



FUNDAMENTOS DE
JUDO.

JUDO PIE,

JUDO SUELO.

JUDO CLUB GRANDMONTAGNE

1º. FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.

REI SALUDO

Se trata de una tradición enlazada con los orígenes del judo y las costumbres japonesas, es un signo de respeto y deferencia hacia el compañero, el rival, el maestro.
La correcta ejecución en el saludo es importante en el judo como el respeto al prójimo es importante en la vida.

Si bien es cierto que el judo está íntimamente vinculado a la competición, también es verdad que esta circunstancia no debe eximir al judoka de ejecutar correctamente el saludo en cada ocasión que este resulta necesario.

El saludo negligente, mal ejecutado no es aceptable.

✓ **RITSU REI SALUDO DE PIE.**

Partiendo de la posición de “firmes” (**chokuritsu**), con los talones juntos, y los brazos pegados, mirando al frente, inclinar el tronco hacia delante unos 30º, las manos pasarán a la parte frontal de ambos muslos y resbalarán hacia abajo al inclinar la cabeza.

Tras una pausa apenas esbozada se retoma la posición de “firmes” descrita anteriormente.

✓ **ZA REI SALUDO DE RODILLAS.**

Iniciándolo en la posición de “firmes” descrita, se desliza primero el pie izquierdo hasta apoyar la rodilla, manteniendo los dedos en el suelo, el mismo gesto se realiza posteriormente con la rodilla derecha, para que quede a la altura de la izquierda después se estira los dedos y nos sentamos sobre los talones.

Las manos estiradas sobre los muslos y giradas levemente hacia el interior, el cuerpo permanece erguido y la vista al frente. La distancia aproximada entre las rodillas será suficiente para que quepan los dos puños entre ambas.

Esta posición se llama **“seiza”**.

Saludamos colocando las palmas de las manos sobre el tatami con los dedos levemente girados hacia el interior, inclinamos unos 30° el cuerpo, sin modificar la posición de las caderas (sentados sobre los talones).

Tras una pequeña pausa, retomamos la posición **“seiza”** y nos reincorporamos invirtiendo el proceso descrito.

02. SHISHEI POSTURA

Consideramos Shishei (postura) a los siguientes tipos

Postura natural (**SHIZEN TAI**)

Postura defensiva (**JIGO TAI**).

✓ SHIZEN TAI POSTURA NATURAL

La importancia en Judo de la postura **Shizen Tai**, viene determinada por permitir mantener un excelente equilibrio, es rápida y eficaz para ejecutar acciones de ataque e igualmente eficaz en desplazamientos defensivos.

Las piernas separadas (a la altura de los hombros), manteniendo los pies en línea, el peso del cuerpo estará repartido (equilibrio natural), cabeza erguida.

MIGUI SHIZEN TAI
POSTURA NATURAL DERECHA.

Partiendo de **Shizen tai** y avanzando el pie derecho un paso.

HIDARI SHIZEN TAI
POSTURA NATURAL IZQUIERDA.

Partiendo de **Shizen tai** y avanzando el pie izquierdo un paso.

✓ JIGO TAI POSTURA DEFENSIVA

Eficaz en defensa, fundamentalmente ante algunos movimientos, encierra ciertas dificultades para pasar con velocidad a determinados ataques.

Para su correcta ejecución, deberemos separar los pies entre sí mucho mas que anteriormente (en **Shizen Tai**) el peso está igualmente repartido entre ambos pies.

MIGUI JIGOTAI
POSTURA DEFENSIVA DERECHA

Partiendo de **Jigo Tai** y avanzando el pie derecho un paso.

HIDARI JIGO TAI

POSTURA DEFENSIVA IZQUIERDA.

