



CURSO NACIONAL DE PADRONIZAÇÃO KATAME-NO-KATA

Coordenação Nacional de Kata

2020

cbj.com.br

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA



O *Katame-no-Kata* foi criado por volta de 1885/1886 e pode ser entendido como “técnicas fundamentais de domínio de solo”, pois se constitui de técnicas tradicionais para esse tipo de situação, dividindo-se em três (3) séries, cada uma composta por cinco técnicas. A primeira é formada por técnicas de imobilização, a segunda, estrangulamento, e a terceira, chaves de articulação.

Assim, as cinco (5) primeiras técnicas são todos *osaekomi-waza* (técnicas de imobilização):

- Kesa-gatame;
- Kata-gatame;
- Kami-shiho-gatame;
- Yoko-shiho-gatame;
- Kuzure-kami-shiho-gatame.

A segunda é composta por *shime-waza* (técnicas de estrangulamento):

- Kata-juji-jime;
- Hadaka-jime;
- Okuri-eri-jime;
- Kataha-jime;
- Gyaku-juji-jime.

A terceira, por *kansetsu-waza* (técnicas de chaves de articulação):

- Ude-garami;
- Ude-hishigi-juji-gatame;
- Ude-hishigi-ude-gatame;
- Ude-hishigi-hiza-gatame;
- Ashi-garami.

POSTURA E DISTÂNCIA

- Saudação para entrar na área de competição de 8 x 8 ou 10 x 10 metros;
- Saudação para *Joseki* e depois para *otagai*, iniciando assim o *Katame-no-Kata* a seis (6) metros um do outro;
- *Shizen-hontai* simultâneos para ficar a 4 metros de distância um do outro;
- *Kyoshi* ou *Kurai-dori*, ajoelhar a perna esquerda e com a mão direita conduzir a perna direita abrindo-a na diagonal. Mantendo o calcanhar direito alinhado com o joelho esquerdo;
- *Shikko*, forma de deslocamento ajoelhado;
- *Toma*, longa distância. Aproximadamente 1,2m;
- *Chikama*, distância curta, cerca de 30cm;
- *Maita*, desistência (bater duas vezes);
- *Suri-ashi*, deslocamento deslizando os pés no solo.

SAUDAÇÃO E MOVIMENTAÇÃO DO UKE

O *tori*, do lado direito do *joseki* (local onde ficam as autoridades), e o *uke* a esquerda realizam o *ritsu-rei*, saudação em pé, para entrar na área de apresentação. Ambos caminham simultaneamente até estabelecerem entre si uma distância de seis (6) metros.

Os dois se voltam para *joseki* e fazem *ritsu-rei*. Depois se voltam um para o outro, assumem a posição de *sei-za* e fazem o *za-rei* para *otagai*.

O *tori* e o *uke* se põe de pé em *chyokuritsu*, avançam simultaneamente (perna esquerda depois a direita, mantendo-as paralelas) para a posição de *shizen-hontai* e assumem a posição de *kyoshi* simultaneamente.

O *uke* aproxima sua perna direita do joelho esquerdo e avança um passo em *shikko*, abre a sua perna direita e assume a posição de *Kyoshi*. Coloca a palma de sua mão direita na frente do joelho esquerdo com os dedos voltados para si, passa a sua perna direita entre seu corpo e seu braço direito, deitando-se com a cabeça voltada para o *tori*.

OSAEKOMI-WAZA

Kesa-gatame

O *tori* aproxima um pouco a perna direita do joelho esquerdo e se levanta em *shizen-hontai*, direciona os pés para a diagonal direita e caminha em *suri-ashi* (iniciando com a perna esquerda) para a lateral direita do *uke*. Deverá ficar aproximadamente a 1,2m de distância. Coloca-se em *Kyoshi*, avança dois passos em *Shikko*, até que fique na posição de *Chikama*, faz novamente o *kyoshi* e avança mais um pequeno passo para finalizar a aproximação.

O *tori* segura o braço do *uke* com as duas mãos, coloca sob a axila esquerda e segura com a mão esquerda na parte interna, na altura do bíceps. Passa a mão direita sob a axila esquerda do *uke*, apoia a mão direita espalmada no ombro esquerdo do *uke* com os dedos voltados para cima. O *tori* faz um movimento de “tranco” como um sinal para o *uke* iniciar as tentativas de escapar.

