

# Judo

La fuerza humana  
con la máxima eficiencia  
disponible



Conoce lo básico y disfruta.  
Vestimenta, puntuación, penalizaciones y algunas técnicas.



# Los Deportes con los Escuincles Judo

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

## Lo importante no es la fuerza.

Asistir a presenciar los combates de Judo es una experiencia maravillosa, porque en este deporte se compite principalmente con base en la astucia y técnica, y no tanto de fuerza física.

Desde que los judokas entran al área de combate y se saludan muy respetuosamente nos damos cuenta que el combate será limpio. Uno viste de azul y el otro de blanco para que los podamos identificar sin ningún problema durante el desarrollo del combate. Mientras dura el combate, vemos cómo aplican las llaves y técnicas para lanzar e inmovilizar al oponente. Es un continuo atacar y contraatacar buscando el punto que les dé el triunfo.

Al no ser la fuerza física el factor determinante para lograr la victoria, nos daremos cuenta que para ganar, más vale maña que fuerza como decimos popularmente.



# Historia



El doctor Jigoro Kano combinó el estilo y las técnicas del jujitsu para crear el Judo en el año de 1882, y ese mismo año fundó la primera escuela de judo dentro del pequeño templo de Eishoji en Tokio, Japón, la cual contó con tan sólo nueve alumnos iniciales.

El Judo rápidamente tuvo una gran aceptación en Japón, y casi al finalizar el siglo XIX, en 1890, a sólo ocho años de ser inventado, las autoridades educativas lo consideraron un deporte oficial y fue integrado dentro de los entrenamientos básicos de la policía.

La primera escuela de Judo fuera de Japón fue la Budokway, que en 1918 se inauguró en Londres, Inglaterra. En la actualidad el Judo es un deporte muy popular en todo el mundo, cuenta con más de 50 millones de personas que lo practican.

El Judo fue deporte de exhibición en Tokio 1964, en México 1968 no hizo presencia y reapareció como deporte oficial en 1972 en Múnich.

# Conocer para disfrutar

## Un montón de cosas.

*El Judo es una disciplina que promueve conjuntamente el desarrollo físico y mental, como elementos que no se pueden separar para lograr triunfar en el combate y en la vida. Es muy importante saber y destacar que las personas que lo practican desarrollan un gran respeto tanto para con ellas mismas como para con los demás.*



# JUDO, ARTE DE DEFENSA

DIGAMOS QUE EL OBJETIVO DEL JUDO, ES USAR LA FUERZA HUMANA CON LA MÁXIMA EFICIENCIA DISPONIBLE.



DERROTAR AL Oponente CON EL MÍNIMO ESFUERZO.



En el judo existe un principio básico que es el no intentar vencer a tu oponente por la fuerza.

JU, ES SUAVIDAD.

DO, ES CAMINO.



Los objetivos derivados son los siguientes:

POR LO TANTO, HAY QUE DERRIBAR AL CONTRINCANTE CON LA MÁXIMA VELOCIDAD.

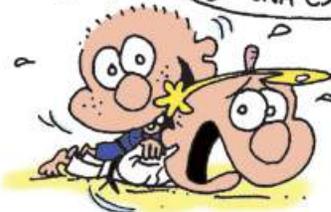


INMOVILIZAR AL ADVERSARIO DURANTE 25 SEGUNDOS.



LOGRAR LA RENDICIÓN DEL ADVERSARIO.

MEDIANTE UNA LUXACIÓN AL CODO O UNA ESTRANGULACIÓN.

