



Judô

(Foto cortesia de Kishimoto)

Introdução

A maioria das artes marciais japonesas, ou *budo*, tem histórias que remetem ao período proto-histórico. *Yabusame*, ou tiro com arco sobre cavalo, teve seu início no século VII. Com a ascensão da classe guerreira no final do século XII, o *bushi*, ou samurai (membros da classe guerreira), treinavam modalidades como *kenjutsu* (arte da espada), *iaijutsu* (arte de simulação com espadas), *jujutsu* (combate sem armas), *kyujutsu* (tiro com arcos japoneses), *sojutsu* (arte com lanças), *bajutsu* (montaria a cavalo), e *suijutsu* (natação). Essas modalidades gradualmente se tornaram padrão e eram praticados em escolas, as quais continuaram mesmo após o fim do período feudal durante o período Edo (1600-1868).

Com a abolição do sistema de classes sociais no período Edo até a Restauração Meiji em 1868, as classes guerreiras, que tinha dominado os fazendeiros, artesãos e a classe dos comerciantes (o sistema *shi-no-ko-sho*), desapareceram; e com a adoção do armamento militar mais moderno, a participação em algumas dessas modalidades começou a ser reduzida. Em 1895, após a Guerra Sino-Japonesa, uma organização nacional chamada "*Dai Nippon Budo Kai*" (Associação de Artes Marciais do Japão) passou a centralizar as artes marciais e vislumbrou a possibilidade de introduzi-las no sistema educacional. Isso levou a um ressurgimento de muitas dessas artes marciais.

Após a II Guerra Mundial, as autoridades da Ocupação impuseram o banimento das artes marciais por um período de cinco anos, porque se acreditava que as pessoas no pré-guerra que praticavam artes

marciais desenvolveram sentimentos nacionalistas que culminaram com o militarismo. Esse banimento foi extinto em 1950, e esforços foram feitos para extrair os seus aspectos positivos, tratando as modalidades como esportes e não artes marciais.

Aos estudantes dos 3 últimos anos do ensino fundamental, tanto garotos como garotas, era requerido a escolha de uma dentre três artes marciais - sumô, judô e kendô - como matéria curricular, a partir de abril de 2012.

Judô

O judô, que significa “o caminho gentil”, foi desenvolvido a partir de uma antiga arte conhecida como *jujutsu*, a qual geralmente evitava a utilização de armas. As escolas Tenshin Shinyo e Kito se tornaram a fundação para o judô Kodokan moderno, conforme organizado por Kano Jigoro (1860-1938), que foi quem rebatizou o esporte após o seu primeiro treino no ginásio (*dojo*). Kano formulou um sistema de treinamento baseado em princípios atléticos modernos e modificou as regras para permitir os lutadores pudessem se agarrar e arremessar ao solo.

O *judô-gi* herdou uma vestimenta semelhante a do karatê, salvo pela parte superior que é feita de uma material mais resistente. Embora algumas técnicas do karatê também usem de agarradas, não devem ser confundidas com o judô, que não permite golpes como chutes no oponente.

Talvez mais do que qualquer outro esporte japonês, o judô recebeu um elevado grau de aceitação popular internacional. A Federação de Judô Mundial foi estabelecida em 1952, e Tóquio recebeu o primeiro Campeonato Mundial de Judô em maio de 1956. Logo após a sua introdução como esporte olímpico para homens nas Olimpíadas de Tóquio em 1964, as disputas femininas também foram agregadas. Atualmente, o judô é praticado por mais de 5 milhões de pessoas no mundo.

Aikidô

O aikidô tem a sua origem no *Aiki jujutsu* da escola Daito de *jujutsu*, fundada por Minamoto Yoshimitsu (1045-1127). Ueshiba Morihei (1883-1970) é considerado o criador do Aikidô da maneira como se pratica hoje.

Embora o aikidô possa parecer similar ao judô em alguns aspectos, a sua prática não envolve agarrar as mangas e o colarinho dos adversários, antes os lutadores mantêm-se distantes uns dos outros. As técnicas do aikidô em geral visam tirar vantagem das fraquezas do adversário nos punhos e braços.