O *uke* vira o corpo para a direita, coloca a mão direita na altura do cotovelo esquerdo do *tori* e a mão esquerda sobre a direita, tenta escapar trazendo o *tori* por sobre a sua cabeça. O *tori* espalma a mão direita e avança a perna esquerda na direção da cabeça do *uke* para impedir que o *uke* escape. Aproveitando o espaço criado, o *uke* tenta colocar o joelho direito para tentar repor a guarda, *tori* volta para a posição de *kesa-gatame* impedindo o movimento. Para finalizar a última tentativa de escapar o *uke* vira o corpo mais um pouco para a esquerda, segura a faixa do *tori* com a mão esquerda e com a mão direita espalmada no abdômen do *tori* tenta virar o *tori* para o seu lado esquerdo. O *tori* espalma a mão direita e avança a perna esquerda para conter o movimento do *uke*. Não obtendo êxito o *uke* faz *maita*.

Kata-gatame

O *Tori* volta para *chikama*, faz *kyoshi*, avança um passo para completar a aproximação. Segura o braço direito do *uke* com as duas mãos, coloca sobre o rosto do *uke* em direção da sua orelha direita. O *tori* encosta a perna direita na lateral do corpo do *uke*, envolve o pescoço com o seu braço direito e segura uma mão na outra, abaixa a cabeça junto ao rosto do *uke*, leva a perna esquerda na linha da cabeça do *uke* mantendo o seu

quadril baixo. Faz o tranco para mostrar o momento certo do *uke* iniciar as tentativas de se desvencilhar da imobilização.

O *uke* tenta escapar fechando a mão direita e com a mão esquerda tenta empurrar o braço direito, tentando afastar a cabeça do *tori* com o cotovelo. O *tori* coloca o joelho esquerdo no *tatami* para impedir essa ação. O *uke* afasta o quadril e tenta colocar o joelho direito no espaço criado para repor a guarda, o *tori* muda a posição para *kesa-gatame* impedindo essa ação. O *uke* afasta as pernas para a esquerda e tenta virar uma cambalhota para trás sobre o ombro esquerdo. O *tori* volta a posição de *kata-gatame*, levanta levemente a cabeça do *uke*, dessa forma bloqueia a tentativa de saída do *uke* (*tori* também pode optar por estender a perna direita para trás), não obtendo êxito o *uke* faz *maita*.

Kami-shiho-gatame

O *tori* volta para *chikama* e faz *kyoshi*, volta a posição de *toma*, faz *kyoshi*, levanta-se e caminha em direção a cabeça do *uke* a distância de *toma*, faz *kyoshi*, avança em *shikko* para a distância de *chikama*, faz *kyoshi*, avança mais um passo para completar a aproximação.

O *tori* coloca os dois joelhos no *tatami*, desliza as duas mãos com as palmas voltadas para baixo, por sob os ombros do *uke*, segura com as duas mãos na lateral da faixa do *uke*, abaixa o quadril e apoia o peito sobre o peito do *uke* e faz o tranco para mostrar o momento certo do *uke* iniciar as tentativas de se desvencilhar da imobilização. O *uke* deve manter seu rosto virado para o lado esquerdo quando receber a técnica.

Na primeira tentativa de escapar, o *uke* deve segurar as mãos no *judogi* do *tori* e fazer um movimento sutil para a direita (finta), para em seguida aproveitar a reação do *tori* e tentar virar para o seu lado esquerdo. O *tori* levanta o joelho esquerdo e bloqueia a saída do *uke*, o *uke* aproveita o espaço criado e tenta colocar o seu braço esquerdo por baixo do peito do *tori* e gira o seu corpo para a direita. O *tori* muda a sua posição para a diagonal, abaixa bem o quadril e bloqueia a saída do *uke* (*tori* pode optar por estender a perna direita para trás também), na sua terceira tentativa o *uke* apoia as duas mãos nos ombros do *tori*, afasta o seu corpo fazendo “camarão” para criar espaço e eleva as duas pernas por sobre o

tori tentando entrelaçar sua cintura. O *tori* levanta as pernas e empurra o *uke* para frente com sua cabeça e controla a imobilização com as mãos que estão na faixa. O *uke* faz *maita*.

Yoko-shiho-gatame

O *tori* volta a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, volta a posição de *toma* e assume a posição de *kyoshi*, se levanta e caminha em direção à lateral do *uke* assumindo a distância de *toma*, faz novamente *kyoshi*, aproxima até a posição de *chikama*, faz *kyoshi* e aproxima do *uke* com mais um passo.