Partiendo de **Jigo Tai** y avanzando el pie izquierdo un paso

03. KUMI KATA AGARRE (S).

No existe un **kumikata** (agarre), predeterminado para hacer judo, el agarre elegido por cada judoka no tiene por que ser igual en todos los casos, dependerá de diferentes factores, entre otros las capacidades del judoka, su experiencia y conocimientos, de las posibilidades que le ofrezca el rival, de la (s) técnica (s) que pretenda ejecutar, de la evolución del **shiai** (competición) o **randori** (práctica libre), puede variar y estará también relacionado con la propia morfología de ambos contendientes.

Distintos judokas, o incluso el mismo podrá realizará diferentes **kumi kata** (agarres) incluso para ejecutar la misma técnica.

Lo cierto es que en el Judo actual el **Kumi kata** (agarre) merece generalmente un entrenamiento específico, con un trabajo bien estructurado.

✓ **KUMI KATA FUNDAMENTAL**

De todas formas sí existe un **Kumi Kata fundamental**, se trata de un agarre mediante el cual, podemos abordar el aprendizaje de la mayor parte de las técnicas con mayor eficacia, evitando posibles accidentes.

Para ejecutar este **agarre fundamental, por la derecha**, agarraremos con la mano izquierda la manga del brazo derecho de **uke**, (*cuando hablamos de uke, nos referimos "al otro"*) a la altura del codo y con la mano derecha de su solapa, por encima del pecho a la altura aproximada del hombro.

Para ejecutar el **agarre fundamental, por la izquierda**, lo haremos exactamente al revés.

Considero muy importante incidir en la necesidad de que el judoka novel ejecute las técnicas partiendo de este **agarre fundamental**.

✓ **KUMI KATA PROHIBIDO (S).**

Además existen **Kumi kata** (agarres) prohibidos, que definimos a continuación.

*Agarre unilateral en judo pie sin atacar (**prohibido**), también se conoce por "agarre cruzado"

Es el que mantenemos en judo pie con las dos manos a un solo lado o lateral de uke y lo hacemos sin realizar ataques, sí que podremos ejecutar este agarre en las fases de preparación e inmediata (continua) ejecución de una técnica.

*Agarre directo en judo pie a la pierna o pantalón de uke (**prohibido**), excepto en contra ataques

*Agarre de “pistola” en judo pie, (prohibido)

*Agarrar introduciendo el o los dedo (s) por la bocamanga de pantalón o judogui, en judo pie) y judo suelo, (prohibido).

04. SHINTAI y TAI SABAKI. DESPLAZAMIENTO (S).

La “marcha del Judo”

La “*marcha del Judo*”, está constiuida por el conjunto de desplazamientos **Shintai y Tai Sabaki**, es la forma de desplazarse (moverse) haciendo Judo, la combinación de ambas formas permite atacar y defender. Su correcta ejecución es imprescindible para poder desequilibrar a **uke** (el otro, el rival) conservando nuestro equilibrio.

✓ **SHINTAI.**

Define un desplazamiento lineal, que puede ser ...

***AYUMI ASHI.**

En todas las direcciones, cuerpo en posición natural y un pie sobrepasa al otro, este desplazamiento debe hacerse en “**SURI ASHI**”, este término (**SURI ASHI**), define la marcha deslizante, es decir *los pies se deslizan sobre el tatami*, el peso debe repartirse entre ambos pies.

***TSUGI ASHI.**

Un judoka con cierta experiencia lo entenderá diciendo que es el “*desplazamiento del kata*” en posición natural el segundo pie en desplazarse no supera al primero que desplazamos, igualmente se puede realizar en cualquier sentido y dirección, también este desplazamiento se ejecuta en **SURI ASHI**.

✓ **TAI SABAKI.**

Giro del cuerpo, esquivar consolidaremos nuestra posición y haremos posible el desplazamiento de **uke**, y mediante este desplazamiento su desequilibrio, además de contribuir a dificultar la acción de ataque de **uke** se desplaza un pie hacia delante o atrás, girando sobre el mismo, que sirve de eje.

05. KUZUSHI. DESEQUILIBRIO.

(Fase 1 de una técnica de proyección)

Los sentidos y direcciones del desequilibrio son infinitos, una persona puede ser desequilibrada hacia cualquier sitio como una peonza al dejar de rodar puede caer hacia cualquier punto alrededor de su eje.

