APOSTILA COMPLETA



TERMINOLOGIA DOS TERMOS USADOS NO JUDÔ COM TRADUÇÃO



ASSOCIAÇÃO BATATAENSE DE JUDÔ

Desde 1971 formando cidadãos

Sumário

 Dicionário de palavras em japonês usadas no judô 	
2. Dojo	6
3. Números	6
4. Partes do corpo	7
5. Cores (iro)	7
6. Quedas (ukemi)	8
7. Nomes dos golpes	
8. Técnicas de Imobilização (Osaewaza)	
9. Técnicas de estrangulamento (Shimewaza)	
10. Técnicas de articulações (Kansetsuwaza)	10
11. Chaves de perna:	10
12. Chaves de pescoço:	10
13. Técnicas proibidas (Kinshiwaza)	11
14. Budo e bujutsu	11
15. Regras de pronúncia em japonês	
16. Créditos	

1. Dicionário de palavras em japonês usadas no judô:

Agura - posição sentado com as pernas cruzadas

Ashi - pé, perna

Ashi-garami - pernas entrelaçadas, chave de pernas

Ashi-waza - técnica de pernas

Atama - Cabeca

Barai - vide harai

Basami - vide hasami

Budo - caminho marcial (literalmente: caminho do guerreiro. Vide explicação no item próprio)

Bujutsu - artes marciais (Vide explicação no item próprio)

Chudan - Nível médio (do pescoço até à cintura)

Chugaeri - cambalhota para frente para amortecer a queda

Chui - penalidade por infração média (ou 2º shido) - equivale a um yuko para o adversário

Dan - Nível, grau (cinto negro)

Dojime - apertar o corpo com as pernas

Dojo - Local de treino de Budo

Enji - cotovelo

Eri - pescoço, colar

Fusen-gashi - vencer por ausência

Gaeshi - vide kaeshi

Gake - gancho

Gari - ceifa

Garami - torcão, chave

Gatame - vide katame

Gedan - Nível baixo (da cintura para baixo)

Goshi - vide koshi

Guruma - vide kuruma

Gyaku - contrário, inverso

Hadaka - nu, sem roupa

Hajime - começar (do verbo hajimeru)

Hane - salto, mola

Hansoku-make - desclassificação, penalidade por infração gravíssima (ou 4º shido) - equivale a um ippon para o adversário

Hantei - decisão

Hara - barriga, ventre

Harai (barai) - varrida

Hasami (basami) - tesoura

Hidari - esquerda

Hiji - cotovelo (mesmo que "enji")

Hiki-wake - empate

Hishigi - esmagamento, deslocamento

Hiza - joelho

Hon - fundamental, básico

Ippon - um ponto/pontuação máxima

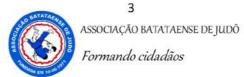
Jigoku - inferno

Jigo-tai - posição de defesa em pé

Jime - vide shime

Joseki - responsável da mesa central

Judo - caminho da suavidade



Judogi - (lê-se "judôgui") kimono próprio para o judô

Judoka - (lê-se "judôká") praticante de judô

Juji - cruzado, em forma de X (a forma do kanji "dez")

Jutsu - técnica, arte

Kachi - (lê-se "kati") vitória

Kaeshi (gaeshi) - reverso, contra-ataque, torção

Kagato/Kakato - salto

Kaiten - rolamento

Kamae - posição de defesa

Kamaete - ordem para assumir posição

Kami - cabeça, topo, parte superior

Kani - caranguejo

Kannuki - travamento, parafuso, trava (antiga de porta)

Kansetsu - junta, articulação

Kansetsu-waza - técnica de chave

Kata - ombro

Kata - forma, coreografia

Kataha - um ombro (Kataha jime - estrangulamento com um ombro)

Katame (gatame) - imobilização

Kawazu - sapo

Keikoku - penalidade por infração grave (ou 3º shido) - equivale a um waza-ari para o adversário

Kesa - "gravata" (aplicar uma)

Kibisu - salto

Kiken-gashi - vitória por desistência

Kimono - significa "roupa" em japonês. É incorreto chamar o uniforme do judô de kimono, mas sim de "judogi"

Kinshi - proibido

Kiotsuke - atenção! ("ki wo tsuke" - literalmente: juntem seus espíritos)

Ko - pequeno

Kohai - aluno menos experiente (oposto de "senpai")