O *tori* segura o braço direito do *uke* com as duas mãos e coloca para a lateral, desliza a sua mão direita para a axila direita do *uke*, aproxima o joelho esquerdo. Com a mão esquerda ajeita a faixa do *uke* para depois passar o braço direito entre as pernas do *uke* e segura a faixa com a mão direita. A mão esquerda do *tori* segura a gola por baixo do pescoço do *uke* e abaixa bem o quadril. Faz o tranco para mostrar o momento certo do *uke* iniciar as tentativas de se desvencilhar da imobilização.

O *uke* empurra o pescoço do *tori* com a sua mão esquerda e tenta enlaçar o pescoço com a perna esquerda. O *tori* impede a ação do *uke* abaixando bem a cabeça. O *uke* afasta o quadril para criar espaço e tentar colocar o joelho direito por baixo do *tori* e repor a guarda. O *tori* muda a posição das pernas e com o joelho esquerdo afasta a perna do *uke*. O *uke* vira seu corpo de lado coloca a mão direita no abdômen do *tori*, segura com a mão esquerda a faixa e tenta virar o *tori* para a sua esquerda. O *tori* bloqueia o movimento apoiando a sua testa no tatami impedindo a ação do *uke*, o *uke* faz *maita*.

Kuzure-kami-shiho-gatame

O *tori* volta a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, volta a posição de *toma* e faz *kyoshi*. Se levanta e caminha em direção a cabeça do *uke* mantendo a distância de *toma*. Assume a posição de *kyoshi*, faz a aproximação para *chikama*, faz *kyoshi*, avança mais um passo na direção da cabeça do *uke* e depois faz o deslocamento para a sua diagonal direita.

O *tori* segura o braço direito do *uke* com a sua mão direita e depois a esquerda, envolve o braço direito do *uke* com o seu braço direito, segura a gola do *uke* atrás do pescoço com a palma da mão voltada para cima com os quatro dedos na parte interna e o polegar na parte externa, passa a mão esquerda sob o ombro esquerdo do *uke* e segura na

lateral da faixa. Faz o tranco para mostrar o momento certo do *uke* iniciar as tentativas de se desvencilhar da imobilização.

O *uke* tenta escapar empurrando o pescoço do *tori* com a sua mão esquerda e a perna direita na altura da coxa. O *tori* muda a posição das pernas para bloquear a saída, o *uke* aproveita o espaço criado e tenta colocar o joelho esquerdo sob o peito do *tori*, o *tori* volta a posição de *kuzure-kami-shiho-gatame*. O *uke* segura a faixa do *tori* com a sua mão esquerda e coloca a mão direita espalmada no abdômen do *tori* e tenta jogá-lo para a sua esquerda. O *tori* levanta a perna esquerda e impede a ação do *uke*. Após a terceira tentativa o *uke* faz *maita*.

O *tori* volta a distância de *chikama* e faz *kyoshi*, volta para *toma*, faz *kyoshi*, se levanta, caminha para a frente do *uke* na posição de *toma* e faz *kyoshi*. Enquanto o *tori* se afasta, o *uke* assume a posição de *kyoshi* e ambos arrumam o *judogi*.

SHIME-WAZA

Kata-juji-jime

Após arrumarem o *judogi*, o *uke* se deita novamente. O *tori* se levanta e caminha para a lateral direita do *uke*, a distância de *toma*, faz *kyoshi*, avança até *chikama*, faz *kyoshi* e avança mais um passo para finalizar a aproximação.

O *tori* segura o braço direito do *uke* com as duas mãos e a coloca na lateral, desliza a mão direita para próximo da axila direita do *uke*, aproxima o joelho esquerdo, segura com a mão esquerda a gola esquerda do *uke* (com os quatro dedos na parte interna e o polegar na parte externa). Com a mão direita afasta o braço esquerdo do *uke*, passa a perna direita por sobre o corpo do *uke*, a mão direita após afastar o braço do *uke* continua o movimento passando a por cima da cabeça do *uke* e segura a gola direita com o polegar na parte interna e os quatro dedos na parte externa, abaixa o tronco, faz pressão com os braços e aplica o *shime*.

O *uke* apoia as duas mãos na altura dos cotovelos do *tori* e tenta evitar o *shime*. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a mão esquerda.

Hadaka-jime

O *tori* volta a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, e depois a posição de *toma*, faz *kyoshi* novamente e se levanta. Quando *tori* se levanta, o *uke* se senta. O *tori* caminha em direção às costas do *uke* a distância de *toma*, faz *kyoshi*, avança para *chikama*, faz *kyoshi* e avança mais um passo para finalizar a aproximação.