No obstante se describen ocho desequilibrios fundamentales adelante, atrás, derecha, izquierda, y las diagonales (ver diagrama).

El desequilibrio de **uke**, puede lograrse de dos diferentes formas igualmente válidas la primera consiste en desplazarme yo, para desequilibrar a **uke**, la segunda consiste en aprovechar los desplazamientos y acciones de **uke** para desplazarlo y provocar su desequilibrio.

06. TSUKURI. **PREPARACION.** (Fase 2 de una técnica de proyección)

Preparo una técnica colocando a **uke** (llevándole) en la posición ideal para poder proyectarle evitando su acción defensiva, al mismo tiempo que yo me coloco en la mejor posición posible para ser eficaz.

El **tsukuri** (preparación) es inmediatamente anterior al **kake** (proyección).

07. KAKE. **PROYECCION.** (fase 3 y última de una técnica de proyección)

El **kake**, es inmediatamente después del **tsukuri** (preparación) se ejecuta la técnica, se proyecta (se tira), **kuzushi**, **tsukuri** y **kake** van encadenados es una acción.

08. CHIKARA NO OYO **UTILIZACION DE LA FUERZA.**

El principio de la “utilización de la fuerza”. Utilizar la fuerza de **uke** en beneficio propio. Si **uke** tira, le empujo, Si **uke** empuja tiro de él. Se puede usar en todas las direcciones está relacionado con el principio “**SEI RYOKU ZEN YO**” (el mejor empleo de la energía humana).

09. UKEMI, **CAIDA (S).**

Saber caer para un judoka es fundamental, evita lesiones, aporta confianza, el progreso técnico y el conocimiento del deporte pasa ineludiblemente por el entrenamiento de los **Ukemi** (caidas) estos “gestos técnicos” (**ukemi**) deben ser automatizados y trabajados desde distintas perspectivas. Debemos abordar gradualmente el conocimiento de los **ukemi** (caidas) de forma individual, por parejas...

✓ **“FORMAS FUNDAMENTALES DE UKEMI” (CAIDAS)**

❖ **USHIRO UKEMI.**

CAIDA HACIA ATRÁS (SOBRE LA ESPALDA)

❖ **YOKO UKEMI.**

CAIDA HACIA EL COSTADO (RUEDO SOBRE EL COSTADO).

Yoko ukemi se puede ejecutar por la derecha se denomina **MIGUI YOKO UKEMI** o
Por la izquierda se denomina **HIDERI YOKO UKEMI**

❖ **MAE UKEMI**

CAIDA HACIA LA “CARA” (DE FRENTE).

❖ **ZEMPO KAITEN UKEMI.**

CAIDA RODANDO HACIA DELANTE.

Zempo kaiten ukemi se puede ejecutar por la derecha se denomina MIGUI ZEMPO KAITEN UKEMI, o por la izquierda HIDARI ZEMPO KAITEN UKEMI.

10. UCHI KOMI. ENTRADAS.

Son repeticiones de una técnica, realizadas con un compañero (**uke**) entrar y salir de forma repetitiva una técnica con distintos objetivos: Automatizar la técnica, mejorar su velocidad de ejecución, mejorar la potencia en su ejecución, perfeccionarla, en función del objetivo diseñado en cada serie o ciclos de serie de **uchi komi** el trabajo técnico puede ser alterado.

Es un medio fundamental para el conocimiento técnico e imprescindible para adaptar nuestras capacidades al Judo.

11. TANDOKU REISIU. ESTUDIO SOLO.

Son repeticiones de una técnica, realizadas sin compañero (sin **uke**), entrar y salir repetitivamente, mejoramos la técnica, coordinamos el movimiento ganamos velocidad de ejecución.

