

JUDO

Manual técnico de enseñanza para entrenadores

Izzedin F. M.

Hamada

Director técnico

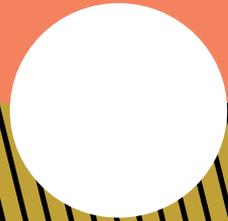
Monterrey, Nuevo León

Febrero
2013



Índice

Introducción	1
Ukemi	3
Shisei	15
Kuzushi	19
Tachi waza	23
Ne waza	33



INTRODUCCIÓN

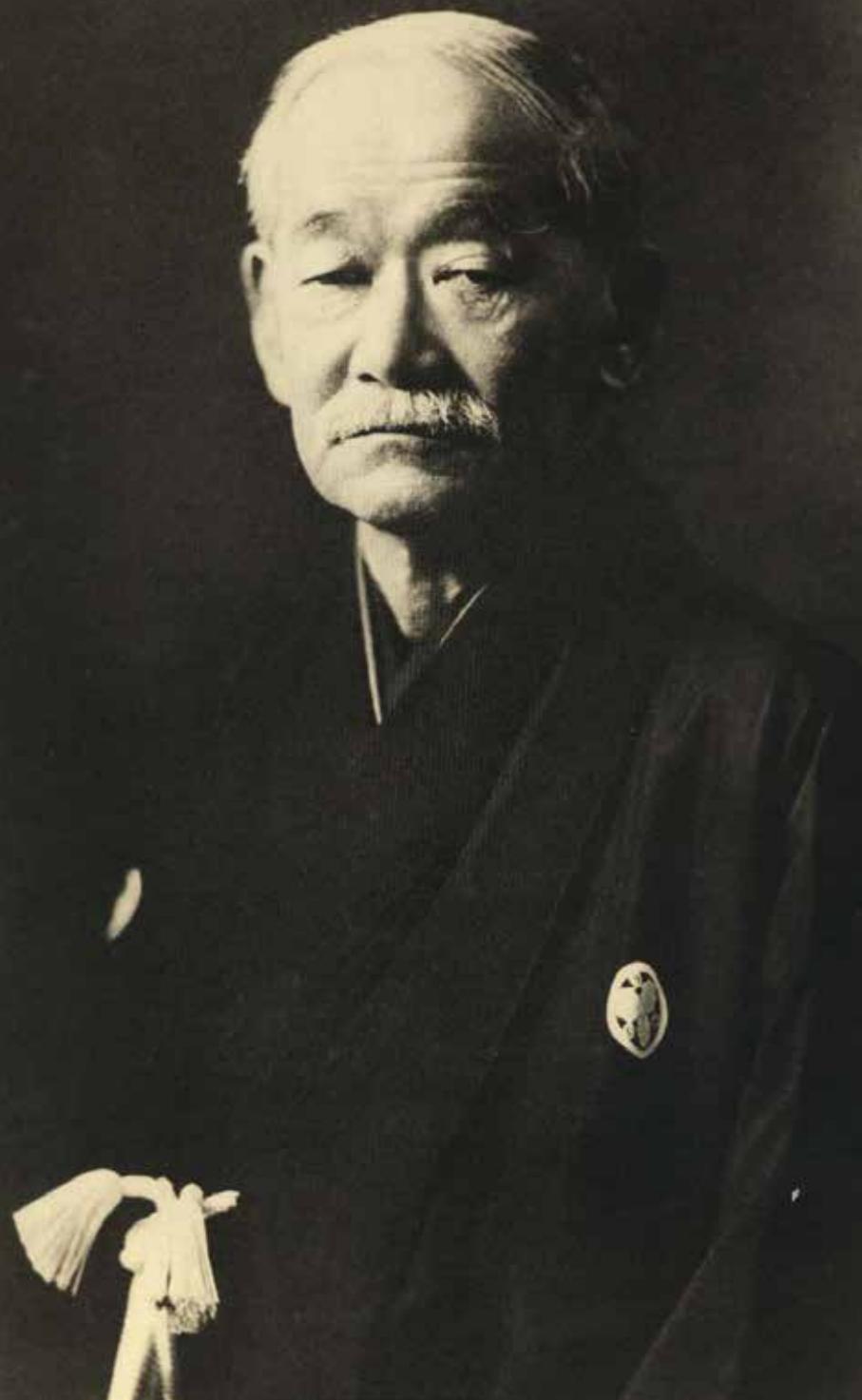
El estudio de la causalidad de los fenómenos y procesos de índole física, biológica, química, mecánica, matemática, política, lingüística, cultural, etcétera ha permitido al hombre vaticinar con mayor exactitud los resultados de manifestaciones similares posteriores, resolver los problemas que éstos pueden ocasionar y planificar siguiendo las pautas que marcaron los hechos pasados. El método se afirma como la mejor solución ante una amalgama de necesidades posibles que demandan su óptima satisfacción por igual. La flexibilidad de la matriz general en la que nuestros conocimientos, experiencias, vivencias y habilidades se encuentran permite moldear nuestro método de enseñanza a casi cualquier persona. Suponer que una talla le va bien a todos cuando buscamos zapatos en un almacén es a pensar que la forma en que yo aprendí será la misma con que mis alumnos aprendan. La observación de sus habilidades, destrezas, intereses y capacidades físicas e intelectuales acordes a su grupo de edad será determinante para crear un programa de enseñanza que saque lo mejor de cada uno de ellos, logrando la eficiencia en el proceso de aprendizaje, logrando resultados de calidad en mayor porcentaje.