O *tori* leva as duas mãos simultaneamente em direção do pescoço do *uke*, mão direita palma para baixo, mão esquerda palma para cima, segure uma mão na outra e abaixa a cabeça. Afasta a perna esquerda depois à direita e aplica o *shime*.

O *uke* se defende segurando com as duas mãos na manga direita do *tori* puxando para baixo. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a perna direita.

Okuri-eri-jime

O *tori* volta para a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, avança um passo pequeno para fazer o ajuste da distância. Passa a mão esquerda por baixo da axila esquerda do *uke*, ajeita a gola esquerda, segura com a mão direita, muda a sua mão esquerda para a gola direita, afasta a perna esquerda depois à direita, abaixa a cabeça e executa o *shime*.

O *uke* segura com as duas mãos a manga direita do *tori* e puxa para baixo para se defender. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a perna direita.

Kataha-jime

O *tori* volta à posição de *chikama* faz *kyoshi*, avança um pequeno passo para fazer o ajuste da distância.

O *tori* passa a mão esquerda por baixo da axila esquerda do *uke*, ajeita a gola esquerda, segura a gola esquerda do *uke* com a mão direita, desliza o braço esquerdo da axila até a altura do antebraço, leva a mão esquerda atrás da nuca do *uke*, encaixa sob o seu próprio cotovelo direito. Afasta lateralmente a sua perna direita e realiza o *shime*.

O *uke* segura com a mão direita o seu punho esquerdo puxando para baixo para se defender. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a perna direita.

Gyaku-juji-jime

O *tori* volta para *chikama*, faz *kyoshi*, recua para *toma* e faz *kyoshi* e se levanta. O *uke* se deita novamente. O *tori* caminha em direção à lateral direita do *uke* na posição de *toma*, faz *kyoshi*, avança até a posição de *chikama*, faz *kyoshi* e depois avança mais um pequeno passo para finalizar a aproximação.

O *tori* segura o braço direito do *uke* com as duas mãos e a coloca na lateral, desliza a mão direita para a axila direita do *uke*, aproxima o joelho esquerdo, segura com a mão esquerda a gola esquerda do *uke* (quatro dedos na parte interna), afasta o braço esquerdo do *uke* com a sua mão direita, passa a perna direita sobre o abdômen, segura com a sua mão direita a gola direita do *uke* (quatro dedos na parte interna) abaixa o tronco e aplica o *shime*.

O *uke* tenta se defender colocando a sua mão direita na parte externa do cotovelo esquerdo do *tori* e a mão esquerda no cotovelo direito e gira para a direita, fazendo com que os dois fiquem de lado. *Tori* entrelaça as pernas, puxa as golas do *uke* em sua direção aplicando o *shime*. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a mão esquerda.

O *tori* recua para a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, recua a distância de *toma* e faz *kyoshi*. Simultaneamente *uke* apoia a mão direita no tatami e assume a posição de *kyoshi*, ambos arrumam o *judogi*.

KANSETSU-WAZA

Ude-garami

O *uke* se deita novamente, o *tori* levanta e caminha para a lateral direita do *uke* a posição de *toma*, faz *kyoshi*, avança até a posição de *chikama*, faz *kyoshi* e finaliza a aproximação com mais um pequeno passo. O *tori* segura o braço direito do *uke* com as duas mãos e a coloca na lateral. Depois inclina o tronco um pouco para frente, como indicação para o *uke* iniciar o ataque.

O *uke* faz o ataque tentando segurar a gola direita do *tori* com a sua mão esquerda, *tori* segura o punho do *uke* com a sua mão esquerda, entrelaça com o braço direito, segura com a mão direita o seu antebraço esquerdo e aplica o *kansetsu*, abaixando o tronco sobre

o *uke*. O *uke* ergue o abdômen (ponte) tentando escapar, não obtendo êxito, o *uke* faz o *maita* com a mão direita.

Ude-hishigi-juji-gatame

O *tori* volta para a posição de *chikama* e faz *kyoshi*, avança um pequeno passo para finalizar a aproximação. O *tori* abaixa um pouco o tronco, o *uke* faz o ataque com o braço direito tentando segurar a gola esquerda do *tori*. O *tori* por sua vez segura o punho do *uke* com a sua mão direita em cima e a esquerda embaixo, encosta o pé direito na axila direita do *uke*, passa a perna esquerda por cima da cabeça do *uke*, se deita para trás, une os joelhos e aplica o *kansetsu*.