Os praticantes do aikidô não participam de torneios ou competições. Suas técnicas são baseadas na autodefesa, e esta é a principal razão pela qual o esporte é muito popular entre as mulheres e aqueles que trabalham com segurança.

Karatê

O *karatedo*, que significa “o caminho das mãos vazias”, foi desenvolvido há mais de mil anos na China. Ele foi introduzido na ilha de Okinawa (que era um reino independente) há muitos séculos como uma forma de defesa sem armas. A arte chegou de fato bem depois ao Japão, tendo sido introduzida por Funakoshi Gichin na década de 1920.

No karatê, todas as partes do corpo podem se tornar uma arma em potencial. Porém, igualmente importantes, são as técnicas de defesa utilizadas para se desviar ou bloquear os socos e chutes dos oponentes.

Um aspecto do treinamento inclui repetidos golpes no *makiwara* (poste revestido de palha que serve para calejar a pele que cobre os punhos, o peito do pé e etc.). Praticantes mais avançados muitas vezes demonstram as suas técnicas quebrando pranchas ou telhas, mas essa prática não é recomendada para iniciantes.

Nas competições oficiais de karatê, os lutadores geralmente usam protetores e são cuidadosos para prevenirem acidentes. Eles evitam golpes na altura da cabeça e refreiam socos e chutes nessa região. Em uma luta com sparring, chamada de *kumitejiai*, os pontos são obtidos ao acertar socos e chutes. O *kata*, que envolve uma série de movimentos definidos, é usado para se julgar a forma e a concentração.

Enquanto ensinam os pontos positivos de sua arte, os instrutores de karatê também dispensam grande atenção às atitudes dos alunos e ao seu código de conduta.



Karatê

*Um especialista em karatê quebra taboas de madeira com a mão
(Foto cortesia de AFLO)*

Em anos recentes, mais mulheres têm começado a praticar o karatê. Juntamente com as artes marciais chinesas e coreanas, com as quais possui muitas semelhanças, o karatê também passou a ganhar popularidade mundial. Acredita-se que o número de praticantes no mundo seja de cerca de 50 milhões.

Kendô

Entre os samurais, o uso da espada era considerado um dos principais elementos das artes marciais. Talvez devido a sua tradição, o kendô (bastão ou vara japonesa) atribui uma elevada ênfase no comportamento ritual sobre o *dojo*, e as suas práticas devem ser altamente regulamentadas.

Com o estabelecimento da Federação Geral de Kendô do Japão, em 1952, o kendô ressurgiu como esporte e foi introduzido no currículo escolar nas escolas.

A 'espada' usada no kendô, chamada de *shinai*, é feita de quatro estacas de bambu. Ela é razoavelmente leve e elaborada para se evitar contusões graves durante as práticas.

Os praticantes de kendô usam equipamento de proteção que os cobre da cabeça ao quadril. Os pontos são obtidos ao se golpear o oponente na cabeça, tronco, quadril, ou tocando na altura da garganta. O primeiro a marcar dois dos três pontos em disputa vence o combate.



Kendô (esgrima japonesa)
(Foto cortesia de Getty Images)

Kyudô

O kyudô (tiro com arco japonês) foi desenvolvido durante o período feudal no Japão como uma arte de luta. Com o surgimento da Federação de Kyudô do Japão, em 1949, a disciplina ganhou um novo começo como esporte.

Em uma disputa, cada competidor geralmente lança suas flechas em um alvo a 28 ou 60 metros de distância. O arco, que tem cerca de 2,21 metros de comprimento, é feito de madeira e bambu colada. Como em outras modalidades de tiro com arco, o competidor que atinge o alvo com o maior número de flechas vence a disputa. A diferença entre as modalidades de tiro com arcos ocidentais e o kyudô é que este último enfatiza a importância da forma. Em algumas disputas, a forma do competidor é também levada em consideração.

Tiro com arco sobre cavalo, ou *yabusame*, teve origem durante o período Kamakura (1185-1333). Ele continua sendo praticado no santuário Hachimangu em Kamakura (distante de Tóquio à uma hora de trem), entre outros lugares.



Tiro com arco japonês
(Foto cortesia de Kishimoto)