HISTORIA

Las nociones del pasado y la historia de este arte marcial deben ser transmitidas por el entrenador hacia sus alumnos para crear una conexión de empatía e identificación hacia su deporte, buscando integrar a más personas en la práctica.

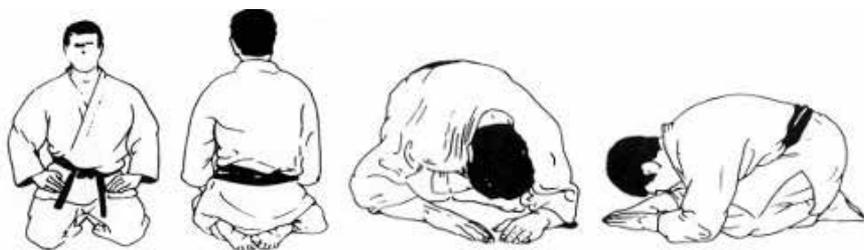
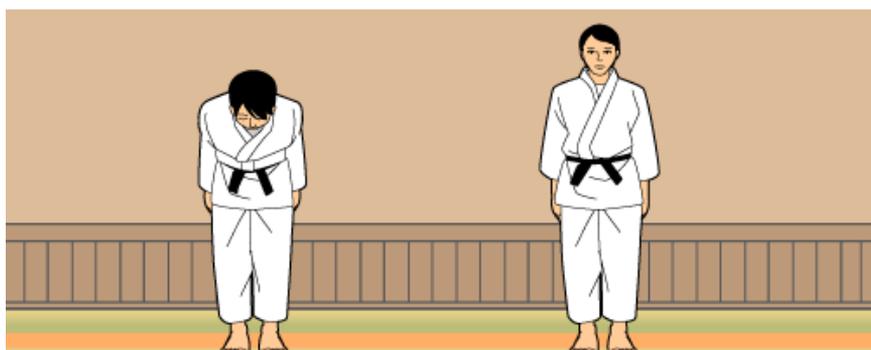
El judo, arte marcial en el que el judoka o los practicantes de judo usan el movimiento, el equilibrio y la luxación para ganar ventaja, es uno de los deportes que crecen más rápidamente a escala mundial. Tanto hombres como mujeres, jóvenes o mayores, practican este deporte que ayuda a adquirir una buena postura, equilibrio, buena forma física y aumenta el reflejo mental.

Jigoro Kano, nacido el 28 de octubre de 1860, fundó el tipo de arte marcial conocido como judo Kodokan en 1882, reformulando y adaptando los sistemas de jiu-jitsu clásicos. Él era una persona de estatura pequeña, complexión delgada. Era constantemente agredido por personas de mayor tamaño. Así, el comienza la búsqueda por un arte marcial en el que fuera posible defenderse contra la gente que lo atacaba, de ese modo sentó las bases para lo que hoy conocemos como judo. Su escuela, el Kodokan, comenzó con 12 tatamis y 9 alumnos. El judo se convirtió en el primer arte marcial en implementarse para el adiestramiento de la policía japonesa. Actualmente es enseñada en todas las corporaciones policíacas alrededor del mundo. Su desarrollo continuó hasta llegar a la práctica deportiva, culminando este avance con la entrada de el judo como deporte en los Juegos Olímpicos de Tokio, en 1964. Fue hasta el año de 1992, en los juegos con sede en Barcelona donde las mujeres pudieron competir por primera vez de forma oficial.