O *uke* desloca as pernas para a sua esquerda e faz uma ponte tentando defender o braço. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a mão esquerda.

Ude-hishigi-ude-gatame

O *tori* volta para a posição de *chikama* e faz *kyoshi*, avança um pequeno passo para finalizar a aproximação. O *tori* segura o braço direito do *uke* com as duas mãos e a coloca na lateral, desliza a mão direita para a axila direita do *uke*, aproxima o joelho esquerdo, abaixa um pouco o tronco para frente. O *uke* faz o ataque com a mão esquerda tentando segurar a gola direita do *tori*.

O *tori* prende a mão esquerda do *uke* entre a cabeça e o ombro, coloca a mão direita no cotovelo e a mão esquerda sobre a mão direita, mantém o joelho direito no abdômen do *uke* (sem pressionar, apenas para bloquear o movimento e dominar), gira um pouco o seu tronco para a esquerda, faz pressão com os braços e aplica o *kansetsu*.

O *uke* tenta se defender puxando o seu braço esquerdo para baixo. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a mão direita.

Ude-hishigi-hiza-gatame

O *tori* volta para a posição de *chikama*, faz *kyoshi*, recua para *toma* e faz *kyoshi*. Se levanta, vira para a sua diagonal esquerda. Enquanto *tori* se levanta, *uke* se senta, coloca a

sua mão direita no tatami e assume a posição de *kyoshi*. *Tori* caminha para a frente do *uke* na posição de *toma*, faz *kyoshi*, avança até *chikama* e faz *kyoshi*.

O *tori* e o *uke* juntos avançam simultaneamente um pequeno passo para finalizar a aproximação, fazem o *kumikata* de direita.

O *tori* passa o seu braço esquerdo por baixo do braço direito do *uke*, envolve o seu braço, prende a mão do *uke* na sua axila esquerda e a mão segura no cotovelo do *uke*. Coloca o pé direito na altura da virilha esquerda do *uke*, deita para trás trazendo consigo o *uke*, coloca o pé esquerdo na lateral das costas na altura da faixa do *uke* e com o joelho pressiona o cotovelo para baixo girando o quadril para a esquerda aplicando o *kansetsu*.

O *uke* para se defender tenta empurrar o braço direito para frente. Não obtendo êxito, *uke* faz o *maita* com a mão esquerda.

Ashi-garami

O *tori* e o *uke* assumem a posição de *kyoshi*, ambos se levantam simultaneamente, fazem *kumikata* em *migi-shizentai*. O *tori* avança a perna esquerda, coloca o pé direito no abdômen do *uke* (na altura do nó da faixa) e aplica *tomoe-nage*.

O *uke* se defende avançando a perna direita e tenta recompor a postura levantando o *tori*. O *tori* aproveita esse momento e desliza um pouco mais para baixo do *uke*. Envolve a perna direita do *uke* com a sua perna esquerda, simultaneamente, coloca o seu pé direito um pouco acima do joelho esquerdo do *uke* empurrando para a lateral e derrubando-o frontalmente, encaixa a sua perna esquerda no abdômen do *uke*, torce o corpo e aplica o *kansetsu*.

O *uke* tenta se defender girando o seu corpo para a esquerda. Não obtendo êxito, faz *maita* com a mão esquerda.

FINALIZAÇÃO

Após aplicar *ashi-garami*, o *tori* e o *uke* se desfazem da pegada e se colocam em *kyoshi*, *tori* recua dois passos até a posição de *shizen-hontai* e faz *kyoshi*.

O *uke* afasta um passo e também se põe em *kyoshi*. Ambos arrumam o *judogi*. O *tori* e *uke* se levantam, afastam um passo (perna direita depois esquerda) e se posicionam em



Confederação Brasileira de Judô
Brazilian Judo Confederation
cbj.com.br

chyokuritsu, se colocam em *sei-za* e fazem *za-rei*. Se põe em pé voltam para o *Joseki* e fazem *ritsu-rei*, voltam-se um de frente para o outro e afastam para a saída de área e fazem *ritsu-rei*.

REFERÊNCIAS

UCHIDA, Rioiti e MOTTA, Rodrigo – *Uruwashi: o espírito do judô*, volume 2, São Paulo, Évora, 2017.

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA





cbj.com.br

**# PREPARADOS
PARA VENCER**

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA

