



Judo

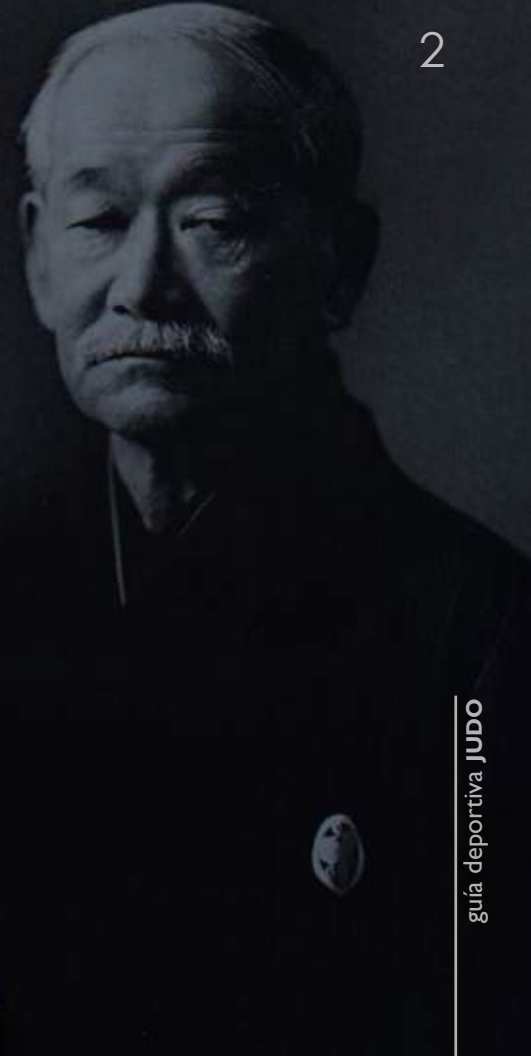
El judo es un deporte que involucra todo el cuerpo del practicante, en su desarrollo físico, moral e intelectual. Es recomendado por la UNESCO como uno de los deportes que mayores beneficios brinda a los niños, jóvenes y adultos.

Historia

El judo fue creado a finales del siglo XIX por Jigoro Kano, nacido en 1860 en la ciudad que hoy conocemos como Kobe, en Japón. De joven sus compañeros lo maltrataban frecuentemente porque era pequeño y enfermizo, razón por la cual quiso encontrar la forma de hacerse fuerte. A los 18 años comenzó la práctica del jiu-jitsu, forma de combatir sin armas que se desarrolló y utilizó en el combate durante el periodo de guerra civil. Al estudiar y practicar el jiu-jitsu, Jigoro Kano, notó que su

carácter impulsivo se hacía pacífico, mientras que su mente y su cuerpo se fortalecían.

Al continuar estudiando otros estilos concluyó que si desarrollaba más el jiu-jitsu, no solamente sería un arte marcial, sino que podría utilizarse como sistema o método para la educación física y como forma de cultivar el espíritu. Para esta tarea incluyó los aspectos positivos de esta arte marcial, omitió las técnicas peligrosas contenidas en ella y añadió





sus propias innovaciones, dándole el nombre de judo a esta nueva forma de jiu-jitsu y llamó *kodokan* al lugar donde se enseñaba.

El judo creado por Kano rápidamente fue ganando popularidad y pasó a formar parte del sistema nacional de educación física japonés. Comenzó su difusión y expansión a otros territorios fuera del Japón, siendo los primeros en recibir los beneficios de este arte marcial Francia, Inglaterra y los Estados Unidos de Norteamérica.

En 1951 se funda la Federación Internacional de Judo y en 1956 se realiza en Tokio el primer campeonato mundial. En 1964 ingresa como deporte de exhibición a los juegos olímpicos de la misma ciudad y a partir de 1972, el judo forma parte del programa de

los juegos olímpicos, realizándose durante los juegos de Seúl 1988, la exhibición de algunas divisiones femeninas, oficializándose en los juegos de Barcelona 1992.

Históricamente los resultados de los campeonatos del mundo, juegos olímpicos y otros eventos de primer nivel, han estado a favor de los judokas japoneses, aunque en los últimos ciclos olímpicos se han destacado países como Francia, Brasil, Holanda, Rusia, Georgia, Alemania, España, Corea, China, Mongolia, Italia, Grecia, Cuba, Estados Unidos, Irán y España.

El judo hace parte de programas de educación física de varios países y está presente en todos los eventos de competencias, desde las categorías infantiles hasta los mundiales universitarios.

HISTORIA DEL JUDO EN COLOMBIA

Aunque no se puede precisar con exactitud, según el profesor Juan Manuel Mantilla Roballo (cinturón negro quinto dan), la primera persona en impartir la enseñanza del judo en Colombia fue el profesor japonés Teshio Watanabe, que llegó a Colombia en el año 1955. Simultáneamente en el Valle del Cauca enseñaba judo el profesor japonés Susumo Takahashi.

En 1963 arriba a Colombia, instalándose en Bogotá, el ingeniero eléctrico Isamu Matsuyama, tercer dan, de 24 años de edad. Se asocia con el profesor Kasuhisha Kashiwaya y abren un dojo al que denominan “Academia Japonesa de Judo Budokan”.

En 1966 se lleva a cabo el primer campeonato nacional de judo en el coliseo olímpico de la ciudad de Cali.

En agosto de 1968 llega a Colombia el profesor Sun Oh Van, procedente de Corea del sur.

El profesor Van imparte sus conocimientos en el dojo de la Universidad de América, donde se conforma la liga de judo de Bogotá.





En 1.969 se crea la Federación Colombiana de Judo y viaja a Valencia la primera delegación de judo para un intercambio internacional.

Los resultados más relevantes conseguidos por el judo colombiano a nivel internacional son: el séptimo puesto logrado por la judoka Yuri Alvear y el noveno lugar obtenido por Mario Valles en la división de 81 kg. durante los juegos olímpicos de 2008.

En la actualidad, la Federación Colombiana de Judo exhibe logros del nivel mundial, panamericano y regional, en todas las categorías; cuenta con un excelente cuerpo técnico de profesores y entrenadores, altamente calificados en el campo científico, técnico y pedagógico del judo y mantiene una estabilidad de funcionamiento administrativo y directivo que hacen posible la materialización de los procesos que se desarrollan.

