situa ao mesmo nível do seu próprio pé contrário, Tori transfere a sua esquerda para o interior de seu pé direito/esquerdo e continua a desequilibrar Uke. Este com o corpo rígido fica nas pontas dos pés. Tori continua o seu movimento, jogando-se de costas para o solo e colocando o peito do pé direito/esquerdo um pouco acima da parte interna do joelho esquerdo/direito de Uke.

Deste modo, Tori levanta Uke projetando-o na direção da sua cabeça.

Uke efetuará Migi-Mae-Mawari-Ukemi e com o impulso inercial coloca-se de pé

Na posição Migi-Jigotai, a mão direita/esquerda, está colocada sobre a omoplatas sem agarrar o judogi.

Tori provoca o deslocamento e acentua o desequilíbrio, Tori projeta Uke excluindo toda a possibilidade de recuperação de Uke se endireitar.

### - Conselho

O deslocamento entre os 2 parceiros em posição de Jigotai deve ser sincronizado.

Antes de ser projetado, Uke liberta o seu braço direito para poder efetuar a queda corretamente para a frente.

### - Pontos essenciais

- ◆ Quando Tori recua o seu pé direito/esquerdo, trata de desequilibrar diagonalmente Uke para a frente à esquerda/direita. Uke, resistindo irá tentar elevar o seu tórax. Tori aproveita esta reação para desequilibrá-lo para a frente. Neste momento, as pernas de Uke deverão estar abertas amplamente e ao mesmo nível, de forma que o peso deve estar colocado sobre as pontas dos pés
- ◆ Para efetuar a queda desde uma postura como a anterior, Uke deve avançar o seu pé direito/esquerdo à semelhança do que ocorre no Tomoe-Nage
- ◆ Existem dois modos para efectuar a queda.

**1 – Tirando a mão direita/esquerda da axila de Tori e ambas as mãos se colocam para a frente.**

**Ou,**

**2 – Efetuar a queda sem sacar o braço da axila do outro, colocando o canto do dedo mínimo na dita axila e o cotovelo direito/esquerdo dirigido para o exterior, executando assim a queda para a frente.**

O quarto grupo está agora terminado. Os dois executantes voltam aos seus lugares virando as costas e reajustando os seus judogi. Eles reposicionam-se voltando-se em simultâneo frente a frente. Estão agora prontos para iniciar o 5º grupo.

## 5º Grupo

### YOKO-SUTEMI-WAZA

#### Princípio Geral

Ilustra como utilizar o seu peso do corpo para projetar com a ajuda das técnicas de sacrifício de lado

#### 1ª técnica YOKO GAKE – gancho lateral

##### - Princípio

**Causar o desequilíbrio de UKE com o seu peso do corpo e suprimir o apoio para o projetar**

##### - Como fazer?

Uma vez finalizado o 4º grupo, Tori e Uke voltam aos seus respectivos lugares. Em seguida encontram-se de novo frente e frente para efectuar o grupo Yoko-Sutemi-Waza ou seja o último grupo desta Kata.

Ambos se colocarão no mesmo lugar que começaram Migi-Uki-Otoshi, separados  $\pm 0,6m$ , em posição natural, portanto, será Tori que vai em direção a Uke para iniciar esta técnica.

Uke avançando o seu pé direito/esquerdo, agarra Tori em Migi-Shizen-Tai. Tori aproveitando tal ocasião, enquanto que recua um passo desde o pé esquerdo/direito, em Tsugi-Ashi agarra o Uke na mesma posição e pretende desequilibrar Uke para a frente.

O segundo movimento é igual ao anterior, salvo que Tori, enquanto recua o pé esquerdo/direito, com ambas as mãos desequilibra o corpo de Uke ligeiramente em sentido lateral.

Em seguida Tori retira um pouco o seu pé esquerdo/direito e no tempo que Uke adianta o pé direito/esquerdo desde a posição lateral, aproxima o outro pé ao esquerdo/direito.

Com ambas as mãos desequilibra Uke para a frente, de tal forma que o peso deste cai sobre a parte exterior do quinto dedo do seu pé adiantado. Assim, o corpo de Uke permanece desequilibrado lateralmente na dita direção, com uma rigidez, que o impede recuperar a sua estabilidade. Seguidamente, enquanto o corpo puxa para o lado esquerdo/direito, com a planta do pé esquerdo/direito engancha (não varre) contundentemente a parte inferior do tornozelo direito/esquerdo de Uke. Na trajetória em direção ao solo a mão de Tori que, agarra a manga descreve um movimento em forma de “U” para ajudar a queda de Uke, recolhendo o cotovelo para cima.

Ambos caem paralelamente ao solo e obliquamente ao eixo da Kata

Este terceiro tempo de Tori é ligeiramente mais curto, e descentralizado lateralmente para trás, Uke é desequilibrado para a sua frente direita/esquerda, pela ação do corpo e do braço esquerdo/direito de Tori. Depois de ter colocado a planta do seu pé esquerdo/direito em controlo sobre o pé Uke, Tori lança-se ao solo sobre o seu lado para o projetar.

## - Conselho

Uke de ter uma atitude bem direita.

Tori deve projetar Uke sobre o lado acentuando o seu controlo sem dar pontapé

## - Pontos essenciais

- ◆ O corpo de Uke tem de estar totalmente rígido como se fosse um pau; o seu peso na parte exterior do quinto dedo, sem possibilidade alguma para recuperação do seu equilíbrio. O pé recuado de Uke tem de encontra-se na direção da linha do pé adiantado e tem de estar apoiado ligeiramente com a ponta
- ◆ A ação do pé esquerdo/direito de Tori, não é de simples “varrimento”, já que, precisamente no momento em que o seu pé direito/esquerdo toma contato com o solo, jogando o corpo ao solo e lançando a perna esquerda/direita com intenção de varrimento, funciona como se tratasse de cravar um machado numa árvore.
- ◆ Se Tori efetuar os seus movimentos corretamente, a queda de Uke é muito convincente. Para evitar que, Uke se aleije na cabeça, Tori não deve esquecer a contribuição da sua mão esquerda/direita, levantando o cotovelo direito/esquerdo de Uke para cima e em forma de “U”

## 2ª técnica YOKO GURUMA – roda de lado

### - Princípio

Entrar no ataque de Uke, e sobre sua defesa, enrolá-lo deslizando por debaixo dele

### - Como fazer?

Tori e Uke em Shizen-Hon-Tai a uma distância de  $\pm 2$  m.

Uke vai golpear Tori com o punho direito do mesmo modo que fizera em Ura-Nage.

Neste momento Tori, esquiva o golpe, avança para Uke, tratando de projetá-lo com Ura-Nage.

Uke reage e muda a sua posição, para defender-se do contra ataque, inclinando o seu tronco para a frente, e com o braço que aplicava o golpe rodeia o pescoço do outro. Perante tal reação, Tori desiste da sua ideia principal e imediatamente aproveita a inclinação de Uke, e com a mão esquerda/direita desequilibra-o ainda mais para a frente e introduz a sua perna a direita/esquerda de frente (a parte do quinto dedo desliza sobre o Tatami) e entre as de Uke.

Neste momento lança o seu corpo para o solo, ficando sobre lado esquerdo/direito. Assim, atraindo-o de modo firme com a mão que rodeia a cintura e empurrando com a outra para cima, projeta Uke em direção do seu ombro esquerdo/direito. Uke cairá mais ou menos perpendicularmente, longe do Joseki, e por-se-á de pé ajudado pelo impulso da queda.

Enquanto Tori se põe de pé, Uke volta-se para o Joseki e desloca-se para a sua direita/esquerda, na linha da Kata num ponto que dista  $\pm 2$  m em relação ao Tori, ficando ambos em Shizen-Hon-Tai.

### - Conselho

Sem a reação de Uke, que se baixa ligeiramente para evitar Ura-Nage, Yoko-Guruma não é possível de ser efectuado

Tori desliza bem por baixo, e projeta na realidade Uke.

### - Pontos essenciais

- ♦ Ambos expressarão de modo claro as seguintes ações: intenção por parte de Tori de executar Ura-Nage, e defesa de Uke perante tal ação.



## 3ª técnica UKI WAZA – técnica flutuante

### - Princípio

Provocar e utilizar uma reação de Uke

### - Como fazer?

Tori e Uke na zona central do eixo da Kata em Shizen-Hon-Tai e a uma distância de  $\pm 0,9$ m. Movimento análogo ao do Migi-Sumi-Gaeshi. Tori ruando amplamente o seu pé direito/esquerdo com um movimento giratório e com o braço do mesmo lado, atrai Uke desequilibrando-o para a frente e à esquerda/direita em diagonal. Uke avança o seu pé esquerdo/direito como se lhe exigiu mas de pronto manifesta uma resistência e reage levantando o seu tórax.

Perante tal reação, Tori, com as suas mãos, tentará elevar o corpo de Uke como se este estivesse flutuando. Uke adiantará o seu pé direito/esquerdo para a frente e à direita diagonalmente para recuperar a sua estabilidade.

Neste momento de transição, Tori gira o seu corpo para a esquerda/direita, apoiando-se sobre o seu pé direito/esquerdo estica ligeiramente a sua perna esquerda/direita deitando-se sobre o seu ado esquerdo/direito para trás em diagonal como para descrever uma elipse, projetando Uke na direção do seu ombro esquerdo/direito. Uke fará uma ampla cambalhota e fica imediatamente de pé ajudado pelo impulso da mesma.

Após a queda à direita, Uke reposiciona-se no eixo da Kata para efetuar a técnica à esquerda

### - Conselho

O deslocamento dos dois parceiros em posição de Jigotai deve ser sincronizado. Antes de ser projetado Uke liberta o seu braço direito para poder cair corretamente para a frente. A projeção de Uke faz-se na sua reação.

### - Pontos essenciais

- ♦ Tori, tirando o seu pé direito/esquerdo, desequilibra Uke para frente e à esquerda em diagonal. Perante isso Uke tentará levantar o seu tronco para recuperar a estabilidade. Tori aproveita para desequilibrá-lo na direção oposta com a finalidade de efetuar esta técnica.
- ♦ A direção da projeção é para trás e à esquerda/direita em diagonal de Tori; este não deve girar o seu corpo excessivamente para a esquerda/direita.

O quinto grupo está agora terminado. os dois executantes voltam aos seus lugares virando as costas e reajustando os seus judogi. Eles reposicionam-se voltando-se em simultâneo frente a frente. Estão agora prontos para o encerramento da Nage-no-Kata

MFGM/2014

## ENCERRAMENTO DA NAGÉ-NO-KATA

### CEREMONIAL FINAL

#### - Princípio

**Voltar à calma, reajustar o Judogi e cinto, terminar a Kata...**

#### - Como fazer?

Ao finalizar Uki-Waza, os dois executantes regressam aos seus respectivos lugares virando-se de costas e, reajustam os seus Judogi e cintos. Seguidamente virando-se para o lado do Joseki colocam-se frente a frente em posição natural (não voltar as costas ao Joseki).

Em simultâneo, recuam um passo com o pé direito seguido do esquerdo colocando-se em posição de firmes com os pés unidos (neste momento a distância entre ambos é de  $\pm 6m$ ).

A partir desta postura, executam a saudação ajoelhada, Zarei descendo primeiro a perna esquerda e depois a direita; depois levantam-se primeiro a perna direita seguida da esquerda e saúdam o Joseki em Ritsurei.

Uma vez realizadas as saudações abandonam o tatami.

#### - Conselho

O Judogi e o cinto devem estar corretamente ajustados.

Tori e Uke devem tornar a encontrar-se na sua posição e lugar iniciais.

Depois de encerrar a Kata, os 2 parceiros têm os calcanhares juntos.

A saudação deve ser sincronizada entre os 2 parceiros.

## Nage-No-Kata e seu interesse para a prática do Judo

À volta dos cinco grupos de movimentos, a Nage-No-Kata aplica os princípios essenciais do Judo: adaptação, melhor emprego de energia, ajuda mútua.

O quadro a seguir coloca em evidência alguns dos princípios técnicos do Judo em pé através da Nage-No-Kata. Com alguns exemplos tipos, mostra igualmente como a prática da Nage-No-Kata ajuda a enriquecer o seu Judo pessoal.

Cada um de acordo com seu nível tem a oportunidade de aprofundar o vínculo permanente entre a Nage-No-Kata e a sua prática do Judo diária.

Princípios Técnicos da Nage-No-Kata e do Judo em Pé		Referências na Nage-No-Kata, exemplos tipo.
<b>Atitudes e Pegas</b>	Ter uma atitude e uma pega fundamentais ou adaptadas à técnica para deslocar, atacar, defender	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manter-se direito com uma pega fundamental em Uki Otoshi</li> <li>• Manter-se em posição de defesa com uma pega adaptada no Sumi Gaeshi</li> <li>• Tomar uma pega alta para Tsuru Komi Goshi</li> </ul>
<b>Deslocamentos</b>	Saber deslocar-se nas diferentes direções para atacar. Saber entrar numa técnica em pivot ou em deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocar-se nas três direções diferentes no 3º grupo</li> <li>• Pivotar no Ippon Seoi Nage</li> <li>• Deslocar-se no Sasae Tsuru Komi Ashi</li> </ul>
<b>Técnica</b>	Dispor de uma variedade técnica à direita e à esquerda respeitando os princípios do Judo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudar 15 técnicas diferentes pertencendo às 5 famílias de movimentos de pé</li> </ul>
<b>Construção do Movimento</b>	Saber construir o seu movimento, desequilibra, colocar-se, projetar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afastando-se, para criar um vazio no Uki Otoshi</li> <li>• Recuperar o ataque no Uki Goshi</li> <li>• Utilizar o peso dos corpos no Yoko Gake</li> </ul>
<b>Interação entre os Parceiros</b>	Experimentar a ação permanente entre Tori e Uke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceder sobre a iniciativa de Uke: Uki Otoshi, Ippon Seoi Nage, Harai Goshi</li> <li>• Utilizar o princípio de ação / reação no Tsuru Komi Goshi, Tomoe nage, Uki Waza</li> </ul>
<b>Dinâmica de Execução</b>	Saber mudar de ritmo. Estar no tempo para atacar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudar de ritmo no Okuri Ashi Harai</li> <li>• Estar no tempo no Ura Nage</li> </ul>
<b>Quedas</b>	Dominar o seu corpo, vencer a apreensão/receio, preservar a sua integridade, segurança.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caindo no vazio para a frente no Uki Otoshi</li> <li>• Caindo de lado no Okuri Ashi Harai</li> <li>• Caindo e levantando-se no Tomoe Nage, e em queda por assentamento no Ura Nage</li> </ul>

## CONCLUSÃO

Instrumento de estabilidade e de permanência, a Kata é um meio entre todos os judocas que, permite a transmissão de geração em geração da técnica, o espírito e os princípios do Judo.

Praticada de modo sincero, a Nage-No-Kata deve permitir a cada judoca adquirir as bases técnicas fundamentais indispensáveis à construção dum Judo pessoal e completo, e de poder aplicar em randori e depois em competição.

A Nage-No-Kata possui um grande valor pedagógico e praticá-lo regularmente é um meio para progredir no Judo.

## GLOSSÁRIO DOS TERMOS TÉCNICOS EMPREGADOS NA NAGE-NO-KATA

ASHI	PERNA
AYUMI ASHI	MARCHA NORMAL
DOJO	SALA DE JUDO
HARA	VENTRE
HIDARI	ESQUERDA
JIGOTAI	POSIÇÃO DE DEFESA
JOSEKI	LOCAL DE HONRA
JUDO	VIA DA SUAVIDADE
JU-JUTSU	TÉCNICA DA SUAVIDADE
KAKE / GAKE	PROJEÇÃO
KATA	MODELO, FORMA
KOSHI (GOSHI)	ANCA
KUMI KATA	PEGA
KUZUSHI	DESEQUILÍBRIO
MIGI	DIREITA
RITSUREI	SAUDAÇÃO EM PÉ
SHIZENTAI	PORTURA NATURAL
SUTEMI	SACRIFÍCIO
TAI SABAKI	DESLOCAMENTO DO CORPO
TATAMI	TAPETE
TE	MÃO
TENDO	PARTE SUPERIOR DA CABEÇA
TORI	AQUELE QUE PROJETA
TSUGI ASHI	PASSO DESLIZANTE
TSUKURI	COLOCAÇÃO
UKE	AQUELE QUE É PROJECTADO
UKEMI	QUEDA
ZAREI	SAUDAÇÃO DE JOELHOS

## Notas sobre Nage-no-Kata

## Notas sobre Nage-no-Kata (cont.)