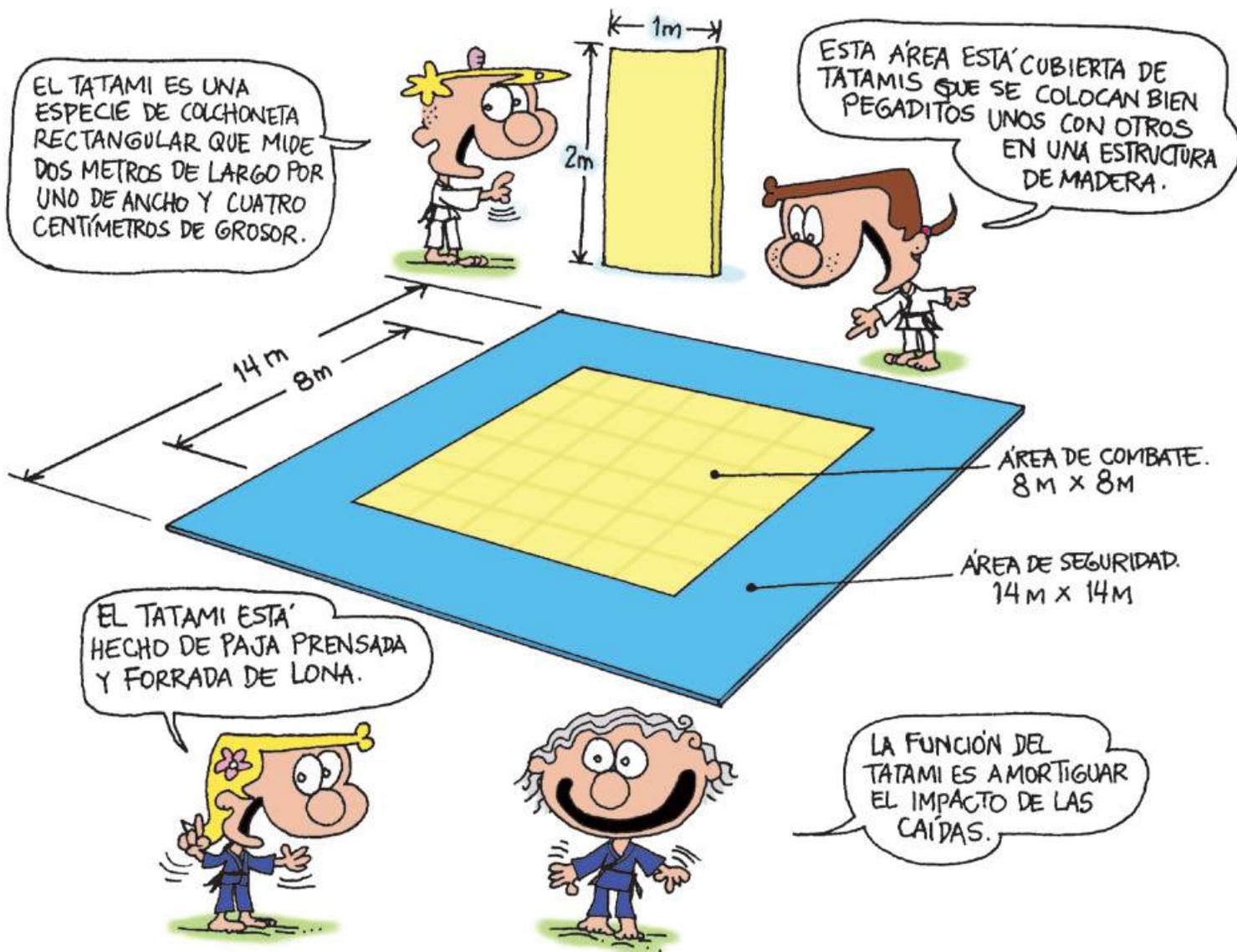


JUDO ES UN TÉRMINO JAPONÉS QUE SIGNIFICA: DEL CAMINO DE LA SUAVIDAD.