Reglamento

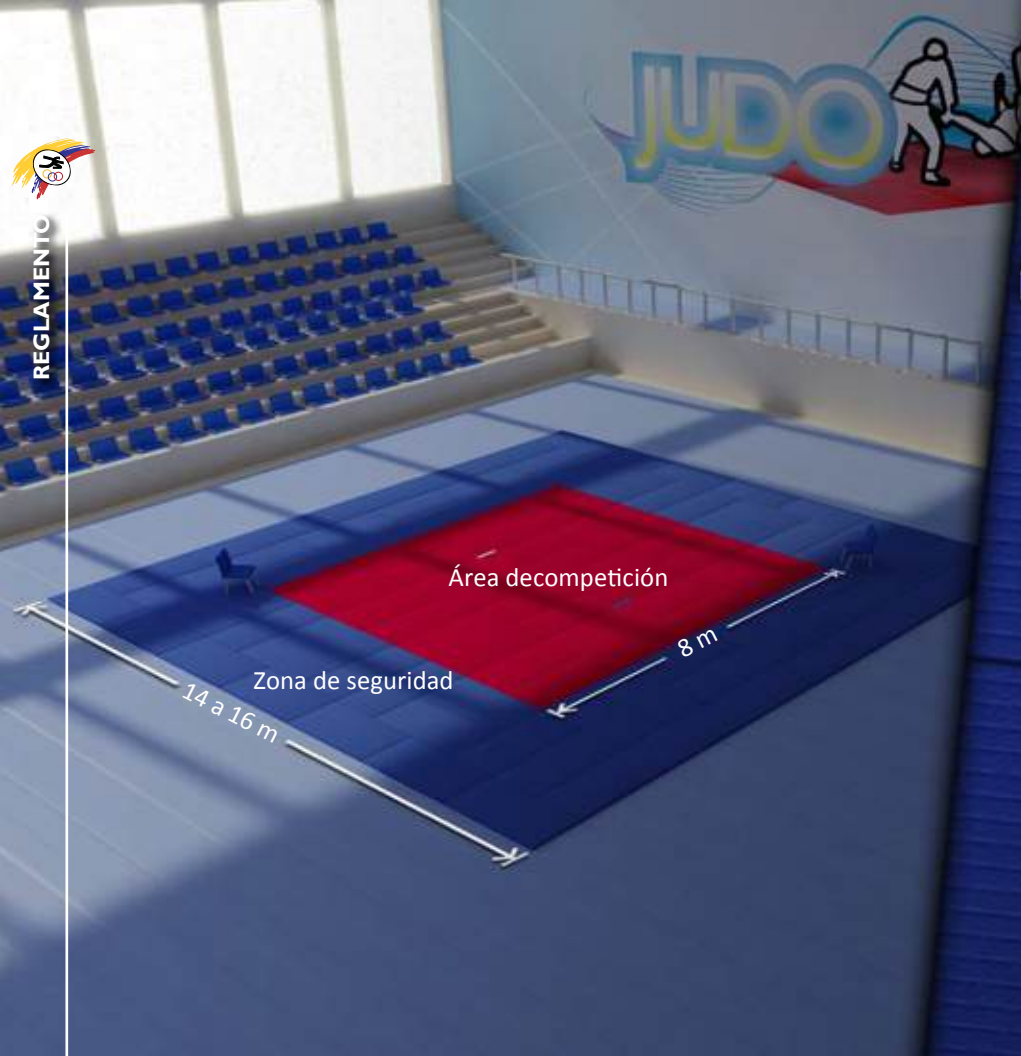
UNIFORME OFICIAL

El uniforme (judogi) deberá cumplir con las normas establecidas por la FIJ (Federación Internacional de Judo). Elaborado con un tejido resistente hecho con algodón o material similar y en buenas condiciones (sin roturas ni desgarras). El material no debe ser tan grueso o duro que pueda evitar el agarre del oponente. De color azul para el primer competidor y blanco o casi blanco para el segundo competidor. La chaqueta del judogi se cerrará con el lado izquierdo cruzado por encima del lado derecho.

Las mangas de la chaqueta deberán alcanzar como máximo la articulación de la muñeca.

Los pantalones serán lo suficientemente largos para cubrir las piernas. Un cinturón resistente, de 4 a 5cm de ancho, cuyo color corresponde al grado del jodoca, se llevará sobre la chaqueta con dos vueltas alrededor de la cintura y atado con un nudo cuadrado, lo suficientemente apretado para impedir que se salga la chaqueta. Las mujeres deberán





Llevar debajo de la chaqueta una camiseta blanca, o casi blanca, de manga corta, bastante resistente y lo suficientemente larga para ser metida dentro del pantalón.

ÁREA DE COMPETENCIA

El área de competición tendrá las dimensiones mínimas de 14m x 14m y máximas de 16m x 16m y deberá estar cubierta por tatamis de material similar aceptable.

El área de combate tendrá siempre las dimensiones mínimas de 8m x 8m. El área de afuera se llamará zona de seguridad y tendrá un ancho de 3m. Una cinta adhesiva azul y otra blanca, de aproximadamente 10cm de ancho y 50cm de largo se fijarán en el centro del área de combate a una distancia de 4m entre sí, para indicar las posiciones en las que los competidores deben empezar y terminar el combate. La cinta azul estará a la derecha del árbitro y la blanca a su izquierda.

ÁRBITROS Y OFICIALES

El combate será dirigido por un árbitro y dos (2) jueces. El árbitro y los jueces serán asistidos por anotadores de marcador y cronometradores. El uniforme del árbitro será según el reglamento de vestimenta que determine la organización. El árbitro permanecerá generalmente dentro del área de combate. Dirigirá el combate y aplicará las decisiones. Se asegurará de que sus decisiones se registren correctamente.

Los jueces deben asistir al árbitro y permanecerán sentados uno frente al otro en dos (2) esquinas opuestas fuera del área de combate. Los jueces deben observar también el adecuado funcionamiento del marcador.

EL COMBATE

El combate de judo tiene un tiempo de duración determinado y varía según las categorías.

Dentro del tiempo reglamentario los competidores buscarán marcar diferentes puntajes que dependen de la forma en que cae el adversario o en la que es controlado sobre tatami. De esta forma se encuentran los siguientes puntajes:



Ippon: Cuando uno de los dos competidores proyecta a su adversario completamente sobre su espalda y cumple con los siguientes elementos: fuerza, control y velocidad. Cuando un competidor inmoviliza (*osae komi*) a su adversario por un tiempo de 25 segundos. Cuando un competidor abandona el combate golpeando, con sus manos o pies, el tatami.

Generalmente es resultado de un *osae komi*, *shime waza* o *kansetsu waza*. Cuando un competidor está incapacitado por la aplicación del *shime waza* o de un *kasetsu waza*.

En estos casos el árbitro marcará el *ippon* levantando un brazo en alto con la palma de la mano hacia adelante, por encima de la cabeza.





Waza-ari: Se marca cuando uno de los competidores proyecta a su adversario pero la técnica carece de alguno de los elementos para que sea un *ippon* y solamente hace contacto con el tatami la mitad de la espalda del adversario. Cuando un competidor inmoviliza (*osae komi*) a su adversario por un tiempo entre 20-24 segundos. Para eso el árbitro marcará el *waza-ari* levantando uno de sus brazos con la palma de la mano hacia abajo, lateralmente, a la altura de su hombro.

Yuko: Es marcado cuando un competidor proyecta a su adversario y éste cae de medio lado sobre el tatami o cuando un competidor inmoviliza (*osae komi*) a su adversario por un tiempo entre 15-19 segundos. En estos casos el árbitro marcará el *yuko* levantando uno de sus brazos, con la palma de la mano hacia abajo, a 45 grados de su cuerpo.



PENALIZACIONES

Las penalizaciones se dividen en faltas leves (*shido*) y faltas graves (*hansoku-make*). El árbitro aplicará una sanción de *shido* o de *hansoku-make* según el grado de la falta cometida. La aplicación de un segundo o sucesivos *shidos*, anula automáticamente la sanción anterior y se le anota al oponente su correspondiente valor técnico. La aplicación de un *hansoku-make* directo significa la descalificación del competidor y su exclusión del torneo, en este caso el combate se termina. Siempre que un árbitro aplique una penalización, deberá demostrar con una simple acción la razón de la penalización.



Técnica

La iniciación al judo, es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por el practicante para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de las habilidades específicas básicas; desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su estructura funcional.

Un individuo está iniciado en judo cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de este deporte, de tal manera que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el escenario deportivo con sentido y orientación espacio temporal de las acciones y situaciones, sabiendo interpretar las comunicaciones





motrices emitidas por su compañero de prácticas en el desarrollo de las acciones.

El contenido técnico del judo, se agrupa en dos campos, el *tachi waza* (técnicas en la posición de pie) y el *ne waza* (técnicas en la posición de piso). El nivel de desarrollo y progreso que va alcanzando el judoca es correspondiente al color de su cinturón, el cual se irá oscureciendo en la medida que dicho progreso se perciba. En el judo utilizamos los siguientes colores de cinturones: inicia con blanco, posteriormente y en este orden, amarillo, naranja, verde, azul, café y negro. Existen otros colores que sólo corresponden a maestros de mayor rango.

Para el aprendizaje de las técnicas, tanto del *tachi waza* como del *ne waza*, es indispensable conocer y entrenar los fundamentos básicos de cada campo de acción.



FUNDAMENTOS O MOVIMIENTOS BÁSICOS

Grupo de habilidades específicas condicionantes del aprendizaje del judo, tanto para las acciones en la posición de pie (*tachi waza*), como en la posición de suelo o piso (*ne waza*)

EL SALUDO

Muestra de cortesía, respeto y gratitud hacia sus profesores y compañeros de prácticas, ceremonias y competencias.

Con este gesto damos las gracias a los maestros por enseñarnos y al compañero u oponente por permitirnos progresar en el aprendizaje.

El saludo puede realizarse desde dos posiciones:

Saludo en la posición de pie (*ritsu rei*): es la forma más usada durante las clases y competencias. Situados en la posición natural con talones unidos,

pies separados, aproximadamente, con un ángulo de 45°, cuerpo en posición de atención con las manos al lado pegadas al cuerpo, y vista periférica; se realiza una flexión del tronco hacia el frente a partir de las caderas, dejando que las palmas de las manos se deslicen del lateral al frente de los muslos, hasta que el cuerpo forme un ángulo aproximado de 30°.





La otra forma de saludar es desde la posición de sentados de rodillas (*seiza*) y se denomina *sa rei*. Es más utilizada para los rituales ceremoniosos de ascensos de grados y katas. Sentados sobre las piernas flexionadas con apoyo de rodillas y a la vez ligeramente separadas una de otra, los empeines de los pies apoyados sobre la colchoneta, las caderas descansando sobre los talones y las manos apoyadas sobre los muslos; las manos se deslizan hacia la colchoneta; a la vez que se flexiona el tronco hacia el frente haciendo que la cabeza y el cuello formen una línea recta con la espalda.



POSICIONES O POSTURAS (SHIZEI)

Posición natural básica (*shizen hon tai*) Se parte desde la posición de pie en forma natural con las piernas apoyadas sobre una línea imaginaria, con una separación de talones de aproximadamente 30 centímetros y una ligera flexión de piernas por la articulación de la rodilla y los brazos relajados al lado del cuerpo.