12. SOTAI REISIU. ESTUDIO CON COMPAÑERO.

Se trata de una “forma de **uchi komi**” (forma de entradas), que puede ser estático o en desplazamiento con proyección o sin proyección a un **uke** que no aporta resistencia.

Para aprender a realizar las técnicas en todas las direcciones, debemos explicar a **uke** como debe desplazarse y de que forma posicionar su cuerpo.

13. YAKO SOKU GUEIKO ESTUDIO DEL MOVIMIENTO EN DESPLAZAMIENTO PROYECTANDO.

Otra forma de práctica o entrenamiento, consistente en ejecutar la técnica (as) en desplazamiento libre, proyectando, estudiamos la técnica y la oportunidad para ejecutarla, no debe confundirse con **Randori** (práctica libre).

14. RANDORI PRACTICA LIBRE.

En el **randori**, (práctica libre), se ejecutan las técnicas conocidas, se busca la máxima eficacia ante un rival que persigue el mismo objetivo.

El **randori** debe realizarse sin miedo a caer de una forma mas “relajada” que el **SHIAI** (competición), precisamente no se debe confundir con el mencionado **SHIAI** (competición), suele ser una excelente culminación para un entrenamiento.

15. SHIAI. COMPETICION.

A estas alturas, negar que el judo además de ser un Arte Marcial y sin renunciar a sus orígenes, principios y singularidades es también un deporte íntimamente vinculado a la competición resulta como mínimo extraño.

El Judo, deporte Olímpico desde mil novecientos sesenta y cuatro, se ha dotado de una infraestructura universal basada en la competición con Campeonatos del Mundo, Continentales y Nacionales con un desarrollado y complejo sistema de arbitraje y con todos los ingredientes que le convierten a fecha de hoy en uno de los grandes deportes en todo el Mundo.

Por otra parte la competición y la vinculación descrita con esta han contribuido decisivamente a popularizar y transmitir el judo de forma global.

En la competición, el judoka vive una situación emocional diferente y desigual en cada caso, que se ve influenciada entre otros factores y a nivel interior por el carácter del competidor, la seguridad y capacidad adquirida durante el entrenamiento, su fortaleza mental, “su espíritu”, su sentido de la responsabilidad, su experiencia ... cada uno de estos factores influirá en el resultado.

Otros factores externos sin duda ligados en alguna medida a los anteriores también influirán en el resultado, la presencia de público, jueces, técnicos...

En cualquier caso la competición no debe abordarse como un fin en sí misma sino como un medio para mejorar las capacidades técnicas, su conocimiento de Judo.

16. RENRAKU WAZA COMBINACIÓN (CONEXIÓN DE TECNICAS).

En muchas ocasiones no es posible conseguir la proyección de uke con un ataque inicial, por eso preparamos otras técnicas para realizar posteriormente (de forma inmediata) al primer ataque, aprovechando el desequilibrio o la reacción provocada en uke con el referido ataque inicial, cuando este segundo ataque lo ejecutamos en una dirección de ejecución y proyección diferente al inicial, lo llamamos **Renraku Waza**

EJEMPLOS DE RENRAKU WAZA. ...

TECNICA INICIAL DE TORI	REACCION DE UKE	TECNICA FINAL DE TORI
O Uchi Gari (Migui)	Retrasa pie izquierdo	Tai othoshi (Migui)
O Soto Othoshi (Migui)	Retrasa pie derecho	Uchi Mata (Migui)
Ko Uchi Gari (Migui)	Retrasa pie derecho	Harai Goshi (migui)