Koka - pontuação mínima

Koshi (goshi) - quadril

Koshi-waza - técnica de quadril

Kubi - pescoço

Kumi-kata - pegada

Kuruma (guruma) - roda, giro

Kuzure - deformado, colapso, separação

Mae - frente

Maki - enrolar

Makikomi - enrolamento, envolver

Makura - travesseiro, apoio de cabeça

Mata - parte interior da coxa

Matte - pare, espere

Migi - direita

Mokuso - Literalmente: não pensar. Atitude de concentração executada durante o cerimonial de início e final da prática de Budo

Morote - ambas as mãos

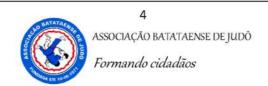
Mune - peito

Nage - arremesso

Nage-waza - técnica de projeção

Nami - onda; comum

Naname - diagonal



Ne-waza - técnica de solo

Ō - grande (lê-se "oo" como na palavra "zôo")

Obi - cinta, faixa

Okuri - Deslizar

Okuri-ashi - Forma de andamento em que a perna da frente se move em primeiro lugar

Osae - imobilização

Osaekomi - início da contagem de imobilização no solo

Osu - forma comum de cumprimento entre praticantes de artes marciais

Otoshi - movimento de cima para baixo, queda

Randori - combate livre

Rei - saudação

Ritsu-rei - saudação em pé

Ryote - ambas as mãos

Sankaku - triângulo

Sasae - suporte, apoio

Seiza - Sentar na posição de joelhos

Senpai - aluno mais experiente (oposto de "kohai")

Sensei - professor

Seoi - de "seou", carregar nas costas

Seoinage - ou "shoinage", atirar, arremessar por sobre o ombro (Ippon: um braço; Morote: dois braços)

Shido - penalidade por infração leve - equivale a um koka para o adversário

Shihan - mestre, professor de grau elevado

Shiho - quatro lados, todas as direções

Shime (jime) - estrangulamento

Shitabaki - calça do judogi

Shizen-hotai - posição natural

Shizen-tai - posição fundamental, natural

Sode - manga (da roupa)

Sogo-gashi - vitória composta

Sono-mama - não se mexam

Sore-made - fim do combate (literalmente: "até aí")

Soto - fora

Sumi - canto, ângulo

Sutemi - sacrifício, abandono do corpo, técnica em que o executante se deixa cair para projetar o adversário

Tai - corpo

Tani - vale

Tatami - tapete

Tate - vertical

Tawara - bala de arroz, saco de arroz

Te - mão

Toketa - imobilização desfeita

Tomoe - circular

Tori - quem aplica o golpe

Tsubame - abismo

Tsukkomi - tamanho, volume

Tsukuri - Contato, segunda fase de execução de uma técnica

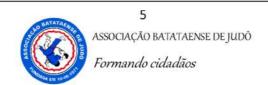
Tsurikomi - levantamento, pescar (movimento de lançar a rede com as duas mãos)

Uchi - dentro

Ude - braço (ou parte superior do braço)

Ude garami - chave de braço

Uke - passivo, quem recebe o golpe



Ukemi - queda (vide explicação mais detalhada no ítem "quedas", mais adiante)

Uki - flutuar

Ura - as costas, o reverso, o lado oposto

Ushiro - atrás

Utsuri - mudança, troca

Uwagi - parte de cima do judogi

Wakare - separação

Waki - parte lateral do peito, axila

Waza - técnica

Waza-ari - quase ippon

Waza-ari-awasete-ippon - 2º waza-ari (se converte em um ippon)

Yama - montanha (Yama arashi - tempestade na montanha)

Yasume - Ordem de descontrair

Yoi - Ordem de atenção

Yoko - lado, lateral

Yoshi - continuar

Yuko - guase waza-ari

Za-rei - Saudação em seiza

Zenpo - para frente

Zubon - calça do judogi

Observação: As palavras entre parênteses representam a forma conjugada da palavra, quando esta aparece anexa a outra. Exemplo: Koshi (goshi): Koshi-guruma, Hane-goshi

2. Dojo

Joseki - Lado superior, lugar de honra (no dojo, a parede sul)

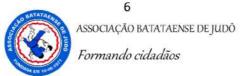
Kamiza - Parede principal do dojo, do lado leste, onde se encontra o Tokonoma (ornamento, alcova)