De esta posición se derivan las dos posiciones más utilizadas por el judoka durante el aprendizaje de las habilidades técnicas específicas del *tachi waza* (posiciones de pie), denominadas posición natural derecha y posición natural izquierda (*migi shizen tai* e *hidari shizen tai*). Presenta como variante de la descrita anteriormente el adelantar la pierna derecha o izquierda aproximadamente 30 centímetros hacia delante.



Posición defensiva básica (*jigo hon tai*): Piernas paralelas y separadas 75 centímetros aproximadamente, flexionadas por la articulación de la rodilla en ángulo de alrededor de 110°, tronco ligeramente flexionado al frente y manos sobre los muslos.





De esta posición se derivan las dos posiciones más utilizadas por el judoka para evitar las acciones de su adversario, posición defensiva derecha (*migi jigo tai*) y posición defensiva izquierda (*hidari jigo tai*). Se modifica la posición defensiva básica (*jigo hon tai*) avanzando la pierna derecha o izquierda al frente unos 70 centímetros. La posición del tronco y ángulos de flexión de piernas se mantienen.



AGARRES DEL UNIFORME (KUMI KATA)

Básicamente se realiza por la chaqueta, por ambos practicantes y se presenta como el primer elemento de la técnica y la táctica en el judo durante las acciones en la posición de pie (*tachi waza*)

La enseñanza y aprendizaje de las acciones técnicas en el *tachi waza* (posición de pie) parte de realizar el agarre denominado fundamental, donde ambos practicantes adoptan la posición fundamental derecha (*migi shizen tai*), la mano derecha agarra el uniforme por la solapa izquierda del compañero y la izquierda por la manga en la zona localizada entre el codo y la muñeca.





DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO (SHINTAI Y TAI SABAKI)

Los movimientos hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados, se denominan *shintai*. Presentándose dos formas elementales de realizarlos. Los desplazamientos en forma natural (*ayumi ashi*) en cualquier dirección y los que realizamos cuando estamos más próximos a uke (quien recibe la acción o defensor) y que llamamos *tsugi ashi*, donde un pie siempre conduce el cuerpo y el otro pie le sigue. Después de realizado cada paso en *tsugi ashi* debemos mantener una de las posiciones básicas.



Tai sabaki es el término que utilizamos para denominar el control del cuerpo, que abarca principalmente los movimientos giratorios que deben ser rápidos y fluidos. El cuerpo se debe mover con ligereza sin perder el equilibrio. El dominio del *tai sabaki* es la clave para la óptima ejecución de las técnicas de proyección o lanzamientos.



LOS DESEQUILIBRIOS (KUZUSHI)

La ruptura del equilibrio de *uke* es la condición indispensable para que se produzca el uso más racional y eficaz de aplicación de la fuerza y lo denominamos *kuzushi*. Definimos ocho direcciones básicas que se pueden realizar siguiendo la aplicación de halones o empujes en línea recta o curva en cualquier dirección.



Desequilibrio hacia el frente (kuzushi mae):

Desde la posición natural derecha (*migi shizen tai*) y con agarre fundamental del uniforme, hacemos movimiento de jalón con ligera elevación del brazo derecho hacia adelante, a la vez que desplazamos la pierna derecha diagonal al frente y retrasamos la izquierda por detrás de la derecha.





Desequilibrio hacia atrás (*kuzushi uchiro*) desde la posición natural derecha (*migi shizen tai*): Con agarre fundamental del uniforme, hacemos movimiento de empuje hacia atrás del cuerpo de *uke* con el brazo derecho, mientras que el izquierdo fija el cuerpo de *uke* para que no retroceda, a la vez que avanzamos la pierna derecha al frente y retrasamos la izquierda por detrás con descenso del centro de gravedad que provoca ligera flexión de piernas.



Desequilibrio lateral hacia la derecha y la izquierda (*ku-zushi migi e hidari yoko*): Desde la posición natural básica (*shizen hon tai*) y con agarre fundamental del uniforme, se desplaza la pierna izquierda hacia el lateral izquierdo sobre el eje de apoyo paralelo al de *uke*, a la vez que ambos brazos halan en la misma dirección. Para el *kuzushi* lateral izquierdo, se sigue el mismo procedimiento pero adelantando la pierna derecha.





Desequilibrio hacia la diagonal al frente derecha e izquierda (*kuzuchi migi* e *hidari mae sumi*): Ambos judocas en la posición natural básica (*shizen hon tai*) y con agarre fundamental del uniforme. *Tori* retira su pierna izquierda hacia atrás de la derecha, a la vez que realiza *tai sabaki* del tronco y hala con ambos brazos hacia la dirección indicada. Para la realización por el lado izquierdo se invierte la acción de piernas y sentido del *tai sabaki*.



Desequilibrio hacia la diagonal atrás o posterior derecha e izquierda (*kuzuchi migi e hidari uchiro sumi*): Ambos judocas en la posición natural básica (*shizen hon tai*) y con agarre fundamental del uniforme, *tori* avanza su pierna derecha hacia el frente exterior de la pierna derecha de *uke*, a la vez que realiza movimiento de empuje con el brazo derecho hacia atrás y el izquierdo hace fijación de *uke* para que no retroceda. *Uke* quedará apoyado sobre la superficie externa del talón del pie derecho. Para el desequilibrio diagonal atrás o posterior izquierda se invierte la posición a dicho lado.



LAS CAÍDAS (UKEMIS)

Las caídas del cuerpo del judoca hacia las colchonetas (*tatami*) producto de la ejecución de técnicas de volteos y otras situaciones que se producen durante las prácticas son muy frecuentes, por lo que es necesario dominar la técnica de su realización para evitar lesiones y proteger la integridad física del practicante. Muchos maestros experimentados afirman que el dominio de las caídas desarrolla a la vez la confianza en sí mismo y la seguridad del judoca para realizar otras acciones mucho más complejas.





Caída hacia atrás (*uchiro ukemi*): Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia delante, con los brazos paralelos al tatami y con las palmas de las manos hacia abajo, dejamos caer nuestro cuerpo hacia atrás, evitando que la cabeza haga contacto con el tatami, a la vez levantamos las piernas separándolas ligeramente. Este movimiento va acompañado del golpe fuerte con ambas manos y brazos sobre el *tatami* lo más próximo a nuestro cuerpo, en un ángulo aproximado de 30 a 45 grados. Finalmente el cuerpo desciende nuevamente a la posición de sentado (posición inicial).



En progresión del aprendizaje y siguiendo las indicaciones técnicas anteriores, la caída se realiza hacia atrás (*uchiro ukemi*) desde la posición de sentadillas, volviendo inmediatamente a la posición inicial.

Desde la posición de pie y en nivel de aplicación hasta caer sobre un obstáculo que nos brinda el compañero con su posición de sentado en piso, hasta la aplicación de una técnica hacia atrás para la realización de la caída.



Caída lateral derecha e izquierda (*migi e hidari yoko ukemi*): Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia adelante, se lleva el brazo derecho por delante del pecho a la altura del hombro izquierdo con los dedos extendidos y la palma de la mano hacia abajo, se mantiene la barbilla baja en dirección al pecho. El cuerpo se deja caer hacia atrás por el lateral derecho y se golpea la colchoneta (*tatami*) con el antebrazo y mano derecha.

Las piernas se elevan, se dejan caer y se recupera la posición inicial.





Desde la posición de sentadillas siguiendo las orientaciones anteriores se realiza *migi* e *hidari yoko ukemi* (caída lateral derecha e izquierda). Desde la posición de pie, adelantando la pierna derecha o izquierda según corresponda se realiza *migi* e *hidari yoko ukemii*. El ejercicio debe terminar en la posición inicial.



En parejas, buscando un nivel de aplicación similar a la realidad de la práctica de las diferentes técnicas, el que ejecuta la caída lateral derecha (*tori*) realiza el agarre de la chaqueta con su mano izquierda por la solapa de *uke* y, situándose lateral a éste, atrasa totalmente su pierna derecha, avanza lo más rápido posible hacia el frente, saltando y elevando su cuerpo al espacio para dejarlo caer.



