

História das Lutas

JUDÔ



ORIGEM

Como luta o JUDÔ foi sistematizado e organizado por volta de 1882, pelo mestre ocidental Jigoro Kano e se constituiu a partir dos movimentos e gestos do ju-jutsu (ju: flexível e jutsu arte praticada pelos samurais japoneses sem a utilização de armas).

OBJETIVO

É caracterizado por movimentos que envolvem agarramentos, rolamentos, quedas, equilíbrios, desequilíbrios, projeções (lançamentos) e imobilizações. O objetivo final é projetar o oponente ao chão ou imobilizá-lo.

PRINCIPAIS REGRAS E GOLPES

O JUDÔ tem duração de até 5 minutos, praticado em um tatame de 14 a 16 metros quadrados. Vence o confronto aquele que aplicar o ippon. Caso esse golpe não ocorra a vitória será dada aos golpes abaixo:

Ippon: é o golpe completo (objetivo da luta) ocorre quando um praticante consegue derrubar o oponente de costas no chão ou imobilizá-lo por 25 segundos.

Wazari: outra possibilidade de conquistar o ippon é realizar 2 wazari. O wazari é um ippon incompleto quando não concretiza o contato das costas do adversário no tatame.

Yuko: é quando ocorre uma queda de um dos oponentes de lado no tatame.

Koka: golpe caracterizado por uma queda sentada no tatame. É a menor pontuação do judô.

BOXE



ORIGEM

Tem sua origem nos séculos XVIII e XIX na Inglaterra e era praticado com as mãos nuas. Essas lutas com as mãos descobertas eram frequentemente brutais, de modo que acabou sofrendo intensas mudanças em 1867, com a formulação das Regras de Queensberry, que previam rounds de três minutos, separados por um intervalo de um minuto, além do uso obrigatório das luvas. Essas regras entraram em vigor em 1872.

OBJETIVO

O boxe tem como objetivo derrubar o oponente com a utilização das mãos através de golpes.

PRINCIPAIS GOLPES

Jab ou jabe: golpe frontal com o punho que está a frente na guarda. Embora seja geralmente usado para afastar o oponente ou para medir a distância, ele pode nocautear;

Direto: golpe frontal com o punho que está atrás na guarda. É um golpe muito rápido e forte;

Cruzado (cross): tão potente quanto o direto, porém o alvo é a lateral da cabeça do adversário. O cruzado termina seu movimento com o braço flexionado, diferentemente do direto;

Hook ou gancho: desferido em movimento curvo do punho, atingindo lateralmente a cabeça ou abdome, dificultando a defesa do oponente. Difere do cruzado pela distância que é aplicado, próximo e contornando a guarda adversária;

Uppercut: golpe desferido de baixo para cima visando atingir o queixo do oponente.

Jab-direto: desfere-se socos com ambas as mãos ao mesmo tempo.