# EL TATAMI

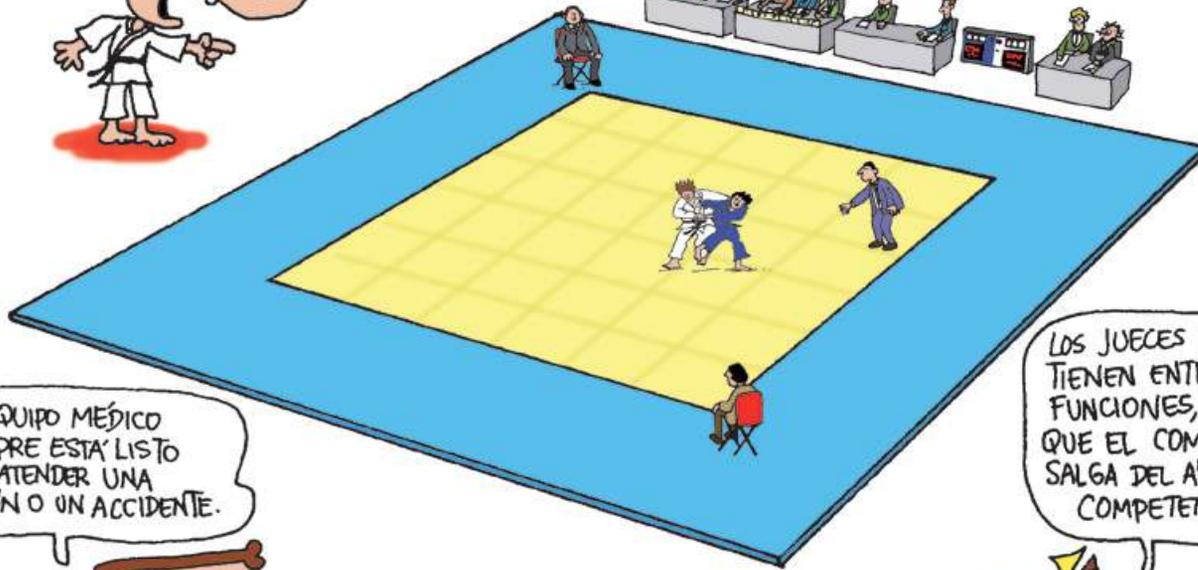
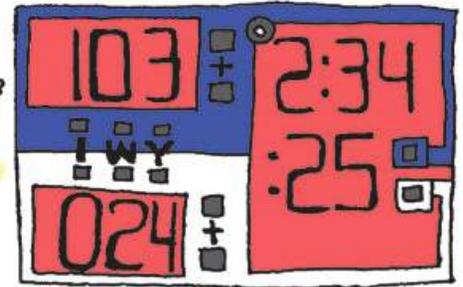
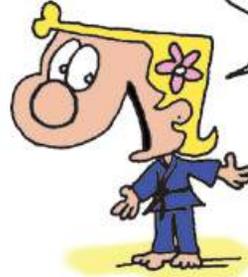
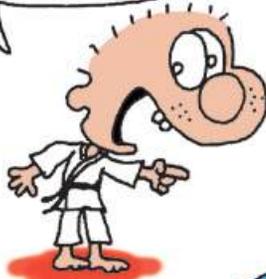
Los combates de Judo se realizan en un escenario cuadrado como el que aquí te mostramos. Observa cómo el área no está saturada de tecnología, su sencillez va de acuerdo con el espíritu de este deporte.



EL REGISTRO DEL TIEMPO Y DEL MARCADOR LOS ATIENDEN OTROS JUECES.

EXISTE UN MARCADOR MANUAL Y OTRO ELECTRÓNICO QUE INDICAN LOS PUNTOS, LAS PENALIZACIONES, EL TIEMPO DEL COMBATE Y, CON DOS CRUCES, SI HAY ASISTENCIA MÉDICA.

EL ARBITRO CENTRAL ESTÁ EN EL ÁREA DE COMPETENCIA, PARA OBSERVAR EL DESARROLLO DEL COMBATE E INTERVENIR APLICANDO EL REGLAMENTO.



EL EQUIPO MÉDICO SIEMPRE ESTÁ LISTO PARA ATENDER UNA LESIÓN O UN ACCIDENTE.



LOS JUECES DE ESQUINA TIENEN ENTRE SUS FUNCIONES, LA DE VER QUE EL COMBATE NO SE SALGA DEL ÁREA DE COMPETENCIA.



# Vestimenta

**Sencillo, cómodo y resistente.**

*Los y las judokas usan una vestimenta muy especial tanto para cuando realizan sus prácticas como sus combates. Su uniforme se lleva con sencillez y orgullo, es cómodo y resistente, y siempre debe estar limpio.*

**El judogi es el uniforme de los judokas.**

- La chaqueta debe ser larga para cubrir los muslos, y las mangas deben llegar hasta los puños cuando los brazos están completamente extendidos hacia abajo cerca del cuerpo. El pantalón llega hasta los tobillos.
- Las mangas deben tener en toda su extensión de 10 a 15 centímetros libres entre el brazo y la manga. La misma separación debe existir entre la pierna y el pantalón.
- Las mujeres llevan debajo de la chaqueta una larga camiseta blanca que se fajan por debajo del pantalón.
- La chaqueta tiene dos solapas que se cruzan para ser atadas con el cinturón. La solapa izquierda siempre va sobre la solapa derecha.
- El cinturón, que se llama obi, mide tres metros aproximadamente. Se enrolla dos veces alrededor de la cintura y se ata con un nudo cuadrado. El color del cinturón indica el grado del judoka.



EL JUDOJI CONSTA DE TRES PARTES: LA CHAQUETA O KIMONO, EL PANTALÓN Y EL CINTO.

EL JUDOJI ES DE ALGODÓN RESISTENTE Y TEXTURIZADO PARA FACILITAR LOS AGARRES.



EL COLOR DEL JUDOJI ES GENERALMENTE BLANCO, PERO EN LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES UNO DE LOS PARTICIPANTES LO LLEVA EN AZUL.



LOS JUDOKAS NO USAN NINGÚN CALZADO, COMBATEN DESCALZOS.

# GRADOS DEL CINTURÓN

ESTA TABLA TE VA A AYUDAR A SER UN EXPERTO CONOCEDOR PARA QUE CON TAN SÓLO VER EL OBI O SEA EL CINTO DEL JUDOKA YA SEPAS EL GRADO QUE TIENE.



HAY SEIS GRADOS PARA LOS ALUMNOS LLAMADOS KYU



Y DIEZ GRADOS PARA LOS MAESTROS LLAMADOS DAN.



KYU SIGNIFICA ALUMNO Y DAN MAESTRO.



| Grado   | Nombre   | Cinturón | Cinturón, menores de 17 |
|---------|----------|----------|-------------------------|
| 6to Kyu | Roko kyu | Blanco   | Blanco                  |
| 5to Kyu | Go kyu   | Blanco   | Amarillo                |
| 4to Kyu | Yon kyu  | Blanco   | Naranja                 |
| 3ro Kyu | San kyu  | Blanco   | Verde                   |
| 2do Kyu | Nikyu    | Blanco   | Azul o Púrpura          |
| 1ro Kyu | Ik kyu   | Marrón   | Marrón o Café           |

|        |           |                       |
|--------|-----------|-----------------------|
| 1-Dan  | Shodan    | Negro                 |
| 2-Dan  | Nidan     | Negro                 |
| 3-Dan  | Sandan    | Negro                 |
| 4-Dan  | Yodan     | Negro                 |
| 5-Dan  | Godan     | Negro                 |
| 6-Dan  | Rokudan   | Negro o rojo y blanco |
| 7-Dan  | Shichidan | Negro o rojo y blanco |
| 8-Dan  | Hachidan  | Negro o rojo y blanco |
| 9-Dan  | Kudan     | Negro o rojo          |
| 10-Dan | Judan     | Negro o rojo          |

SI QUIERES PUEDES APRENDERTE SUS NOMBRES QUE ESTÁN EN JAPONÉS.

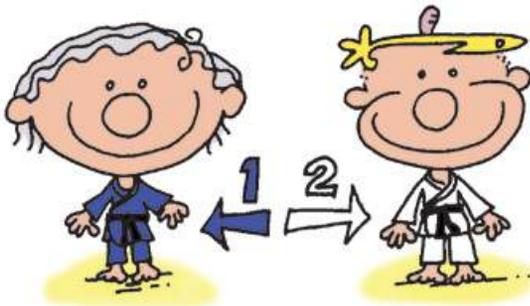


**Nota:** El cinturón blanco para los grados del Roko kyu al Ni kyu es tradición japonesa pero para los demás países en general se utilizan los cinturones de colores.

# ASPECTOS GENERALES

*A continuación veremos algunos aspectos generales de los combates de Judo, y la tabla de las distintas categorías de peso.*

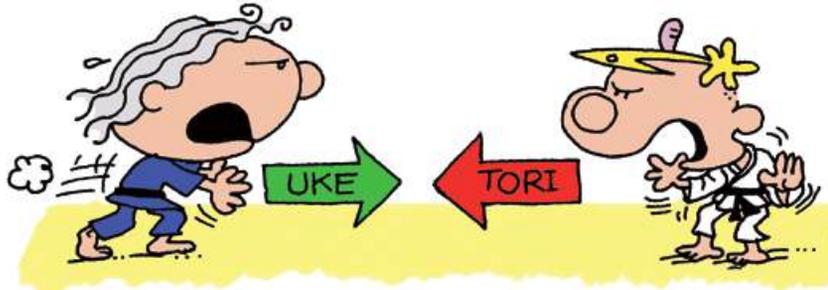
- Los combates se disputan en individual.



- El participante que nombran en primer lugar lleva el judogi azul y el segundo el blanco.



- Los combates masculinos duran cinco minutos de tiempo efectivo y los femeninos cuatro.



- Al judoka que inicia un ataque se le llama Tori y al que se defiende del ataque, Uke. Así que los participantes unas veces son Uke y otras Tori.

- En los combates de judo no hay asaltos, como en el box, por lo que el combate se desarrolla de un jalón.

- La zona donde se combate se llamada Jonai.



| <b>Categoría</b>   | <b>Hombres</b>  | <b>Mujeres</b> |
|--------------------|-----------------|----------------|
| <b>Superligero</b> | Hasta 60 Kg.    | Hasta 48 Kg.   |
| <b>Semiligero</b>  | De 60 a 66 Kg.  | De 48 a 52 Kg. |
| <b>Ligero</b>      | De 66 a 73 Kg.  | De 52 a 57 Kg. |
| <b>Semimediano</b> | De 73 a 81 Kg.  | De 57 a 63 Kg. |
| <b>Medio</b>       | De 81 a 90 Kg.  | De 63 a 70 Kg. |
| <b>Semipesado</b>  | De 90 a 100 Kg. | De 70 a 78 Kg. |
| <b>Pesado</b>      | Más de 100Kg.   | Más de 78 Kg.  |

# EL COMBATE

## Siempre atentos al rival

Los combates de Judo se desarrollan durante un corto tiempo, por lo que hay que estar siempre atentos para saber cuándo lanzar un ataque o qué movimiento hacer para defenderse correctamente y quedar listo para iniciar un contraataque.



Hay tres maneras de conseguir un ippon.



- Con un lanzamiento que cumpla cuatro criterios: control, fuerza, velocidad y que sea realizado ampliamente por la espalda.



- Cuando logra una inmovilización del rival con una técnica válida durante 25 segundos.



- Al rendirse el oponente tras la aplicación de una llave válida con estrangulación o con luxación.

# OTROS CRITERIOS PARA DEFINIR AL GANADOR

*Si el combate llegó a su límite de tiempo, es porque ninguno de los participantes consiguió un ippon, entonces el ganador resulta ser el que haya aplicado una técnica con mayor calificación en el combate, de acuerdo con los criterios siguientes:*



## **Yuko**

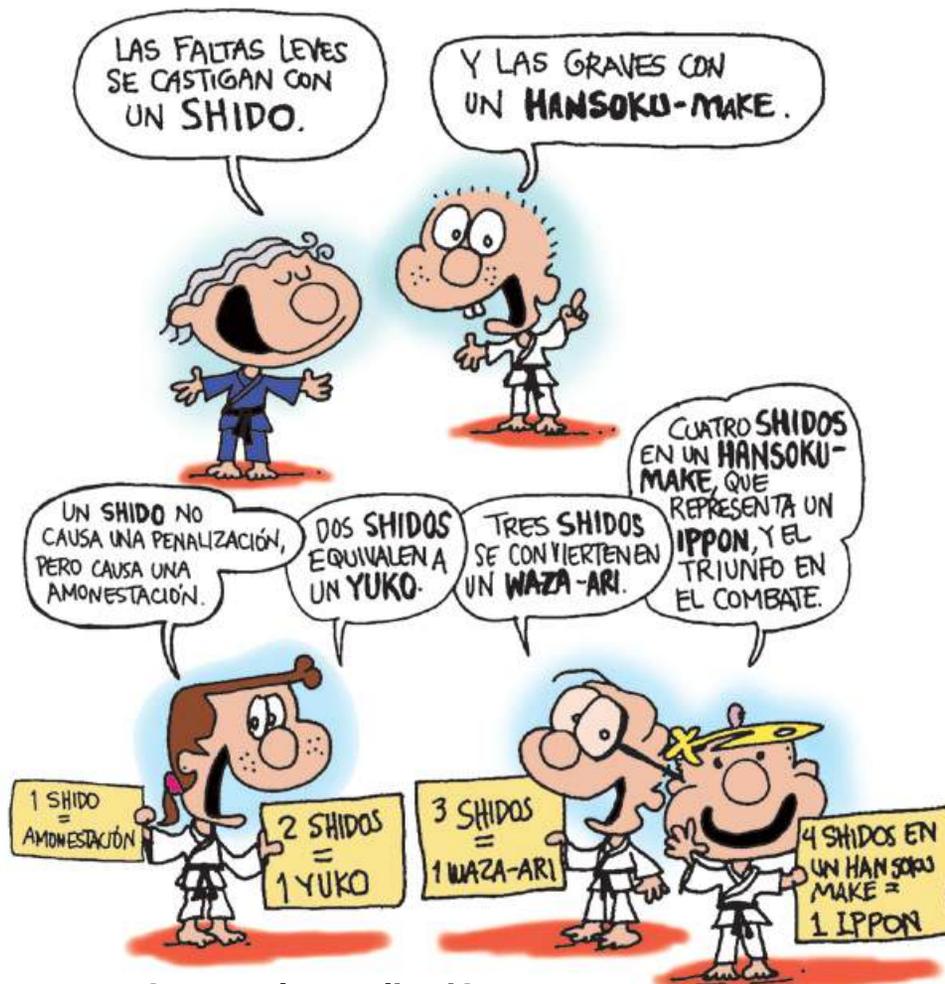
Cuando un competidor proyecta a otro, pero le faltan dos elementos para ser ippon. Por ejemplo, que no lo proyectara ampliamente sobre la espalda y que lo hiciera además sin velocidad. O cuando lo inmoviliza por más de 15 segundos pero menos de 20.

## **Waza-ari**

Cuando un competidor proyecta a otro, pero le falta un elemento para ser ippon. Por ejemplo, que lo proyecte pero sin fuerza. O cuando al aplicar una llave válida, lo inmoviliza por más de 20 segundos pero menos de 25. Dos Waza-ari equivalen a un ippon.

# FALTAS Y PENALIZACIONES

De acuerdo con la gravedad de la infracción a las normas y reglas del combate, en el deporte del Judo existen dos grupos de faltas: las del grupo de faltas leves y las del grupo de faltas graves.



## Parámetros de penalización:

**1er shido:** amonestación

**2º shido:** yuko

**3er shido:** waza-ari

**4º shido:** ippon = **hansoku-make**

## Algunas de las faltas que se sancionan con shido son:

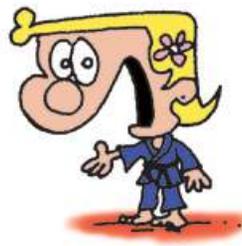
-  Desarreglar intencionalmente su propio judogi.
- Agarrar con la boca el judogi, ya sea el propio o el del contrario. 
- Rehuir el combate. 
- Poner una mano, brazo, pie o pierna directamente sobre la cara del adversario. 
- Aplicar las piernas en tijeras al tronco, al cuello o a la cabeza del oponente. 

# FALTAS GRAVES

AL QUE COMETE UNA FALTA GRAVE SE LE APLICA HANSOKU-MAKE DIRECTO.



EL HANSOKU-MAKE SIGNIFICA LA DESCALIFICACIÓN, Y POR LO TANTO, EL PERDER EL COMBATE.



## Algunas faltas que se sancionan con hansoku-make son:



- Aplicar una técnica de luxación en cualquier otra parte que no sea la articulación del codo.

- Hacer señas innecesarias, comentarios o gestos despectivos al adversario o al árbitro durante el combate.



- Hacer cualquier acción que pueda lesionar o poner en peligro al adversario, especialmente su cuello o columna vertebral.



- Tirarse intencionalmente hacia atrás cuando el otro competidor está colgado sobre su espalda, en el momento donde cualquiera de los dos tiene control sobre los movimientos del otro.

# LESIONES Y SANGRADOS

*En el deporte del Judo, cuidar la salud de los combatientes es una de las normas principales, por eso cuando se producen lesiones o sangrados, el árbitro principal para el combate para que los médicos revisen al deportista lesionado.*



- Si el lesionado se lastimó él mismo, el árbitro lo declarará perdedor del combate.
- Si la lesión es causada por una acción del oponente, el árbitro declarará vencedor al lesionado.
- Si no se puede saber claramente cómo ocurrió la lesión, el árbitro declarará vencedor al participante no lesionado.



- Cuando un participante tiene una herida que sangra, el árbitro para la pelea para que los médicos lo revisen y paren su hemorragia.
- Si vuelve a sangrar la misma herida por segunda vez, se repite el mismo procedimiento.
- Pero si por tercera vez la misma herida sangra, el árbitro toma la decisión de kiken-gachi y el competidor pierde la pelea.
- Cuando un competidor tiene una herida que sangra y los médicos no pueden parar la hemorragia, el árbitro declarará kiken-gachi y el competidor pierde la pelea.

# TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y PISO

*En los combates de Judo son muchas las llaves y acciones técnicas que utilizan los participantes tanto para el ataque como para la defensa.*

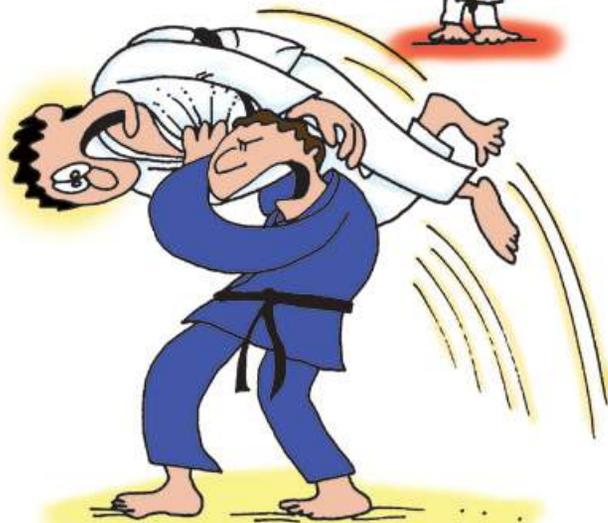
LA GRAN VARIEDAD DE LANCES Y TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN EN EL JUDO, LAS PODEMOS ENGLOBAR EN DOS APARTADOS.

UNO SON LAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTO O PROYECCIONES; Y DOS, LAS QUE SE REALIZAN EN EL PISO.

LANZAMIENTO



PISO



## Las técnicas de lanzamiento o proyección.

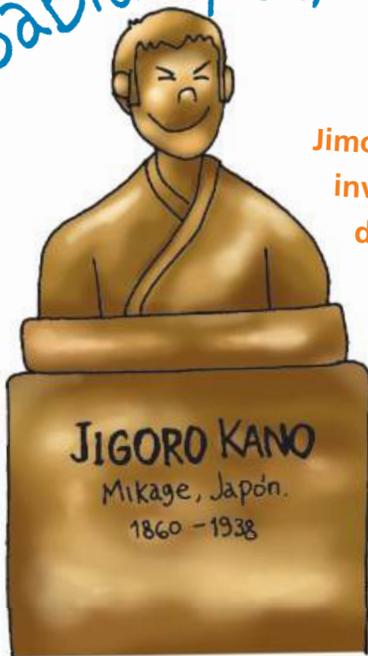
Son muy variadas, se diferencian por el punto de apoyo que se toma para levantar y lanzar al rival contra el suelo, con la intención de que toda su espalda toque el tatami.



## Las técnicas que se trabajan en el suelo, *newaza*.

Son para lograr inmovilizar al oponente o hacer que se rinda, incluyen técnicas de estrangulamiento, de luxación y, por supuesto, de inmovilización.

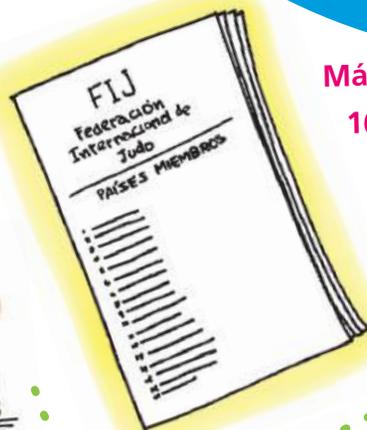
Sabías que...



Jimoro Kano inventó el deporte del Judo cuando tenía tan sólo 20 años de edad.



Más de 160 países pertenecen a la Federación Internacional de Judo (FIJ), y siguen incorporándose más.



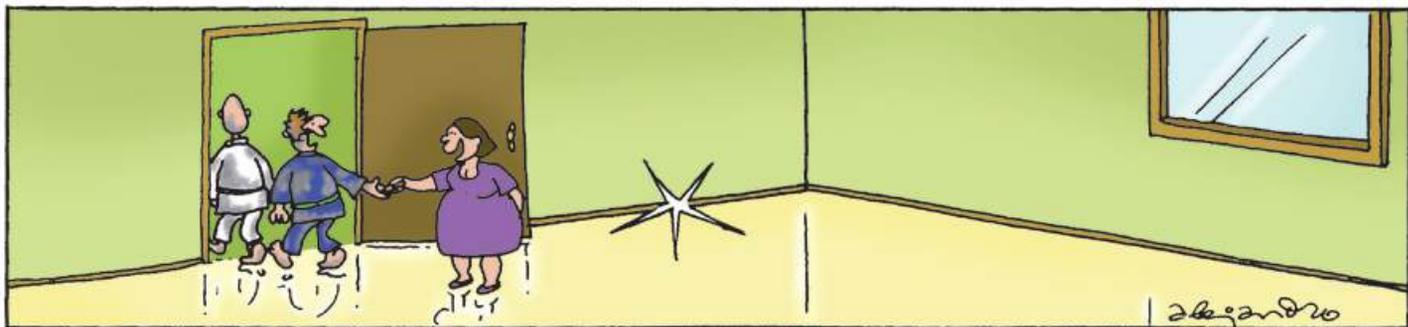
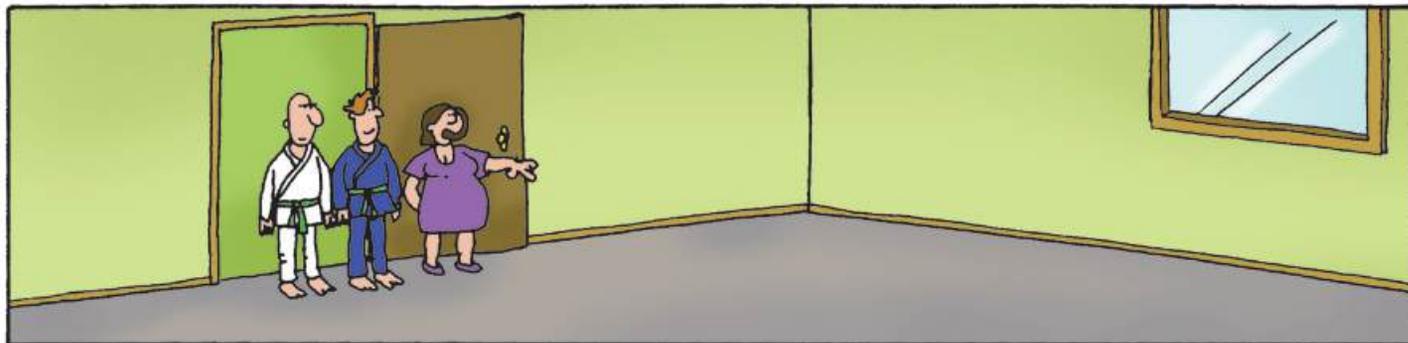
Cuando un competidor golpea dos veces con su mano o pie o dice: maita, es que se está rindiendo.

Los judokas deben tener cortas las uñas de las manos y de los pies.



Los judokas ciegos o deficientes visuales, compiten en los combates de Judo casi con las mismas reglas, sólo que ellos inician el combate estando en contacto físico y las áreas del tatami poseen diferentes texturas.

# Zona de juego



# PALABRAS JUDOQUERAS



**Dojo.**

Término dado a las **escuelas de Judo.**

**Hajime.**

**Reanudar el combate.**

**Judoka.**

Persona **que practica el Judo.**

**Kiai.**

**Grito** utilizado en el momento que se requiere maximizar la fuerza física.

**Maita.**

**Me rindo.**

**Matte.**

Esperar, **detener el combate.**

**Nage.**

**Lanzar.**

**Osaekomi.**

**Inmovilizar**, retener.

**Waza.**

**Técnica.**





# Vive el Deporte con CONADE