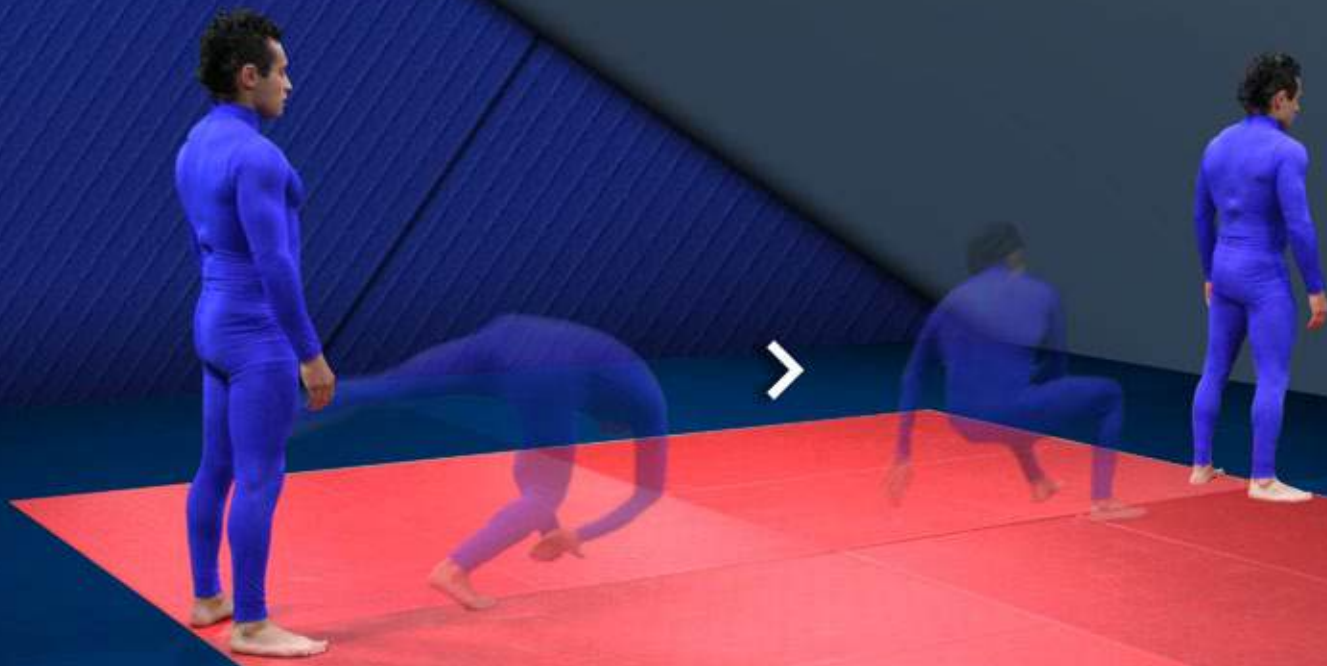


Caída de frente o caída al frente (*mae ukemi*): Desde la posición de rodillas con apoyo de los pies sobre el tatami en todos sus dedos, tronco recto y brazos paralelos al tatami, se deja caer el cuerpo hacia delante golpeando el tatami con ambos antebrazos y manos antes que el cuerpo realice contacto con el mismo. Las manos deben estar direccionadas hacia adentro de forma tal que los codos queden ligeramente hacia afuera, el cuerpo quedará suspendido entre las

manos y los pies. Realice en progresión de dificultad la caída al frente (*mae ukemi*) desde la posición de sentadilla y desde la posición de pie siguiendo las indicaciones técnicas sugeridas anteriormente.



Caída rodando al frente por la derecha o por la izquierda (*migi o hidari sempo kaiten ukemi o mae maware ukemi*): La práctica y dominio de esta forma de caer es de suma importancia para el progreso del judoca, toda vez que además de educarlo en la protección del cuerpo durante las formas lanzadas a determinada altura y hacia frente. Se deberá practicar en progresión desde la posición de encorvados, hasta la realización de carreras de impulso y saltos sobre obstáculos.





Primer procedimiento: Desde la posición natural básica (*shizen hon tai*), avanza un paso al frente con la pierna derecha, apoya la rodilla izquierda en el tatami y flexiona el tronco, a la vez que apoya ambas manos sobre el mismo, con los dedos girados hacia adentro y en línea recta con el pie derecho. Se gira la cabeza hacia el lado izquierdo buscando colocar la barbilla cerca del hombro. Se extiende la pierna izquierda despegando la rodilla del tatami y se lanza rodando al frente sobre el brazo y la diagonal entre el hombro derecho y la cadera izquierda como si fuese una rueda; en el momento que las piernas descenden, se golpea la colchoneta con el antebrazo y mano derecha y adoptando las piernas posición de protección del cuerpo.



Segundo procedimiento: Desde la posición natural básica (*shizen hon tai*), se avanza un paso al frente con la pierna derecha, se apoya la rodilla izquierda en el tatami y se flexiona el tronco, a la vez que apoya ambas manos sobre el tatami con los dedos hacia adentro y en línea recta con el pie derecho;

se gira la cabeza hacia el lado izquierdo, buscando colocar la barbilla cerca del hombro izquierdo. Luego se lanza rodando al frente sobre el brazo y la diagonal entre el hombro derecho y la cadera izquierda como si fuese una rueda. En el momento que las piernas descienden, se golpea la colchoneta con el antebrazo y la mano derecha, se continúa la dirección del movimiento hasta llegar a la posición inicial de pie. Se debe caer sobre la planta de los pies.





Tercer procedimiento: Se realiza una carrera de impulso flexionando ligeramente el brazo derecho, ubicándolo a una distancia entre 60 y 90cm frente a la pierna derecha, ampliando así la distancia a recorrer durante la caída. Se debe saltar con la pierna izquierda hacia arriba.



Cuarto procedimiento: Se realiza carrera de impulso y se flexiona ligeramente el brazo derecho ubicándolo a una distancia entre 60 y 90 cm frente a la pierna derecha, ampliando así la distancia a recorrer durante la caída. Se debe saltar con la pierna izquierda hacia arriba y realizar la caída sobre obstáculos (compañeros).



Quinto procedimiento: Se debe realizar la caída desde diferentes lanzamientos de *sutemi waza* (técnicas de sacrificio) dirigidas por el profesor o los judocas más experimentados.



ESTRUCTURA DEL ATAQUE DE LAS TÉCNICAS EN LA POSICIÓN DE PIE (KUZUSHI - TSUKURI - KAKE)

La acción de ataque en la posición de pie (*tachi waza*) de las diferentes técnicas de judo, constituye el principal componente de la técnica ofensiva, en su estructura identificamos dos componentes: el estático, que nos define la posición o forma de los diferentes segmentos corporales y el dinámico, relacionado con los mecanismos de aplicación de fuerza en acciones de tracción o empuje, determinantes de la eficacia de la acción. Partimos de la aplicación del desequilibrio (*kuzushi*) como primera acción, a la que seguirá el *tai sabaki*, desplazamiento y modificación de la posición del cuerpo del que ejecuta la acción (*tori*), y culmina con la aplicación de los mecanismos de fuerza durante el ataque que completan la acción del lanzamiento o volteo (*kake*)



En la posición de pie (*tachi waza*) encontramos cuatro grupos de técnicas de lanzamiento o volteo (*nage waza*) que se identifican según los segmentos anatómicos que predominan en la acción. Así podemos establecer cuatro grupos de técnicas, en las que el segmento determinante de la acción son las piernas y se denominan *ashi waza*, otras en las que el segmento determinante de la acción son los brazos y se denominan *te waza*, un tercer grupo en el que el segmento corporal determinante de la acción son las caderas y se denominan *koshi waza*, y otro en el que el ejecutor de la acción sacrifica su posición equilibrada de pie y va al suelo para derribar a su adversario éstas se denominan técnicas de sacrificio, *sutemi waza*

El instituto Kodokan de Japón y la Federación Internacional de Judo, orientan y reconocen en su última clasificación de técnicas del *tachi waza* un total de 67 formas o gestos básicos para la enseñanza del judo, de los cuales cada judoca deriva múltiples variantes de acuerdo a sus características psicológicas, fisiológicas y anatómicas. Presentamos a continuación un grupo de técnicas que consideramos iniciales y básicas para la iniciación al judo, dirigida a los infantiles, jóvenes y adultos.



TÉCNICAS DE CADERAS (KOSHI WAZA)

O goshi (gran proyección de caderas): Ambos practicantes adoptan la posición defensiva natural (*jigo hon tai*) con agarre (*kumi kata*). *Tori*, con la mano izquierda, sujeta la manga derecha de *uke* y coloca la derecha por debajo de la axila izquierda. La pierna derecha se adelanta ligeramente flexionada por la articulación de la rodilla, al mismo tiempo que tira fuerte del brazo derecho

de *uke*, colocando el codo a la altura del hombro. Se abraza toda la región de las caderas de *uke* con la mano y antebrazo derecho, al tiempo que ubica su pierna izquierda detrás de la derecha, haciendo contacto total de la cadera y la espalda con el cuerpo de *uke*. Se realiza extensión de ambas piernas halando fuertemente con la mano izquierda hacia el frente y abajo, manteniendo el control de la zona de caderas de *uke* y guiando la dirección de caída del cuerpo de éste. No se deja de hacer fuerza con el brazo derecho hasta haber logrado la proyección en su totalidad. Esta forma básica del gesto técnico se puede aplicar también cuando el adversario se desplaza hacia el frente o hacia atrás. Resulta muy efectiva cuando se desplaza en círculo a favor del brazo izquierdo.





Uki goshi (cadera flotante): Ambos judocas adoptan la posición natural básica (*shizen hon tai*). *Tori* adelanta la pierna derecha al frente de la pierna derecha de *uke*, al tiempo que su brazo izquierdo hala hacia la diagonal derecha al frente, realizando un desequilibrio (*kuzushi*), ubica simultáneamente su brazo derecho detrás de la espalda de *uke* hasta abrazar la zona

superior de sus caderas y controlar su cuerpo, avanza su pierna izquierda girándola por detrás de la derecha y la sitúa paralela a la derecha, ubicando su cadera derecha debajo del bajo vientre de *uke*. Se hala en forma circular de los brazos y gira las caderas para derribar el cuerpo de *uke* al tatami.



Koshi guruma (rodarlo sobre las caderas): Ambos judocas adoptan la posición natural básica (*shizen hon tai*). *Tori* adelanta la pierna derecha al frente de la pierna derecha de *uke*, al tiempo que su brazo izquierdo hala hacia el frente realizando el desequilibrio (*kuzushi*), abraza la cabeza de *uke* con el brazo derecho, en el mismo momento gira la cadera retrasando la pierna izquierda, llevándolas conjuntamente con la espalda a hacer contacto con el cuerpo de

uke. Se extienden las piernas y se hala hacia el brazo izquierdo, en círculo, de forma paralela al tatami y el cuerpo del adversario se gira sobre la cadera. El brazo derecho sirve de timón y direcciona la caída del cuerpo de *uke*. Esta técnica se aplica, cuando *uke* se desplaza al frente y también cuando está iniciando desplazamiento hacia atrás. Muchos competidores de nivel élite la utilizan como variante de otras técnicas más especializadas con apoyos de una sola pierna.





Tsuri goshi (proyección por elevación de caderas): Ambos judocas adoptan la posición natural derecha (*migi shizen tai*). *Tori* retrocede su pierna izquierda a la vez que sitúa la derecha cerca del pie derecho de *uke* y realiza acción de desequilibrio con su brazo izquierdo hacia el frente (*kuzushi*); luego introduce el brazo derecho por debajo de la axila izquierda de *uke* y pasa a sujetar el cinturón de éste, aproximadamente al centro de la espalda. Gira la pierna izquierda por detrás de la derecha a la vez que introduce sus caderas frente al abdomen de *uke*, manteniendo éstas y su espalda fuertemente unidas contra el cuerpo de *uke*, se ejecuta un tirón rápido y fuerte con el brazo derecho hacia arriba y posteriormente hacia abajo, a la vez que extiende sus piernas; el brazo izquierdo guía la direc-

ción de la caída de *uke*. Durante la fase final del lanzamiento o derribo se flexiona ligeramente el cuerpo hacia el frente sin llegar a perder el equilibrio. Esta técnica resulta muy eficaz cuando el adversario adopta una posición excesivamente defensiva.



Sode tsuri komi goshi (proyección cogiendo de la manga y levantando explosiva la cadera): Uke en posición natural derecha (*migi shizen tai*) y tori en posición natural izquierda (*hidari shizen tai*), agarra con la mano derecha la manga izquierda de la chaqueta de uke y seguidamente la manga derecha con la mano izquierda, realizando esta acción de forma natural, colocando los dedos pulgares en dirección hacia arriba. Hala de

la mano izquierda de uke en línea paralela al tatami, a la vez que avanza su pierna izquierda hacia la izquierda de uke, provocando así el desequilibrio de éste hacia el frente, en ese mismo momento se gira la muñeca izquierda de tal forma que la parte interior de la mano y la muñeca vayan hacia adelante con todos los dedos hacia arriba. Se lleva ese brazo hacia afuera y se coloca detrás del brazo derecho de uke sin soltar la manga; simultáneamente, el cuerpo gira totalmente hacia la derecha, colocando la pierna derecha por detrás de la izquierda, y las caderas hasta que sobresalgan del área del cuerpo de uke y pueda cargarlo sobre los glúteos, las piernas se extienden a la vez que el brazo derecho hala fuertemente en círculo hacia abajo para completar el lanzamiento.





Harai goshi (barrido de caderas): Ambos *judocas* adoptan la posición natural básica (*Shizen hon tai*). *Tori*, adelanta su pierna derecha en un recorrido semi circular hasta situarla frente al apoyo derecho de *uke*, a la vez que lo desequilibra con ambos brazos hacia la diagonal derecha al frente, buscando que el peso de su cuerpo descanse sobre los dedos del pie derecho, luego gira el cuerpo y sitúa la pierna izquierda muy cerca de la izquierda de *uke*, a la vez que ubica las caderas frente a la región

pélvica de *uke*, extiende totalmente su pierna derecha y realiza un barrido rápido y ascendente, provocando el contacto del muslo con el de *uke*, hala en círculo con ambos brazos a la vez que gira el tronco y la cabeza hacia su izquierda. El movimiento de barrido se realiza simultáneamente con las caderas y la pierna derecha de *tori*.



TÉCNICAS DE HOMBRO O BRAZOS CARGANDO AL Oponente (TE WAZA)

Ippon seoi nage (proyección por el hombro con una mano): Ambos judocas adoptan la posición básica natural (*shizen hon tai*) con agarre fundamental de solapa y manga con ambas manos. *Tori* adelanta su pierna derecha en un desplazamiento semi circular hacia el interior de la pierna derecha de *uke* con una ligera flexión de la pierna, que hala con ambos brazos hacia el frente, elevando

el codo izquierdo con un giro total de la muñeca hacia arriba situando a *uke* en apoyo sobre los dedos de los pies (posición de desequilibrio), suelta su mano derecha de la chaqueta de *uke* y sitúa su brazo derecho bajo la axila de éste, haciendo sujeción del brazo derecho. Se gira el cuerpo hacia la izquierda hasta ubicar la pierna izquierda junto a la derecha y contactar la parte frontal del tronco de *uke* con toda la espalda de *tori*. Se continúa halando de los brazos hacia el frente, a la vez que extiende rápida y fuertemente las piernas, mientras las caderas realizan un movimiento de rebote hacia atrás para completar el lanzamiento de *uke* al tatami sobre el hombro derecho.





Seoi nage (proyección cargando sobre la espalda): Uke adopta la posición natural básica (*shizen hon tai*) y tori la posición natural básica derecha (*migi shizen tai*), ambos con agarre fundamental, de solapa y manga con ambas manos. Tori adelanta su pierna derecha en un desplazamiento semi circular hacia el interior de la pierna derecha de uke con una ligera flexión de la pierna que permita el descenso de su centro de gravedad, al mismo tiempo hala con ambos brazos hacia el frente, gira su cuerpo totalmente hacia la izquierda, situando el codo derecho

bajo la axila derecha de uke y manteniendo ambos brazos por delante de su cuerpo, continúa halando de los brazos hacia el frente y con terminación circular hacia abajo en dirección a la rodilla izquierda, a la vez que extiende rápida y fuertemente las piernas, con movimiento de rebote de las caderas hacia atrás hasta completar el lanzamiento.



TÉCNICAS DE PIERNAS (ASHI WAZA)

○ SOTO GARI (GRAN SEGADO EXTERIOR DE UNA PIERNA)

Tori y *uke*, se agarran en posición natural derecha. *Tori*, con la mano derecha, tratará de elevar y empujar hacia atrás el cuerpo de su adversario provocando un desequilibrio de forma diagonal.

Simultáneamente, el pie izquierdo de *tori* se sitúa de forma paralela al pie derecho de *uke*, aunque alejado de forma exterior unos 15 cm. El ejecutante debe poner en contacto su pectoral derecho con el mismo pectoral del cuerpo de su rival. A la vez que flexiona la articulación coxofemoral de su pierna derecha hacia el frente hasta formar un ángulo de 90°. Desde esta posición, *tori* desciende vigorosamente su pierna derecha hacia atrás, segando la pierna que mantiene en equilibrio a *uke*.





○ UCHI GARI (GRAN SEGADO INTERIOR DE UNA PIERNA)

Uke adopta la posición natural izquierda (*hidari shizen tai*) y *tori*, la posición natural básica derecha (*migi shizen ta*). *Tori* adelanta su pierna derecha frente a la derecha de *uke*, a la vez que su brazo derecho empuja hacia atrás y hacia abajo por el hombro izquierdo de su oponente mientras su brazo izquierdo hace movimiento de presión hacia abajo, para evitar el movimiento de *uke*, gira la pierna izquierda por detrás de la derecha sin girar su cuerpo. Se introduce

en semicírculo hacia la pierna izquierda de *uke* y su pierna derecha hace un movimiento fuerte de segado, entre el tobillo y el gemelo, contactando con muslo y pierna derecha. Se continúa empujando con el brazo derecho para completar la acción de lanzamiento. Al caer, *uke* debe separar bien ambas piernas y extenderlas para evitar lesionar a *tori*.



KO UCHI GARI (PEQUEÑO SEGADO INTERIOR DE UNA PIERNA)

Ambos judocas adoptan la posición natural derecha (*migi shizen tai*). *Tori* adelanta su pierna derecha hasta ubicarla cerca de la pierna izquierda de *uke*, a la vez que comienza a halar y empujar con su brazo derecho en dirección diagonal derecha atrás. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo

hala hacia el frente y hacia abajo para fijar el desplazamiento de *uke*. La pierna izquierda avanza por delante de la derecha, hasta colocarla cerca de la derecha de *uke* en ángulo aproximado de 90°. Se introduce con movimiento rápido y fuerte la pierna derecha, totalmente extendida, realizando un segado a la pierna derecha de *uke* por el talón con la planta del pie, en dirección al frente.





DE ASHI HARAI (BARRIDO AL PIE ADELANTADO)

Ambos *judocas* parten de la posición natural derecha básica (*migi shizen tai*). *Tori* adelanta su pierna izquierda y empuja a *uke* hacia atrás, obligándolo a retroceder la pierna derecha, continúa el movimiento de desplazamiento hasta que *uke* haya realizado otro paso hacia atrás con la pierna izquierda, quedándole la derecha adelantada, en este momento aprovechará *tori* para levantarlo con

su brazo derecho, a la vez que el izquierdo hala rápido y fuerte hacia abajo; finaliza ejecutando un barrido hacia su lateral derecho con la planta del pie izquierdo, provocando así la caída de *uke*.



KO SOTO GAKE (PEQUEÑO ENGANCHE POR EL EXTERIOR DE UNA PIERNA):

Ambos judocas adoptan la posición natural básica derecha (*migi shizen tai*). *Tori* adelanta su pierna derecha hasta colocarla, por el exterior, junto a la pierna derecha de *uke*, depositando el peso del cuerpo en este apoyo. Ambos brazos accionan

empujan hacia la diagonal derecha atrás de *uke* a la vez que halan hacia abajo, llevando a *uke* a apoyarse en el talón de su pie derecho, se realiza un movimiento rápido y fuerte de enganche con su pierna izquierda a la derecha de *uke* por la zona del talón con la planta de su pie en dirección semicircular hacia su derecha.





SASAE TSURI KOMI ASHI (LANZAR OBSTACULIZANDO EL PIE ADELANTADO A LA ALTURA DEL TOBILLO)

Ambos judocas adoptan la posición natural derecha (*migi shizen tai*) con agarre fundamental (*kumi kata*). *Tori* adelanta su pierna derecha hasta colocarla de manera perpendicular a la izquierda de *uke*. A la vez que introduce su pierna (*tsuri*) eleva el cuerpo de *uke* con el brazo derecho. El brazo hala paralelo al tatami terminando en círculo al frente. La pierna izquierda de *tori* bloquea totalmente extendida y con la planta del pie en forma de arco, por la zona frontal

del tobillo derecho de *uke* y del brazo izquierdo. Girando el tronco hacia la izquierda se produce la caída de *uke*.

OKURI ASHI HARAI (LANZAR BARRIENDO Y JUNTANDO LOS DOS PIES DE UKE)

Esta técnica consiste en unir con la planta del pie derecho los dos pies de *uke* en dirección lateral.

Los dos judocas situados en posición natural derecha (*migi shizen tai*). *Tori* situado con la pierna derecha en dirección al centro de las dos de *uke*. *Uke* inicia desplazamiento lateral



hacia su izquierda para dar dos pasos y será seguido por *tori*. En el inicio del segundo paso, *tori* comienza a levantar el cuerpo de *uke* con el brazo izquierdo, a la vez que el brazo derecho realiza acción de elevación circular hacia su izquierda. En ese mismo momento se ejecuta un barrido con la pierna izquierda totalmente extendida.

UCHI MATA (ATACAR EL INTERIOR DE LOS MUSLOS DE UKE)

Históricamente ha sido la técnica más utilizada en combates, por lo

que presenta la mayor diversidad de formas de aplicación, entre las que sobresalen las básicas de caderas y de piernas. La forma básica de *uchi mata* de piernas es la siguiente:

Uke adopta la posición natural básica (*shizen hon tai*) y *tori* la posición natural derecha (*migi shizen tai*). *Tori* adelanta su pierna derecha con un movimiento semicircular buscando la derecha de *uke*, a la vez que gira las caderas hacia el frente y sitúa el brazo derecho cerca de la axila de *uke* elevando el cuerpo de éste; el brazo

izquierdo hala hacia el frente con un movimiento circular de la muñeca hacia afuera. Al mismo tiempo que gira la pierna izquierda por detrás de la derecha, pivotea sobre el metatarso de la derecha. Balancea la pierna derecha de la forma más recta posible hacia atrás para hacer contacto del muslo con el interior del muslo de *uke*. La acción de los brazos continúa y el tronco desciende en la misma medida que logra la elevación de la pierna derecha, provocando así la caída de *uke* al tatami.



TÉCNICAS DE SACRIFICIO DE LA POSICIÓN DE PIE CON APOYO TOTAL DE LA ESPALDA DE TORI (MA SUTEMI WAZA)

SUMI GAESHI (VOLTEO POR LA ESQUINA)

Desde la posición defensiva derecha (*migi jigo tai*), a medida que realiza el agarre con la mano derecha se retira la pierna izquierda hacia atrás, obligando a *uke* a avanzar hacia la izquierda con su pierna derecha, en ese momento se proyecta profundamente la pierna y el pie izquierdo entre las piernas de *uke*, lo más cerca de su pierna derecha.

Se deja caer hacia atrás con apoyo total de la espalda mientras el empeine de su pie derecho se ubica detrás de la articulación de la rodilla izquierda de *uke*, al que eleva con ambas manos y se impulsa con la pierna derecha para hacerle caer sobre la cabeza.



TOMOE NAGE (PROYECCIÓN EN CÍRCULO)

Esta técnica muestra con claridad las ventajas que puede ofrecer el judo a un hombre o mujer de estatura pequeña frente a otro de estatura alta, cumpliéndose así el principio de la utilización racional de la energía y fuerza del contrario en beneficio propio.

Desde la posición natural derecha (*migi shizen tai*), *tori* ubica su pierna izquierda colocando el glúteo izquierdo al nivel del tobillo derecho de *uke*, a la vez que hala hacia el frente e introduce la pierna derecha con apoyo de la planta del pie en la región del bajo vientre frontal izquierdo de *uke*. Se deja caer totalmente hacia atrás con apoyo de toda la espalda y extiende la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás en círculo, al mismo tiempo que continúa halando de forma circular sobre la cabeza haciendo caer a *uke* sobre el tatami.



UKI WAZA (TÉCNICA FLOTANTE AL VACÍO)

Inicia en la posición natural derecha (*migi shizan tai*). Es necesario hacer que *uke* dirija al frente su pierna derecha, por lo que *tori* debe halar con su brazo izquierdo antes de que se produzca el apoyo de la pierna derecha de *uke*. *Tori* debe retirar su pierna izquierda con movimiento amplio y descender su cuerpo hasta caer sobre su lateral izquierdo, creando un amplio vacío entre él y *uke*, al tiempo lleva su codo mientras hala fuertemente hacia su cuerpo y hacia abajo para hacer caer a *uke* sobre el tatami.

NE WAZA (TÉCNICAS EN LA POSICIÓN DE SUELO O PISO).

Las técnicas de piso o suelo (*ne waza*) se dividen en tres grupos: de control o inmovilización (*osae komi waza*), de estrangulamiento (*shime waza*) y de luxación a la articulación del codo (*kansetsu waza*). El trabajo de judo en el suelo o piso (*ne waza*) es una continuación de las acciones que se realizan en la posición de pie y su aprendizaje, dominio y entrenamiento parten del haber desarrollado previamente los fundamentos básicos de este campo del judo.



TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN Y CONTROL (OSAE KOMI WAZA)

KESA KATAME (CONTROL DIAGONAL POR EL HOMBRO)

Ataque: *Uke* adopta la posición de rodillas, *tori* frente a él incorpora su pierna izquierda, a la vez que abraza el cuello de *uke*, girando su cuerpo lo derriba y queda sentado a su lado con las piernas separadas; se mantiene en todo momento el control del brazo derecho de *uke* hasta

que éste termine debajo de la axila izquierda. El brazo que abrazó por el cuello, no presiona la cabeza sino que flota debajo de la cabeza de *uke*.

Contraataque: *Uke*, desplazándose con giro de caderas, avanza hacia el interior de *tori*, cogiendo fuertemente el cinturón de su adversario por el centro de la espalda, a la vez que realiza puente de hombro derecho al izquierdo realiza el contraataque, quedando en la posición del control diagonal (*kesa gatame*).



YOKO SHIHO KATAME (CONTROL LATERAL SOBRE CUATRO PUNTOS)

Ataque: Estando *uke* acostado boca abajo con las piernas separadas, *tori* se coloca por su lateral izquierdo, pasando su brazo derecho por entre los muslos para cogerlo del pantalón por la pierna derecha de *uke*, con el brazo izquierdo por delante de la cabeza de su oponente y lo agarra del hombro derecho, halando de forma circular hacia él, haciendo voltear el cuerpo de *uke* y controlándolo con agarre del cinturón con la mano derecha, mientras la izquierda coge la solapa de *uke* detrás de su cabeza el pecho se mantiene en contacto directo con el de *uke* y se adopta la posición de *seiza*, con las piernas recogidas.

Contraataque: *Uke* agarra el cinturón de *tori* en el centro de la espalda con su mano izquierda mientras introduce la derecha por entre las piernas de *tori* para que le sirva de palanca al voltearlo, realiza un giro de cadera y cuerpo hacia el cuerpo de *tori*, para transformarlo en puente de hombro izquierdo a la vez que hala fuerte con el brazo izquierdo por el cinturón haciendo caer a *tori* al otro lado, controlándolo con la misma técnica de control lateral (*yoko shiho gatame*)



KAMI SHIHO KATAME (CONTROL SUPERIOR SOBRE CUATRO PUNTOS POR LA CABEZA DE UKE)

Ataque: *Uke* sentado con las piernas extendidas sobre el tatami, *tori* situado detrás de él, con la pierna izquierda levantada y apoyada sobre el pie, coloca las dos manos sobre los hombros de *uke* y hala fuertemente hacia él y hacia abajo, derribando el cuerpo de *uke* en posición boca arriba, luego introduce sus brazos por debajo de los hombros hasta agarrar el cinturón con ambas manos y descende el pecho hasta hacer contacto con el pecho de *uke*, ladea la cabeza y mantiene la posición de *seiza* (sentado sobre las rodilla)





Contraataque: *Uke* agarra el cinturón de *tori* por ambos lados (caderas derecha e izquierda), realiza puente de hombro hacia un lado para buscar una reacción en *tori*, inmediatamente, realiza un puente hacia el otro lado, halando en forma circular de *tori* hacia el lateral del puente realizado, derribándolo y controlándolo con la misma técnica de control por la cabeza (*kami shiho gatame*)



TATE SHIHO KATAME (CONTROL SUPERIOR DESDE CUATRO PUNTOS SOBRE EL CUERPO DE UKE)

Desde la posición defensiva de *tori* acostado boca arriba y *uke* entre sus piernas en actitud ofensiva, *tori* pasa su brazo izquierdo sobre el hombro izquierdo de *uke* y agarra su cinturón; ubica la pierna derecha entre las de *uke* para realizar palanca por el interior de la pierna izquierda de *uke* a la vez que su pierna izquierda realiza enganche y bloqueo de la pierna derecha hacia afuera y en círculo, girándolo hacia su derecha hasta derribarlo y caer sobre él en la misma dirección de su cabeza y controlarlo



HADAKA JIME (ESTRANGULACIÓN DESNUDA)

Es una estrangulación que se aplica sin agarrar el judogi, en la que *uke* adopta la posición de sentado con las piernas extendidas sobre el tatami y *tori* se sitúa detrás de él apoyando la rodilla izquierda sobre el tatami, junta las manos con las palmas opuestas y tira al oponente hacia atrás, haciéndole perder el equilibrio en la medida que aprieta su cuello.



También se puede bloquear con los brazos juntos para aplicar una variante de la estrangulación; cuando el oponente se encuentra en cuatro puntos de apoyos, se le da la vuelta para aplicarle la estrangulación.





NAMI JUJI JIME, GIAKU JUJI JIME Y KATA JUJI JIME (ESTRANGULACIÓN CON LA COLOCACIÓN DE LAS MANOS EN CRUZ)

Presentamos a continuación tres técnicas de estrangulación con similitud posicional, aunque en la estructura determinante de la eficacia de la acción presentan diferencias.

Nami juji jime: Se cruzan las muñecas y se agarran las solapas del oponente, con los pulgares por dentro de éstas, ejerciendo presión por los laterales del cuello. Al cruzar las muñecas, el dorso de las manos debe mirar hacia arriba. Cuando se inicia la técnica por debajo del oponente, se debe asegurar de halar bien fuerte con los brazos para evitar que el oponente pueda levantar a su atacante

Giaku juji jime: Se cruzan las muñecas y se agarran las solapas del oponente con los pulgares por fuera y los dedos por dentro, de forma que las palmas de las manos miran hacia arriba y se logra ejercer presión por los laterales del cuello. Para aplicar *giaku juji jime* cuando se está de espalda al suelo se usan las piernas para controlar la parte inferior del cuerpo del oponente, evitando que nos levante. Las manos van al cuello de la misma forma que la anterior y presionan fuertemente, atrayendo al oponente.



Kata juji jime: Se cruzan las muñecas y se agarran ambos lados de las solapas del oponente por el lateral del cuello, presionándolo al llevar el cuerpo hacia el frente y sobre el del oponente. Esta técnica se diferencia de las anteriores en que las palmas de las manos se miran entre sí. Al encontrarse de espaldas al piso el brazo izquierdo se sitúa bajo la axila y con el derecho se presiona el cuello.

OKURI ERI JIME (ESTRANGULACIÓN POR DESLIZAMIENTO DE LA SOLAPA)

Uke adopta la posición de sentado con las piernas extendidas sobre el tatami y *tori* sitúa tras de él con apoyo de la rodilla izquierda sobre el tatami. *Tori* pasa el brazo izquierdo por la axila izquierda del oponente, agarra la solapa izquierda y se tira hacia abajo, el brazo derecho pasa alrededor del cuello y agarra la solapa izquierda más arriba, mientras la mano izquierda agarra la solapa contraria. Se aplica la estrangulación, por detrás del oponente cuando éste se encuentra en cuatro puntos boca abajo. Se ataca al oponente de frente cuando se encuentra en cuatro puntos, realizando acción de viraje y se aplica la estrangulación.



UDE HISHIJI JUJI GATAME (LUXACIÓN SOBRE EL BRAZO ESTIRADO EN CRUZ)

Es el control de codo que consiste en coger la muñeca del oponente y atrapar su antebrazo entre los muslos para estirarlo. El pie derecho se sitúa bajo la axila y hacia la espalda del oponente que se encuentra boca arriba; la pierna izquierda se pasa sobre su cabeza para controlarla, a la vez que se deja caer el cuerpo hacia atrás, cuidando que las caderas queden cerca del hombro y la cabeza del oponente. Se estira el brazo del oponente presionando con los muslos y las caderas a la vez que el abdomen se eleva y se ejerce presión con las rodillas.

Para evitar la efectividad del ataque de *juji gatame*, la mano izquierda empuja la pierna izquierda del oponente, *tori*, cuando viene a controlar la cabeza, así logra que ésta continúe la dirección del movimiento. Se retira el brazo controlado con un movimiento en espiral.



UDE HISHIJI UDE GATAME (LUXACIÓN SOBRE EL BRAZO ESTIRADO CON LAS MANOS)

Cuando el oponente se encuentra tendido en el piso y eleva su brazo con la intención de separarse. Se coloca la muñeca entre la cabeza y el hombro de forma tal que el brazo del oponente queda estirado, para ser girado hacia la derecha del oponente con ambas manos, presionando sobre el codo y realizando acción de aplastamiento.



UDE GARAMI (LUXACIÓN SOBRE EL BRAZO FLEXIONADO)

Esta técnica se aplica torciendo el brazo del oponente hacia atrás, se toma la muñeca del oponente y se lleva hacia la colchoneta, de forma tal que el antebrazo forme un ángulo de 90° con el brazo, el antebrazo izquierdo se sitúa bajo el antebrazo izquierdo del oponente, para que el codo de éste se apoye en él; se toma el propio antebrazo con la mano derecha y hala hacia abajo del antebrazo del oponente con la mano izquierda, a la vez que se levanta el codo derecho.



OTROS ELEMENTOS DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA DEL JUDO

Esquiva: Es una acción táctica defensiva, que tiene como objetivo evitar la acción ofensiva del adversario, mediante una acción de *tai-sabaki* o desplazamiento circular fundamental. A través de esta acción puede iniciarse un contraataque, cuando la respuesta se efectúa con rapidez. Aprovechando esa acción táctica existen diferentes formas de realizar la acción de esquiva al ataque del adversario.

Entre las más significativas tenemos las que realizamos con omisión parcial del cuerpo y las que necesitan omisión total de él.

Por ejemplo, cuando nos atacan *ko uchi gari*, sólo es necesario evadir la pierna que ha sido atacada y nos situamos en posición favorable para realizar el contraataque, sin embargo ante un ataque de *ippon seoi nage*, es necesario evadir totalmente la acción de ataque, quitándonos de la línea del mismo y situándonos totalmente de frente al oponente. El *tai sabaki* (desplazamiento del tronco) constituye la base fundamental de aplicación de las esquivas.



Afrontamiento: Es una acción táctica defensiva que tiene como objetivo frenar la acción ofensiva del adversario mediante una acción opuesta de resistencia abdominal (apoyo inferior) y un movimiento resistente de los brazos (apoyo superior). Para ejecutar una acción de afrontamiento ante un ataque de técnica de caderas como *harai goshi*. En el momento que el adversario realiza su ataque y va a tener contacto con nuestro

cuerpo, hay que girar violentamente las caderas hacia afuera, a la vez que se frena el movimiento con los brazos y se proyecta el abdomen hacia afuera. Esta acción se puede repetir ante el ataque de diferentes técnicas de los grupos de hombros y caderas tanto para apoyo de una pierna como para dos.



RENKAKU WAZA (COMBINACIONES DE TÉCNICAS)

Acción de combinar o encadenar unas técnicas con otras. Hay tres formas básicas de realizarlo:

Cuando se realiza una técnica en posición de pie con otra desde la misma posición. En este caso se hace un ataque de *uchi gari* con la finalidad de provocar una reacción del oponente y pasamos a realizar *tai otoshi*.

La segunda situación se da cuando se realiza una técnica en

pie con otra en suelo y aplicamos el principio básico de la continuidad, el *tachi* con el *ne waza*; aplicamos un lanzamiento desde la posición de pie (*tachi waza*) de *ippon sei nage* y continuamos a la aplicación de la inmovilización *kesa gatame*.

Por último, cuando se combina una técnica de suelo con otra de suelo (*ne waza – ne waza*), así vemos que después de aplicar una inmovilización de *yoko shiho gatame*, cuando el oponente gira hacia afuera evadiendo la misma, aplicamos *ude hishiji juji gatame*.



GONOUSEN WAZA (TÉCNICAS DE CONTRAATAQUE):

Es la realización de las técnicas que se suelen aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su propio impulso y/o su desequilibrio en el ataque. Aplicamos técnicas de contraataques después de una esquivada o de un afrontamiento; por ejemplo, en el *tachi waza* (posición de pie) a partir de una esquivada parcial del cuerpo ante un ataque de *uchi gari*, se puede aplicar *ko soto gake*; o a partir de una acción de esquivada total, ante un ataque de *ippon seoi* se aplica una técnica de sacrificio *ura nage*. Aplicamos técnicas de contraataque cuando a partir de un afrontamiento realizamos, ante un ataque de *uchi mata*, la técnica de *sukkui nage*. Desde la posición de *ne waza* (posición de piso o suelo), se aplica contraataque a la aplicación de

kesa gatame haciendo el escape de la misma y aplicando la misma técnica a nuestro oponente o de igual forma hacemos *kami shiho gatame* ante el mismo ataque de nuestro adversario.

Las acciones de contraataque están consideradas como acciones ofensivas en la concepción didáctica del judo moderno.



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de
Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue
compilado, elaborado y revisado
por el profesor:

WILFREDO DUARDO RODRÍGUEZ
Director Técnico de la Liga de
Judo de Bogotá

JULIANA AVELLA VARGAS
Editora

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
Diseño y diagramación

YUDERKIS RODRÍGUEZ QUIROGA
NATALIA QUIROGA AVENDAÑO
JUAN CAMILO CORREDOR CARDONA
Apoyo editorial

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES

Escuela Virtual
de Deportes



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de Educadores



PROMEDIOS CTA
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto en la página 2: Autor desconocido, Kano Jigoro, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 8 de noviembre de 2006. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. En Wikipedia se menciona el contenido como dominio público de acuerdo con las normas de derecho de autor en Japón. Se puede consultar en http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kano_Jigoro.jpg

Foto en la página 3: Autor desconocido, Jigoro Kano and Kyuzo Mifune, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 18 de noviembre de 2007. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. En Wikipedia se menciona el contenido como dominio público de acuerdo con las normas de derecho de autor en Japón. Se puede consultar en http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jigoro_Kano_and_Kyuzo_Mifune.jpg

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.

AGRADECIMIENTOS A:**JHON JAIRO FUTTINICO**

Sub-campeón Panamericano
(2007)
Categoría Mayores

CRISTINA BERTOLDO MIKÁN

Campeona Nacional (2007 - 2008)
Categoría Mayores

MAURICIO RODRÍGUEZ PORRAS

Sub-Campeón Nacional
Categoría Mayores

FELIPE PINEDA ARANGO

Sub-Campeón Panamericano
Junior

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE JUDO**LIGA DE JUDO DE BOGOTÁ****ÍNDICE****JUDO****HISTORIA**

Historia del judo en Colombia

REGLAMENTO

Uniforme oficial

Área de competencia

Árbitros y oficiales

El combate

Penalizaciones

TÉCNICA

Fundamentos o movimientos

básicos

El saludo

Posiciones o posturas (shizei)

Agarres del uniforme (kumi kata)

Desplazamientos del cuerpo (shintai y tai sabaki)

Los desequilibrios (kuzushi)

Desequilibrio hacia el frente (kuzushi mae)

Desequilibrio hacia atrás (kuzushi uchiro) desde la posición natural derecha (migi shizen tai)

1

2

4

6

6

7

8

8

11

12

14

14

16

20

21

23

24

24

25

Desequilibrio lateral hacia la derecha y la izquierda (kuzushi migi e hidari yoko)

26

Desequilibrio hacia la diagonal al frente derecha e izquierda (kuzuchi migi e hidari mae sumi)

27

Desequilibrio hacia la diagonal atrás o posterior derecha e izquierda

28

Las caídas (ukemis)

29

Caída hacia atrás (uchiro ukemi)

30

Caída lateral derecha e izquierda (migi e hidari yoko ukemi)

32

Caída de frente o caída al frente (mae ukemi)

35

Caída rodando al frente por la derecha o por la izquierda (migi o hidari sempo kaiten ukemi o mae maware ukemi)

36

Estructura del ataque de las técnicas en la posición de pie (kuzushi - tsukuri - kake)

42

Técnicas de lanzamiento o proyección en la posición de pie (nage waza)

43

Técnicas de caderas (koshi waza)

44



Uki goshi (cadera flotante)	45	Okuri ashi harai (lanzar barriendo y juntando los dos pies de uke)	57	Técnicas de estrangulamiento (shime waza)	67
Koshi guruma (rodarlo sobre las caderas)	46	Uchi mata (atacar el interior de los muslos de uke)	58	Hadaka jime (estrangulación desnuda)	67
Tsuri goshi (proyección por elevación de caderas)	47	Técnicas de sacrificio de la posición de pie con apoyo total de la espalda de tori (ma sutemi waza)	59	Nami juji jime, giaku juji jime y kata juji jime (estrangulación con la colocación de las manos en cruz)	69
Sode tsuri komi goshi (proyección cogiendo de la manga y levantando explosiva la cadera)	48	Sumi gaeshi (volteo por la esquina)	59	Nami juji jime	69
Harai goshi (barrido de caderas)	49	Tomoe nage (proyección en círculo)	60	Giaku juji jime	69
Técnicas de hombro o brazos cargando al oponente (te waza)	50	Técnicas de sacrificio de la posición de pie con apoyo lateral del cuerpo de tori (yoko sutemi waza)	61	Kata juji jime	70
Seoi nage (proyección cargando sobre la espalda)	51	Uki waza (técnica flotante al vacío)	61	Okuri eri jime (estrangulación por deslizamiento de la solapa)	70
Técnicas de piernas (ashi waza)	52	Ne waza (técnicas en la posición de suelo o piso).	61	Técnicas de luxación a la articulación del codo (kansetsu waza)	71
O soto gari (gran segado exterior de una pierna)	52	Técnicas de inmovilización y control (osae komi waza)	62	Ude hishiji juji gatame (luxación sobre el brazo estirado en cruz)	71
O uchi gari (gran segado interior de una pierna)	53	Kesa katame (control diagonal por el hombro)	62	Ude hishiji ude gatame (luxación sobre el brazo estirado con las manos)	72
Ko uchi gari (pequeño segado interior de una pierna)	54	Yoko shiho katame (control lateral sobre cuatro puntos)	63	Ude garami (luxación sobre el brazo flexionado)	73
De ashi harai (barrido al pie adelantado)	55	Kami shiho katame (control superior sobre cuatro puntos por la cabeza de uke)	64	Otros elementos de la técnica y la táctica del judo	74
Ko soto gake (pequeño enganche por el exterior de una pierna)	56	Tate shiho katame (control superior desde cuatro puntos sobre el cuerpo de uke)	66	Esquiva	74
Sasae tsuri komi ashi (lanzar obstaculizando el pie adelantado a la altura del tobillo)	57			Afrontamiento	75
				Renkaku waza (combinaciones de técnicas)	76
				Gonosen waza (técnicas de contraataque)	77