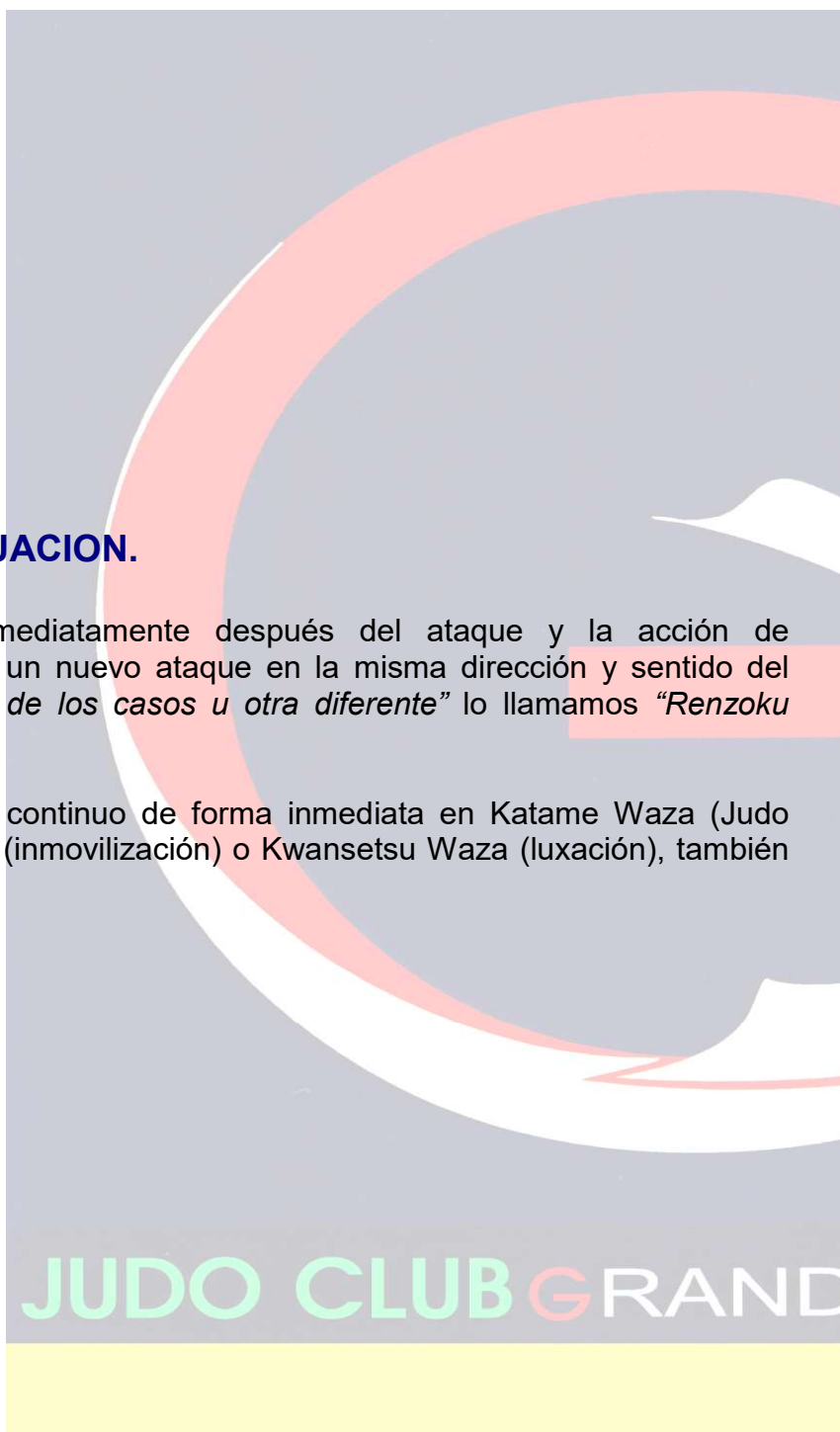
17. RENZOKU WAZA. **ENCADENAMIENTO, CONTINUACION.**

Cuando en Ne Waza (Judo pie) inmediatamente después del ataque y la acción de desplazamiento y/o defensa de uke, inicio un nuevo ataque en la misma dirección y sentido del anterior *“con la misma técnica en muchos de los casos u otra diferente”* lo llamamos *“Renzoku Waza”*

Cuando ataco en Ne waza (judo pie) y continuo de forma inmediata en Katame Waza (Judo suelo) con una técnica de Osae komi Waza (inmovilización) o Kwansetsu Waza (luxación), también lo llamamos Renzoku Waza