Shimoza - Parede oeste do dojo, oposta ao Kamiza, onde se sentam os alunos

Shimoseki - Parede norte do dojo, onde podem ficar os assistentes não praticantes

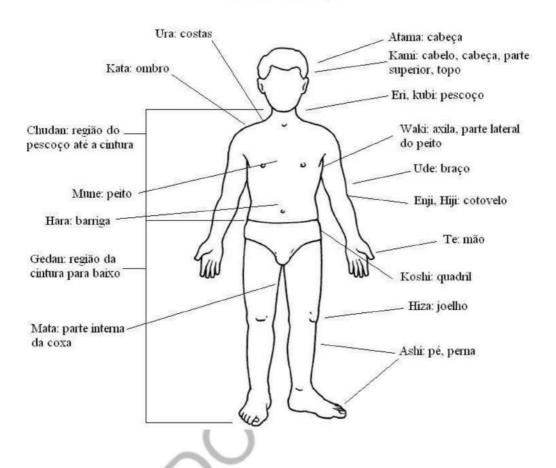
3. Números

I - ICHI		20 - ni ju
2 – ni		21 - ni jū ichi
3 - san (lê-se "sán", com o "a"	aberto. Leia as regras	22 - ni jū ni
de pronúncia)		30 - san jū
4 - shi (ou "yon")	,	40 - yon jū
5 - go		50 - go jū
6 - roku		60 - roku jū
7 - shichi (ou "nana")		70 - shichi jū
8 - hachi		80 - hachi jū
9 - kyu (ou "ku")		90 - kyu jū
10 – jū		100 - hyaku
11 - jū ichi		200 - ni kyaku
12 - jū ni		1000 - sen
13 - jū san		



4. Partes do corpo

Partes do corpo



5. Cores (iro)

Branco - shiroi, howaito (este último é a pronúncia de "white" em japonês)

Cinza - hai iro, gurei (este último é a pronúncia de "grey"em japonês)

Azul - aoi*, sora iro (literalmente "cor do céu"), buruu (este último é a pronúncia de "blue"em japonês)

Amarelo – kiiroi, ieroo (este último é a pronúncia de "yellow"em japonês)

Laranja - orenji iro ("orenji" - pronúncia japonesa de "orange" + "iro" - cor)

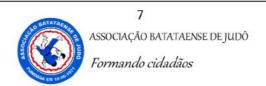
Verde - aoi*, midori iro, guriin (este último é a pronúncia de "green"em japonês)

Roxo - murasaki iro, baioretto (este último é a pronúncia de "violet"em japonês)

Marrom - cha iro, kuri iro

Preto - kuroi, burakku (este último é a pronúncia de "black"em japonês)

(*) estranhamente a palavra "aoi" pode designar tanto "azul" como "verde" em japonês



6. Quedas (ukemi)

Na verdade, a palavra "ukemi" não significa literalmente "queda". É a junção de "uke" (passivo, aquele que recebe) e "mi" (com o corpo), ou seja, aquele que recebe com o corpo, e no contexto do judô, consequentemente é aquele que

Mae ukemi - queda para frente Ushiro ukemi - queda para trás Yoko ukemi - queda lateral Zenpo kaiten ukemi - queda com rolamento para frente

7. Nomes dos golpes

Ashi guruma - giro na perna

Daki wakare - levantar e separar

De-ashi-barai - varrida com o pé avançando

Hane-goshi - arremesso de quadril, mola de quadril

Hane-makikomi - arremesso de enrolamento

Harai-goshi - varrida com o quadril

Harai-makikomi - varrida com enrolamento

Harai-tsurikomi-ashi - Levantamento com varrida do pé

Hikikomi-gaeshi - puxada invertida

Hiza guruma - giro no joelho

Ippon Seoinage - Arremesso por sobre o ombro com um braço

Kata guruma - giro no ombro

Kibisu gaeshi - salto invertido

Koshi guruma - giro no quadril

Kosoto gake - pequeno gancho por fora

Kosoto gari - pequena ceifa/foice por fora

Kouchi gake - pequeno gancho por dentro

Kouchi gari - pequena ceifa/foice por dentro

Kouchi gaeshi - pequena invertida por dentro

Morote Seoinage - Arremesso por sobre o ombro com dois braços

Obi otoshi - derrubar com (usando a) faixa

O goshi - grande arremesso com o quadril

O guruma - grande giro

Okuriashi-barai - varrida com o pé deslizando

Osoto gake - grande gancho por fora

Osoto gari - grande ceifa/foice por fora

Osoto guruma - grande giro por fora

Osoto otoshi - grande queda por fora

O uchi gaeshi - grande invertida por dentro

O uchi gake - grande gancho por dentro

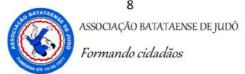
O uchi gari - grande ceifa/foice por dentro

