

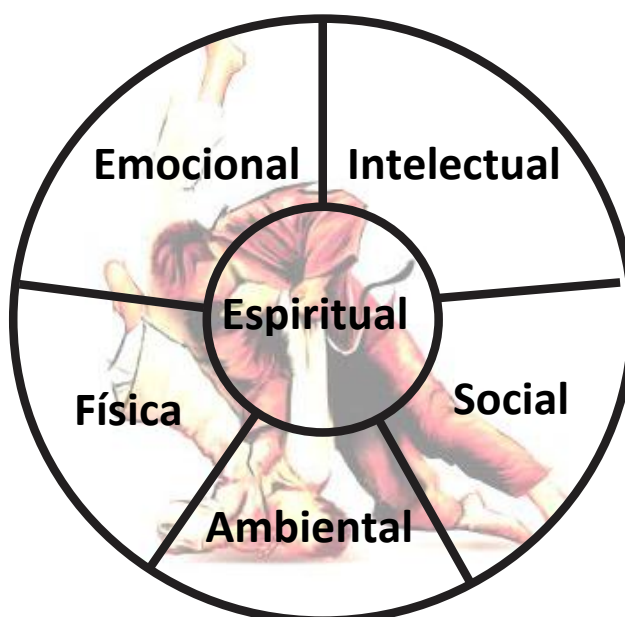


## **UBABALO FIGHT**

# **Manual de Formação para a Vida**

## **Aulas 1-5**

**De Treinador de Judô a Formador**



## INDEX

<b>Aula</b>	<b>Topico</b>	<b>Tecnica/Habilidade</b>	<b>Valor</b>	<b>Pag. Nr.</b>
Aula 1	A melhor defesa	Pegadas (kumi kata)	Vigilância	3
Aula 2	Tirar vantagem das oportunidades	Varreduras		5
Aula 3	Ceder para Vencer		Humildade	7
Aula 4	Estabilidade te dá vitória			9
Aula 5	Apenas um não é suficiente	Combinações		11

## UBABALO

# O Manual de Formação para a Vida

© Ubabalo eAfrica (Registo No. 2007/12235). Direitos reservados. O conteúdo neste livro ou CD poderá ser livremente copiado, traduzido e adaptado às necessidades locais das igrejas, organizações e individuais sem a permissão escrita do publicador. Nenhuma parte deste manual poderá ser reproduzida, adaptada ou distribuída em qualquer suporte, para fins comerciais.

Citações da Bíblia Sagrada extraídas de NOVO TESTAMENTO 'A BOA NOVA': TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS CORRENTE. © Sociedade Bíblica de Portugal, 1993, 2004. Usado com permissão.

Este Manual em Português é o resultado de uma parceria entre MDI (Movimento Desportivo Internacional) e Ubabalo eAfrica 2010 (South African Sports Coalition), sob a supervisão de International Sports Coalition Partnership.

[www.ubabalo.com](http://www.ubabalo.com)



# JUDÔ UBABALO

## TREINAMENTO PARA A VIDA TODA

### AULA 1

#### A Melhor Devesa

#### Treinamento Judô

#### *Técnica de pegada (Kumi Kata)*

#### Desenvolvendo o treinamento

- O principal objetivo do Judô é derrubar o oponente com uma técnica.
- Mas para colocar a técnica em prática precisamos primeiro dominar a pegada (Kumi Kata).
- Sem uma boa pegada, não é possível a execução de uma boa técnica.

**Propósito:** *Ter consciência das coisas que afetam a vida saudável, e como evitar tais coisas.*

**Atitude para a vida:** *Aprender a rejeitar coisas que nos afetam.*

**Resultados:**

1. *Os participantes aprendem a reconhecer as coisas negativas para suas vidas e evitá-las.*
2. *Os participantes aprendem ter foco em seus objetivos.*

#### Preparação

1. Aquecimento e alongamento

#### Instruções

Sensei explica com exemplos e participação algumas formas de pegada. Então, explica a importância da técnica de pegada (Kumi Kata), usando os 3 exemplos abaixo descritos:

1. Um participante domina a pegada sem dificuldades e executa a técnica.
2. Um participante domina a pegada e o outro “estoura”.
3. Um participante busca a pegada e o outro se esquia de forma legal, para evitar a técnica.

## Reflexão e Aplicação

### Perguntas e Discussões

1. Pergunte ao Tori (O que realiza a técnica de pegada)
  - a. Quais das 3 formas foi mais fácil de realizar?
  - b. Qual a foi a mais difícil?
  
2. Pergunte ao Uke (O que recebe a técnica de pegada)
  - a) No exercício, qual foi a pegada mais difícil de evitar?
  - b) Foi difícil “estourar” a pegada?
  - c) Qual foi a melhor estratégia de defesa?

## Aprofundando

**Resultados:** A melhor estratégia de defesa é evitar a pegada do adversário, essa é ao mesmo tempo a chave, esquivar.

**Texto bíblico:** II Timóteo 2:22

22 - Foge também das paixões da mocidade; e segue a justiça, a fé, o amor, e a paz com os que, com um coração puro, invocam o Senhor.

### **Observações:**

Esse versículo nos ensina claramente para que fuçamos das coisas que podem nos machucar.

### **Perguntas e Discussões:**

- Que coisas podem nos distrair de nossos objetivos e nos fazer “cair”?
  
- Quais as coisas que devemos evitar?
  
- Como podemos evitá-los?



# JUDÔ UBABALO

## TREINAMENTO PARA A VIDA TODA

### AULA 2

#### Tirar proveito das oportunidades

#### Treinamento Judô

#### Varreduras

#### Ponto em comum para a vida

- Com frequência durante a luta nos encontramos em situações em que nosso oponente adota certos posicionamentos que os coloca em situação de desequilíbrio, na maioria das vezes em deslocamento rápido, antes ou depois de um ataque
- Devemos utilizar esses momentos.

**Propósito:** *Transformar situações normais que se apresentam diante de nós, em oportunidades, e como tirar proveito disso.*

**Atitude para a vida:** *Aprender e encarar os desafios.*

- Resultados:**
1. Aprender a reconhecer seus pontos fortes e fracos.
  2. Aprender a tirar proveito de cada situação da vida.
  3. Aprender a conhecer quais são as oportunidades e como aproveitá-las.

#### Preparação

1. Aquecimento e alongamento.

#### Instruções

1. Comece praticando 4 tipos de varridas e ligações: *O-Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ashi Barai* parado e *Okuri Ashi Barai* com movimentos simples.
2. Em seguida vá para os deslocamentos, da seguinte forma:
  - a. *Uke* move sua perna semi aberta e *Tori* ataca com *O-Uchi gari*.
  - b. *Tori* puxa *Uke* no *Hikite* (a mão da pegada) e imediatamente aplica o *Ko-Uchi Gari* na perna que avança.
  - c. *Uke* ligeiramente empurra o *Tori* e *Tori* aplica *Ashi Barai* na perna do *Uke* que se deslocou.
  - d. *Uke* move-se lateralmente e *Tori* aplica *Okuri Ashi Barai*.
3. Finalmente, em pares realizar a pegada, *Uke* compromete sua posição em diferentes deslocamentos e *Tori* deve executar as varreduras aprendidas, e cada oportunidade perdida ele será penalizado, por exemplo: Caso o *Uke* se antecipe o ele têm de agarrá-lo, se *Tori* não fazê-lo, sofrerá penalidade.

## Reflexão e Aplicação

### Perguntas e Discussões:

1. Quantas execuções efetivas você pode realizar quando era Tori?
2. Quantas oportunidades deixou passar?
3. Você deixou alguma oportunidade que pensou não ser muito boa?
4. Que resultado você tirou para maximizar cada oportunidade?
5. Como você pensa que pode maximizar as oportunidades?

## Aprofundando

**Resultados:** *No Judô, como em qualquer outro esporte é importante reconhecer quando temos uma oportunidade e pegá-la, se não aproveitamos ou deixamos passar ou simplesmente não prestamos atenção a essa oportunidade, de forma a viver uma vida abundante e não uma vida simplória.*

**Texto Bíblico:** *Efébios 5:15-16*

*15 - Portanto, prestem atenção na sua maneira de viver. Não vivam como os ignorantes, mas como os sábios.*

*16 - Os dias em que vivemos são maus; por isso, aproveitem bem todas as oportunidades que vocês têm.*

**Observações:** Podemos aprender que viver sabiamente é maximizar cada momento, temos muitas oportunidades para estudar, aprender algo novo todos os dias, fazer amigos, compartilhar com a nossa família ...

### Perguntas e Discussões:

- Quais as oportunidades que você tem em suas mãos? Gostaria de aproveitar mais delas?
- Como pode obter o máximo de seus estudos?
- Como otimizar o tempo com a sua família?



# JUDÔ UBABALO

## TREINAMENTO PARA A VIDA TODA

### Aula 3

### Ceder para vencer

#### Treinamento de Judô

#### *Ippon Seio Nage*

Ponto em comum para a vida:

- Um médico japonês idoso observava as árvores durante o inverno a neve que se acumulava sobre elas, ele concluiu que as árvores fortes suportavam muita neve em seus galhos, mas, acabavam quebrando sob o peso da neve.
- Entretanto os arbustos “mais fracos”, inclinavam-se permitindo que a neve caísse dos seus ramos que retornavam à sua posição original, sem sofrer nenhum trauma.
- Essa lenda vem da base principal do Judô.

**Propósito:** *Aprender a ser submisso e entregar-se, sem que isso nos afete.*

**Habilidade para a vida:** *Submissão e humildade.*

**Resultados:**

1. *Participantes aprenderão a submeter-se e respeitar mesmo em momentos de desvantagem na vida.*
2. *Participantes aprendem que para alcançar um objetivo, nós temos que deixar de lado nosso orgulho.*
3. *Esse aprendizado vai levar-nos a humildade.*

#### **Preparação**

1. Um bom aquecimento e alongamento.

#### **Instruções**

- 1) Vamos começar fazendo um pouco de exercício de força. Em pares:
  - a) Os dois parceiros puxam ao mesmo tempo por um minuto.
  - b) Em seguida, os dois parceiros empurram um ao outro ao mesmo tempo.
  - c) Troque de parceiro, faça isso com três pares diferentes.
- 2) Agora, em pares, eles farão a pegada em um parceiro (Uke) que empurrará o outro com energia (Tori), e Tori em vez de empurrar vai dar um passo para trás (do lado de Hikite) e rapidamente fazer ippon Seio nage. Em seguida, Tori pode tirar vantagem e ganhar.

## Reflexão e Aplicação

### Perguntas e Discussões

1. Como eles se sentiram em medir forças empurrando e puxando?
2. Para você pensar, você pode aplicar qualquer técnica quando ambos estão empurrando?
3. Como você se sentiu rendendo-se, a fim de fazer a técnica funcionar?

### Aprofundando

**Resultados:** Se ambos os judocas continuarem empurrando ao mesmo tempo, possivelmente, nenhum deles iria cair e qualquer um pode vir perder a força, a luta poderia ser muito longa, mas fundamental para a técnica é o "ceder". Se praticarmos o ceder, não importa se o nosso adversário é muito mais forte ou pesado, pois, poderia colocar em prática a técnica e depois tomar vantagem para derrubar! Assim é na vida, se vivemos "empurrando" nossos problemas e dificuldades, nossa vida vai se tornar amarga, mas temos a opção de deixar de lado nosso orgulho, para acertarmos, sermos forte, então Jesus vai agir, então vamos ganhar em alegria e em amizade, este é o fruto: A humildade. Só assim podemos ceder.

### Texto Bíblico:

Provérbios 15:33

<sup>33</sup> Quem teme o Senhor está aprendendo a ser sábio, quem é humilde é respeitado.

Provérbios 22: 4

<sup>4</sup> Quem teme o Senhor e é humilde consegue riqueza, prestígio e vida longa.

### Observações:

Quando tomamos a decisão deixar nosso orgulho para sermos humildes, vamos viver para servir. Quando estamos apenas orgulhosos vivemos para nós mesmos. Mas, quando vivemos com um coração humilde, também é bom para os outros.

Perguntas e Discussões:

- Em algum momento você abdicou de alguma coisa para fazer o bem para outra pessoa?
- Como foi? Como você se sentiu?
- Como posso ser humilde?
- Em que áreas ou situações é mais difícil de ceder?





# UBABALO JUDO

## WHOLE LIFE COACHING

### Aula 4

### Estabilidade nos dá a vitória

#### Judo Coaching

(Ne-Waza)

Ponto em comum para a vida:

1. A melhor maneira de se defender é sempre a atacar, mas, se estamos em uma situação em que devemos "estar por baixo", sob de nosso adversário, então a melhor posição é de "quatro apoios", apoiando os antebraços joelhos e dedos.

**Proposito:** *Aprender o quanto é importante a estabilidade que encontramos em Deus.*

**Habilidade para Vida:** *Estabilidade, dependência em Deus*

**Resultados:** 1. *Participantes entenderão a importância de Cristo como base de suas vidas.*  
2. *Participantes entenderão que nós dependemos de Deus para tudo na vida.*

#### Preparação

1. Bom aquecimento e alongamento.
2. Fazer série de ginástica durante 15-20 min.

#### Intruções

1. Trabalhar Ne Waza e praticar algumas técnicas de viradas conhecidas.
2. Nós faremos de 3 formas:
  - a. *Uke está deitado na posição de decúbito ventral, com os pés juntos, as mãos podem estar repousadas abaixo do peito. Tori aplica uma técnica de virada. 5 repetições cada um.*
  - b. *Uke é colocado na posição 4 apoios, colocando antebraços, joelhos e dedos dos pés, mas ele vai estar com os joelhos juntos e cotovelos juntos. Tori também realizar outro flip. 5 repetições cada.*
  - c. *Uke estará novamente em 4 apoios, mas desta vez com os joelhos bem separados assim como os cotovelos. Tori tentará virá-lo. 5 repetições cada.*

## Reflexão e Aplicação

1. Qual a foi a mais fácil de virar o parceiro?
2. Por quê?
3. Qual foi a mais difícil?
4. Por quê?

## Aprofundando

**Resultados:** *Quando não temos estabilidade ou uma boa base, podemos facilmente ser derrotados, mas quando temos uma boa base é difícil, mesmo para o nosso adversário nos derrotar...*

**Texto Bíblico:** Lucas 6: 47-49

<sup>47</sup> Eu vou mostrar a vocês com quem se parece a pessoa que vem e ouve a minha mensagem e é obediente a ela. <sup>48</sup> Essa pessoa é como um homem que, quando construiu uma casa, cavou bem fundo e pôs o alicerce na rocha. O rio ficou cheio, e as águas bateram contra aquela casa; porém ela não se abalou porque havia sido bem construída. <sup>49</sup> Mas quem ouve a minha mensagem e não é obediente a ela é como o homem que construiu uma casa na terra, sem alicerce. Quando a água bateu contra aquela casa, ela caiu logo e ficou totalmente destruída.

### Observações:

Tendo uma base fraca é fácil de cair, nossa base tem que ser sólida como uma rocha, difícil de ser quebrada. Podemos isso quando estamos com Jesus, a decisão a fazer é seguir o bom conselho e ensinamentos do Reino de Deus, afim de recebe-los e botá-los em prática, de outra força nossa fundação é fraca, botando em prática o Mundo em que vivemos é ensinado que nossa Fundação é uma rocha, Jesus Cristo. Se Cristo é a fundação de nossas vidas, nada pode nos derrotar, nenhuma situação. Se sua vida depende completamente de Deus viverá em vitória!