EJEMPLOS DE RENZOKU WAZA

TECNICA INICIAL DE TORI	REACCION DE UKE	TECNICA FINAL DE TORI
Tai Othoshi (Migui)	Saca el pie derecho	Tai othoshi (Migui)
Uchi Mata (migui)	Desplazamiento a la derecha	Uchi Mata, “ken ken” (migui)
Harai Goshi (migui)	Es proyectado	Hon kesa Gatame
O Goshi (migui)	Es proyectado	Kuzure kesa Gatame.
Seoi Nague (migui)	Es proyectado	Yuyi Gatame.



18. RENRAKU HENKA WAZA. TECNICAS DE CONEXIÓN, CONTINUACION, CAMBIO.

Renkaku henka waza, son técnicas de combinación, conexión, encadenamiento, continuación en, Judo pie, de de Judo pie a Judo suelo y en Judo suelo, engloba **Renraku Waza y Renzoku Waza**

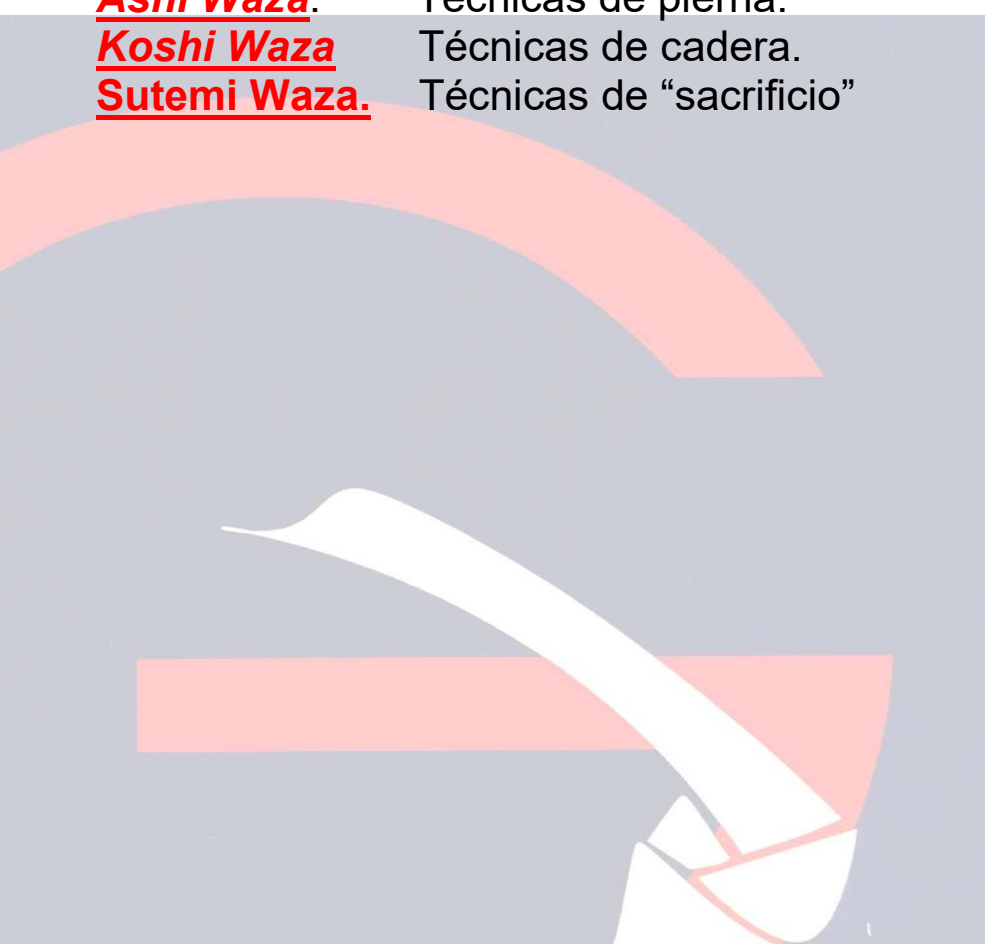
19. KAESHI WAZA (GAESHI WAZA). CONTRAATAQUE, ANTICIPACION.