Sasae tsurikomi ashi - levantamento com apoio do pé

Seoi otoshi - queda carregando nas costas

Sode tsurikomi goshi - levantamento com o quadril usando a manga

Soto makikomi - enrolamento por fora



Sukui nage - arremesso escavando Sumi otoshi - queda de canto Tai otoshi - queda do corpo Tani otoshi - queda no vale Tawara gaeshi - reversão do saco de arroz Te guruma - giro com a mão Tomoe nage - arremesso circular Tsubame gaeshi - reversão do abismo Tsuri goshi - levantamento de quadril Tsurikomi goshi - levantamento de quadril Uchi makikomi - enrolamento por dentro Uchi mata - parte interna da coxa Uki goshi - flutuar com o quadril Uki otoshi - queda flutuante Uki waza - técnica de flutuar Ura nage - arremesso para trás Ushiro goshi - quadril para trás Utsuri goshi - arremesso mudando de quadril Yama arashi - tempestade na montanha Yoko gake - gancho lateral Yoko guruma - giro lateral

8. Técnicas de Imobilização (Osaewaza)

Yoko otoshi - queda de lado Yoko wakare - separação lateral

Hon Kesa gatame - Imobilização básica com uma gravata Kuzure kesa gatame - Imobilização deformada com uma gravata Gyaku kesa gatame - Imobilização invertida com uma gravata Ushiro kesa gatame - Imobilização de costas com uma gravata Makura kesa gatame - Imobilização de travesseiro com uma gravata

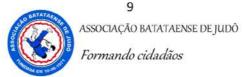
Kami shiho gatame - Imobilização no topo (na cabeça) dos 4 lados Kuzure kami shiho gatame - Imobilização deformada no topo (na cabeça) dos 4 lados

Tate shiho gatame - Imobilização na posição vertical dos 4 lados Kuzure tate shiho gatame - Imobilização deformada na posição vertical dos 4 lados

Yoko shiho gatame - Imobilização lateral dos 4 lados Kata gatame - Imobilização do ombro Mune gatame - Imobilização no peito

9. Técnicas de estrangulamento (Shimewaza)

Gyaku juji jime - estrangulamento cruzado invertido Hadaka jime - estrangulamento sem roupa Jigoku jime - estrangulamento do inferno Kagato iime - estrangulamento com salto Kata juji jime - estrangulamento cruzado pelo ombro



Kataha jime - estrangulamento com um ombro Koshi jime - estrangulamento de quadril Morote jime - estrangulamento com ambas as mãos Nami juji jime - estrangulamento cruzado comum Okuri eri jime - estrangulamento deslizando pelo pescoço/gola Ryote jime - estrangulamento com as duas mãos Sankaku jime - estrangulamento triangular Sode guruma jime - estrangulamento com giro da manga Tsukkomi jime - estrangulamento com o peso Yoko sankaku jime - estrangulamento lateral triangular

10. Técnicas de articulações (Kansetsuwaza)

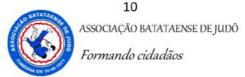
Ude garami - chave de braço Ude hishigi juji gatame - imobilização com deslocamento cruzado do braço Ude hishigi waki gatame - imobilização com deslocamento do braço na axila Ude hishiqi ude gatame - imobilização com deslocamento do braço usando o braço Ude hishigi te gatame - imobilização com deslocamento do braço usando a mão Ude hishigi hara gatame - imobilização com deslocamento do braço usando a barriga Kannuki gatame - imobilização com travamento Hiza gatame - imobilização com o joelho Gyaku juji gatame - imobilização cruzada invertida Ashi gatame - imobilização com a perna

11. Chaves de perna:

Kata ashi hishigi - deslocamento de uma perna Ryo ashi hishigi - deslocamento de duas pernas Ashi dori garami - chave de perna embaraçada Hiza hishigi - deslocamento de joelho Tate shiho hiza hishigi - deslocamento de joelho na posição vertical para os 4 lados Ashi makikomi - enrolamento de perna Kani garami - chave do caranguejo Ashi kannuki - travamento de perna Hiza tori garami - chave de joelho