### Perguntas e Discussões:

- Como está a sua fundação, forte ou fraca?
- Como ela pode ser fortificada, (quando está fraca)?



# UBABALO JUDO

## WHOLE LIFE COACHING

### AULA 5

#### Apenas um não é suficiente

#### Treinamento Judô

#### Combinações

Ponto em comum para a vida:

- Durante a luta, é bastante eficaz o uso de combinações, executar uma técnica com a intenção de preparar o oponente e colocá-lo em uma posição favorável para ser derrubado com uma segunda técnica, e em alguns momentos com uma terceira ou mais.

**Propósito:** *Aprender como alcançar seus objetivos.*

**Habilidade para Vida:** *Perseverança*

- Resultados:**
1. *Participantes aprendem que nós devemos nos esforçar para alcançar nossos objetivos.*
  2. *Participantes aprendem a importância de perseverar sob circunstâncias adversas.*

#### Preparação

1. Um bom aquecimento, alongamento.

#### Instruções

1. Começaremos fazendo Uchikomis (técnicas de repetição) com Ouchi Gari e Kouchi Gari em deslocamento. Uke avança e Tori executa Kouchi Gari, Uke recua e Tori executa Ouchi Gari. 2 repetições cada.
2. Então realizaremos movimentos circulares. Tori e Uke se deslocam e Tori ataca com Ouchi Gari e Kouchi Gari, de acordo com sua conveniência. 2 series de 20 repetições cada.
3. Agora, ainda em movimentos circulares, Tori executa Ouchi Gari ou Kouchi Gari em combinação então executa a técnica de sua preferência. Exemplo Ouchi Gari/Eri Seoinague; Kouchi Gari/O Goshi.

### Perguntas e Discussões

1. Como se sentiu usando a técnica de sua preferência depois de ter preparado o parceiro para sua conveniência?
2. Teria sido possível preparar a técnica sem ter feito a combinação anteriormente?
3. O que é mais fácil? Realizar a técnica diretamente ou combinando?

### Aprofundando

**Resultados:** *Duas formas são efetivas! Ocasionalmente nós teremos clara oportunidade de projetar diretamente, mas, em outros momentos quando o combate é muito acirrado, devemos preparar o oponente de forma a nos ajudar a posicioná-lo para aplicar a técnica. Não é fácil o tempo todo, mas, devemos lutar, tentar e tentar novamente, podem ser 2 técnicas, 4 ou mais. A ideia é perseverar para alcançar nosso objetivo.*

**Texto bíblico:** Josué 1: 9

<sup>9</sup> Lembre da minha ordem: “Seja forte e corajoso! Não fique desanimado, nem tenha medo, porque eu, o Senhor, seu Deus, estarei como você em qualquer lugar para onde você for!”

### Observações:

Para alcançar nossos objetivos devemos lutar, muitas vezes teremos claras oportunidades na vida. Mas, em muitas outras oportunidades precisamos ter coragem e um pouco de esforço de nossa parte. Existem muitas pessoas no mundo que ficam esperando pelas coisas fáceis e quando têm qualquer situação difícil, deixam o que estavam realizando, isso é ser covarde. Deus nos chama para sermos corajosos e lutarmos com toda nossa força para alcançar nossos sonhos!

### Perguntas e Discussões:

- Quais são os seus sonhos?
- O que você pode fazer agora para alcançar seus sonhos?
- Diga: **“Nós todos temos um sonho, nós podemos alcançá-lo, apenas teremos que avançar lutando e se algo ficar difícil vamos seguir uma estratégia para avançar, mas nós nunca desistiremos, pois, Deus está conosco nos dando coragem e força!”**