Se trata de una combinación de movimientos, aunque ahora el primer ataque lo realiza **uke**, que ataca sin éxito, provocando una reacción en **tori**, que aprovecha la fuerza del primero para proyectarle utilizando otra técnica, lógicamente **tori** habrá ejecutado una defensa previa mediante **tai sabaki, kumi kata**

Cualquier técnica es válida como **Kasshi waza**, aunque algunas como **uchi mata gaeshi** (contra de **uchi mata**) o **soto gaeshi** (contra de o **soto gari**) se usan como ejemplo práctico de **gaeshi waza**.

20. GRUPOS DE JUDO PIE CLASIFICACIÓN DE TECNICAS DE JUDO PIE.

<u>Te Waza.</u>	Técnicas de hombro y brazo.
<u>Ashi Waza.</u>	Técnicas de pierna.
<u>Koshi Waza</u>	Técnicas de cadera.
<u>Sutemi Waza.</u>	Técnicas de “sacrificio”



2º. FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO,

21. BASES DE JUDO SUELO. JUDO SUELO.

Los tres principios de judo suelo son: **Mejor utilización del peso del cuerpo, Anticipación y movilidad.**

✓ MEJOR UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO.

El judoka desde la posición superior debe sentir que el peso de su cuerpo está en el sitio adecuado con respecto a **uke**. Y debe permanecer de este modo atendiendo a los movimientos de **uke**.

✓ ANTICIPACION.

Cuando el judoka desde la posición superior percibe la presión de **uke** y la toma de puntos de apoyo para intentar escapar nos anticiparemos modificando nuestra posición, para anular su tentativa de volteo.

✓ MOVILIDAD.

Nuestro cuerpo debe estar siempre dispuesto, activo con movilidad.

22. POSICION SUPERIOR. EN JUDO SUELO.

En la posición superior controlaremos el cuerpo de **uke** en tres o cuatro direcciones de forma relativamente relajada. **Tori** no controlará con excesiva rigidez las acciones de **uke** para escapar

Tori mediante su movilidad y anticipación transmitirá a **uke**, la sensación de enfrentarse a una masa inerte, difícil de voltear. Utilizando las palancas con piernas y brazos formará un conjunto de sensación hermética para **uke**.

23. POSICION INFERIOR. EN JUDO SUELO.

Si estamos debajo tendremos el cuerpo recogido como una esfera, asegurando buena movilidad y dificultando el control de **uke**.

Cerraremos la posibilidad de acceso a control de **uke** por delante por atrás y por los laterales. Según los **casos** y la oportunidad, realizaremos la defensa y ataque iniciándola desde el apoyo de glúteo/lumbar, de rodillas...

Las piernas serán importantes para bloquear, controlar o voltear a **uke**, según los casos.

24. OSAEKOMI WAZA. INMOVILIZACION, INMOVILIZAR (técnicas de ...)

✓ ¿EN QUE CONSISTE OSAEKOMI WAZA?

Es el control por un tiempo limitado que somos capaces de ejercer y mantener desde la posición superior con respecto a **uke** al que conseguimos mantener “tumbado boca arriba” anulando su capacidad e intentos de invertir tal situación.

Cuanto mayor sea la superficie controlada más eficaz será el control, la movilidad de **tori**, que debe saber usar brazos y piernas como palanca será determinante para anular los intentos de “fuga” de **uke**.

Los controles se ejecutarán y permanecerán sobre tres o cuatro puntos de los formados por ambas caderas y los dos hombros.

✓ PUNTOS BASICOS PARA “ESCAPAR” DE OSAE KOMI WAZA.

Mas allá de una capacidad física espectacular en relación con nuestro oponente es complicado “escapar” de una técnica de **osae komi waza**, bien controlada, en un tiempo inferior a veinticinco segundos, luego la mejor estrategia consistirá en evitar ese control ideal, protegeremos nuestro cuerpo “cerrándole” en “efecto balón”, o aprovecharemos su fuerza para voltearle.

✓ ACCIONES PROHIBIDAS EN RELACIÓN CON OSAE KOMI WAZA.

- * Enrollar (vuelta completa) el extremo del cinturón o faldón del judogui sobre cualquier parte del Cuerpo de **uke**.
- * Introducir los dedos en las bocamangas de la chaqueta o pantalón de judogui.
- * Poner la mano o la pierna directamente sobre la cara de **uke**.
- * Enganchar con el pie el cinto o la solapa de **uke**

✚ **25. SHIME WAZA.** **ESTRANGULACION, ESTRANGULAR (técnicas de...)**

✓ ¿EN QUE CONSISTE SHIME WAZA?

Se trata de técnicas de control de **uke** “estrangulando” su cuello con la (s) mano (s) pierna (s) y solapa (s).

✓ PUNTOS ESENCIALES EN SHIME WAZA.

Llevamos a **uke** a una situación de dificultad de movilidad y resistencia manteniendo nuestra estabilidad y movilidad, durante la ejecución de la técnica nuestra fuerza es “volcada” sobre la acción, que debe prolongarse el menor tiempo posible, permaneciendo especialmente atentos a la señal de “abandono” (rendición) de **uke**, y/o “**maita**” (abandono, me rindo).

Las estrangulaciones pueden ser por presión sobre la arteria, o por presión sobre la traquea.

✓ ACCIONES PROHIBIDAS EN SHIME WAZA

Estrangular directamente con las piernas.

Aplicar la idea de estrangular a otra parte del cuerpo, diferente del cuello.

Aplicar estrangulación con el cinturón o faldón de judogui.

Aplicar la estrangulación directamente con puño o dedos.

✓ CONOCIMIENTO DE LA TECNICA Y VALORACION DE LA SITUACION.

Probablemente nunca se ha producido en Judo un accidente grave, como consecuencia de la aplicación de una técnica de **shime waza** (estrangulación), no obstante el conocimiento y práctica de estas técnicas debe reservarse a “judokas formados” con determinada experiencia y capaces de valorar adecuadamente la situación en cada momento.

Es posible presenciar una situación de breve inconsciencia (generalmente leve) en el desarrollo de un combate de judo (“adultos”), provocado por una falta de oxígeno o una deficiente circulación sanguínea por la aplicación de **Shime waza** (estrangulación).

✚ **26. KWANSETSU WAZA.** **LUXACIONES, LUXAR EL CODO (técnicas de...).**

✓ ¿EN QUE CONSISTE KWANSETSU WAZA?

Palancas (acción de luxar) que se ejecutan con **control** sobre el **codo** de **uke**, extendiéndole o doblándolo, con el objetivo de llevar a **uke** a la situación de abandonar (rendirse).

✓ PUNTOS ESENCIALES EN KWANSETSU WAZA.

Como antes en **Shime Waza**, llevamos a **uke** a una situación de dificultad de movilidad y resistencia manteniendo nuestra estabilidad y movilidad, durante la ejecución de la técnica nuestra fuerza es “volcada” sobre la acción, que debe prolongarse el menor tiempo posible, permaneciendo especialmente atentos a la señal de “abandono” (rendición) de **uke**, y/o “**maita**” (abandono, me rindo).

En cada luxación (todas sobre el codo de **uke** y todas con control) hay que definir adecuadamente la dirección y el ángulo.

✓ ACTOS PROHIBIDOS EN KWANSETSU WAZA PARA SHIAI (COMPETICION).

Luxar otra articulación diferente al codo.

Iniciar una técnica de luxación en Judo pie (**wakaki gatame**) y llevarla al suelo perdiendo el control con riesgo para articulación de **uke**.

