

Judô: uma arte marcial para todos

De acordo com o professor Orlando Junior, o judô é uma arte marcial que cada vez mais é praticada por pessoas de todas as idades nas academias e clubes do Brasil e do mundo, por ser uma atividade física importante para integrar corpo e mente, com inúmeros benefícios no preparo físico e para o equilíbrio psíquico e na formação do caráter, bem como outros benefícios. Quem pratica o judô pode se beneficiar de uma atividade que prima pelo controle muscular e aperfeiçoamento do reflexo, desenvolve o raciocínio, fortalece a auto-confiança e estimula conceitos importantes para a sociedade como o respeito ao próximo, a humildade e a disciplina.

No esporte é reconhecido pelos desportistas como o jogo da cordialidade das lutas marciais, por não ter relação com agressividade contra o oponente, afastando a violência. O objetivo do judô é conquistar o ponto completo, chamado "Ippon". O Ippon é conquistado quando um judoca consegue derrubar o adversário, imobilizando-o, com as costas ou ombros no chão durante 30 segundos. Quando o Ippon é concretizado o combate se encerra. Outra forma de conquistar o ippon é pela obtenção de dois "Wazari", que valem meio ponto. No Wazari o adversário cai sem ficar com os dois ombros no tatame. Outras formas de pontuação são o "Yuko", quando o adversário cai de lado e o "Koka", quando o oponente cai sentado.