12. Chaves de pescoço:

Kubi hishigi - deslocamento de pescoço Osae hishigi - deslocamento com imobilização Tate hishigi - deslocamento na vertical Gyaku hishigi - deslocamento invertido Tomoe hishigi - deslocamento em círculo Kesa gatame kubi hishigi - deslocamento de pescoço em imobilização com gravata



13. Técnicas proibidas (Kinshiwaza)

Ashi garami - chave de perna Do jime - estrangulamento Kani basami - tesoura do caranguejo Kawazu gake - gancho do sapo

14. Budo e bujutsu

Farei uma breve explicação sobre a diferença entre as duas expressões, sendo que "budo" significa "o caminho do guerreiro", e "bujutsu" traduz-se por "arte marcial", ou "arte de guerra".

"Marcial" por sua vez reporta ao Deus Marte da guerra, na mitologia romana, pois os romanos acreditavam que tinham adquirido suas técnicas de guerra diretamente daquela divindade.

"Jutsu" significa literalmente "técnica" ou "arte". As artes marciais voltavam-se exclusivamente à utilização de técnicas para matar o adversário no campo de batalha.

Contudo, com o início da era Meiji (e restauração do poder do Imperador), que representou, entre outros, o fim da classe guerreira (os samurais), acabaram-se as guerras internas, e a necessidade de simplesmente saber matar no campo de batalha, onde o termo "bujutsu" deu lugar ao "budo", ou seja, as artes marciais evoluíram de simples formas de matar (jutsu) para a introdução de filosofia nestas artes (do), preservando sua identidade guerreira.

Desta forma, o ju-jutsu deu lugar ao judô, assim como o kenjutsu e o kendo, o aikijutsu e o aikido, e assim por diante.

Em resumo, o "jutsu" se refere simplesmente à prática de técnicas de combate, enquanto que o "do" vai mais além, mostrando ao praticante o caminho, a filosofia por trás da arte, ajudando-o a evoluir como ser humano, e não simplesmente ser uma máquina de matar.

15. Regras de pronúncia em japonês

O japonês utiliza um alfabeto silabário, o que implica dizer que não se utilizam letras, mas sílabas. Abaixo, coloco o alfabeto da forma como é normalmente transliterado para o "romaji" (o nosso alfabeto), com a pronúncia e exemplo no português (quando necessário).

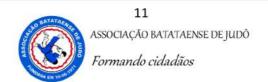
A I U E O - aqui, nenhuma dificuldade, salvo a letra "U", que é falado um pouco expirado, como um sopro. As outras letras tem os seguintes sons: A (como em "átomo"), E (como em "êxito"), I (como em "Halti") e O (como em "Ônibus"). Não existe o som de "ó" no japonês, portanto, não se fala "judóka", e sim "judôka"

KA KI KU KE KO - sem dificuldades

SA SHI SU SE SO - algumas observações:

SA - mesma pronúncia do português. A ressalva é que quando no meio da palavra, não adquire som de "za", como na palavra "casa". Por exemplo, na palavra "hasami" (tesoura), lê-se "hassami"

SHI - não existem o som "si" no japonês, como na palavra "sinal". Em vez disso, utiliza-se o "shi", com som de "xi", como em "xícara"



SU – o som da letra "U" nesta sílaba é pouquíssimo pronunciado. Fica mais para o som de um "SS" (S duplo), como se a palavra "máscara" pronunciássemos "máSScara". Exemplo é a palavra japonesa "OSU", forma corriqueira de cumprimento entre praticantes de artes marciais, que pronuncia-se "OSS".

TA CHI TSU TE TO - Observações:

CHI - é falado como o "ti" da palavra "time"

TSU - não existe o som "tu" em japonês, em seu lugar, o correspondente é "tsu"

NA NI NU NE NO - nenhuma dificuldade

HA HI FU HE HO - Observações:

Quanto às letras HA HI HE HO, são faladas com som de R como nas palavras "rato", "rico", "represa" e "roubo", respectivamente.

A única dificuldade é com relação à letra "FU". Não existe o som de "HU", e sim "FU", que também não é falado exatamente como na palavra "futebol". É mais um intermediário entre o que seria o nosso "fu" e "hu", é falado expirado, com a boca entreaberta.

