Federação Portuguesa de Judo

A IMPORTÂNCIA DO UKE

2021

Plano Nacional de Ética no Desporto

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

QUEM É O UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

O Uke é o outro. Aquele a quem executamos as técnicas.

QUEM É O UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Mas para o outro, nós também somos Uke. Vamos trocando de papeis ao longo do treino. O Uke é aquele que me vai ajudar a evoluir. E eu vou fazer o mesmo por ele.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

O Uke é um ombro amigo que me ajuda a solidificar o meu judo

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Quando estou a desempenhar a tarefa, ele também tem de estar focado, tem de fazer a resistência certa para a tarefa.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Esta entrega não é só no uchikomi ou na técnica, é desde o primeiro momento.

A IMPORTÂNCIA DA DIVERSIDADE

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Se fizer sempre com o mesmo parceiro, vou ter sempre os mesmos problemas/desafios. Quanto mais parceiros tiver, mais desafios for conseguir resolver. Quanto mais cenários encontrar no treino, menos vou estranhar na competição.

JITA KYOEI

Um dos 3 princípios do judo, o da prosperidade e do benefício mútuo. Quando eu faço randori com outro tenho de encontrar um desafio que me desenvolva a mim e ao outro. Com alguém mais leve, é um bom desafio os deslocamentos para varrer os pés. Com alguém menos experiente, poderei fazer judo à esquerda ou à direita se for canhoto. Temos sempre de ter em conta os objetivos do outro e respeitá-los.

OS OUTROS 2 PRINCÍPIOS SÃO?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

O Princípio da Suavidade e da Máxima Eficiência.

BONS TREINOS

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A partir de agora sempre que entrarem no tapete já sabem da importância do outro e da sua diversidade e não se esqueçam que vocês também são o Uke do outro!