MA MI MU ME MO - sem dificuldades

YA YU YO - sem dificuldades. Não existem as letras "ye" ou "yi".

RARIRURERO - falados respectivamente como nas palavras "baRAlho", "caRInho", "baRUlho", "paREde" e "gaROto"

WA WO - Observações:

WA - é pronunciado "UÁ", como na palavra inglesa "water", mas com o A bem aberto.

WO – não é utilizado em nenhuma palavra, apenas como partícula que designa na frase o objeto direto. De qualquer forma, não se pronuncia "UÔ", mas simplesmente "Ô". Exemplo: "Ki wo tsuke" ("Juntem seus espíritos", ou "Juntem sua energia". Traduz-se normalmente por "atenção")

N - é a única letra não acompanhada de vogal. Aparece em palavras como "hoNda" e "saN"

Além desses, existem sinais ortográficos que mudam o som destas letras. Assim, ocorrem as seguintes mudanças:

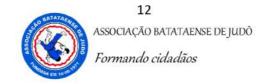
KA KI KU KE KO se transformam respectivamente em GA GI GU GE GO (observação que GI e GE se pronunciam como em "GUInada" e "foGUEte")

SA SHI SU SE SO se transformam respectivamente em ZA JI ZU ZE ZO (observação que JI é pronunciado "DJI")

TA CHI TSU TE TO se transformam em DA JI DZU DE DO (este JI também se pronuncia "DJI")

HA HI FU HE HO se transformam em BA BI BU BE BO (sem dificuldades) ou PA PI PU PE PO (idem)

Aqui cabe esclarecer que muitas vezes as palavras que começam com uma dessas letras que recebem o sinal ortográfico mudam de som ao serem combinadas a uma anterior. É por isso que palavras como "KURUMA" (que significa "carro" ou, no judô, "giro"), quando combinada com a palavra "KATA" (ombro), pronuncia-se "KATA-GURUMA", e não "kata-kuruma". Outros exemplos: KOSHI (quadril) - hane-GOshi; HARAI (varrida) - de ashi BArai; SHIME (estrangulamento) – juji-JIme.



Outras observações:

- **1.** as letras A, KA, SA, TA etc sempre são faladas abertas, mesmo que depois delas haja um "N". Temos a tendência de nasalisar o A anterior a um N, como na palavra "Santos", mas na verdade isso não acontece no japonês. Por exemplo, o número 3 "san", não se fala "sãn", mas sim "sán".
- 2. Quando uma letra aparece dobrada, significa que há uma pequena "quebra" na pronúncia da palavra. Por exemplo, "ippon", lê-se "ip-pon", com uma pequena quebra entre os dois "P"
- 3. Algumas letras ainda podem ser combinadas com as letras YA, YU e YO, formando novos sons, como JI+YU=JU (da própria palavra JUDÔ, que se pronuncia "DJUdo"), GI+YA=GYA (pronuncia-se "guiá")
- **4.** As vogais isoladas A I U E quando colocadas após outra letras prolonga o seu som. A palavra "judô", por exemplo, na verdade escreve-se "juudou" em japonês (a letra "U" quando posposta a uma sílaba com "O", prolonga o som o "O"). Assim, a forma correta de pronunciar "judô" é "djuudoo". Normalmente, as sílabas alongadas são grafadas com um traço em cima. Exemplo: Jūdō.
- **5.** Não existem sílabas tônicas no japonês: todas as sílabas da palavra têm a mesma intensidade. Assim, ao contrário do que ocorre no português, onde uma sílaba normalmente é mais forte do que as demais (exemplo, a sílaba "cí" da palavra "facinora"), no japonês, todas as sílabas têm a mesma força. Veja este gráfico:



Japonês: KU RU MA

16. Créditos

Todo este material foi retirado da comunidade Judô, do Orkut, sendo do autor todos os créditos por ter organizado este conteúdo em um só tópico da comunidade. É possível acessar a versão original através do link abaixo:

http://www.orkut.com.br/Main#CommMsgs.aspx?cmm=67398&tid=5287302855337008081&na=1&nst=1

Vale a pena também consultar um dicionário Japonês-Inglês de termos marciais, através do link abaixo:

http://pages.prodigy.net/david_wolfe/pmaa/

A compilação e formatação deste material neste documento foram realizadas pela equipe de Judô – CTJ:

http://www.judoctj.com.br