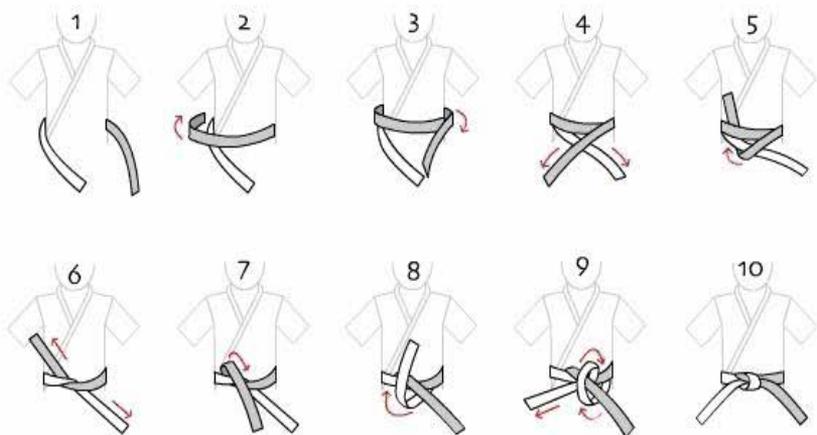
REI

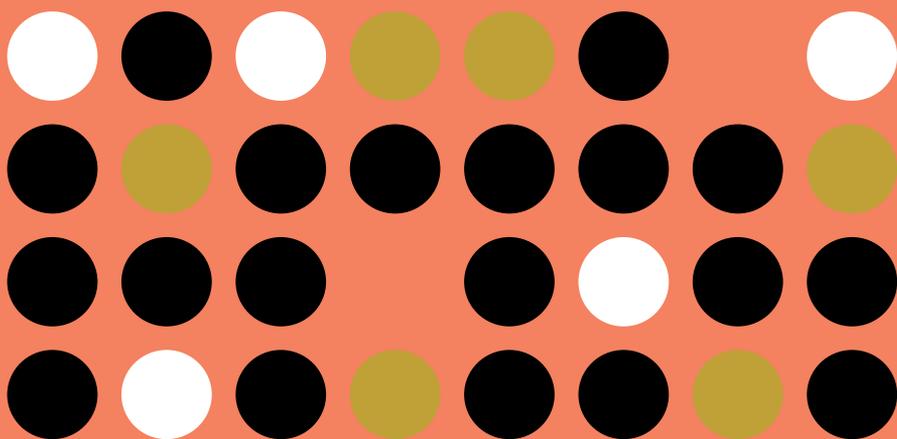
El saludo, o Rei, es un signo de respeto hacia su compañero judoka, entrenador y adversarios. Con la reverencia, se pide y se agradece el compartir la práctica para el beneficio mutuo de los practicantes. Es una cortesía común y una parte importante del judo, porque desarrolla el respeto hacia su compañero. Ayuda a desarrollar disciplina y camaradería.



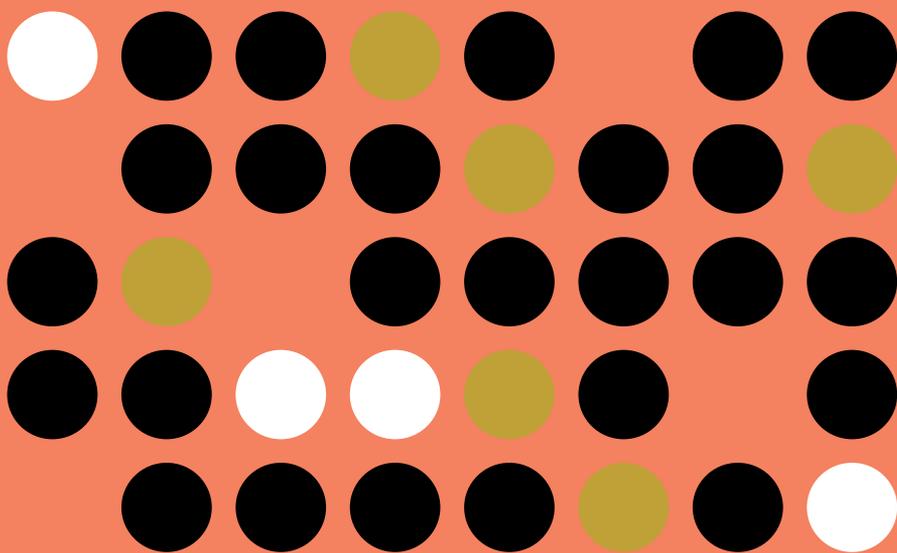
ATAR EL CINTURÓN

La diferenciación de los niveles entre los judokas es marcado por un sistema de color en los cinturones, cuyo color va cambiando con el tiempo como reflejo del aprendizaje adquirido.





UKEMI



Ukemi



“Existen cinco formas fundamentales de caer que enseñan a quien viene por primera vez a la clase. Éstas son: Ushiro-ukemi, la caída de espaldas; las caídas laterales, migi-yoko-ukemi y idari-yoko-ukemi; mae ukemi, cayendo hacia el frente y, finalmente, mae-mawari-ukemi.”

Desmitificar la primera impresión de que el Judo es uno de esos deportes que pueden acarrear graves lesiones en su práctica depende en su totalidad del buen aprendizaje de las formas correctas en que el cuerpo debe caer. Salvaguardar la integridad física del practicante es la utilidad y la necesidad que urge la enseñanza del ukemi antes que avanzar hacia las técnicas de proyección. Practicar el ukemi nos enseñará la manera de proteger partes de nuestro cuerpo como cabeza, rodillas, manos y hombros de lesiones.

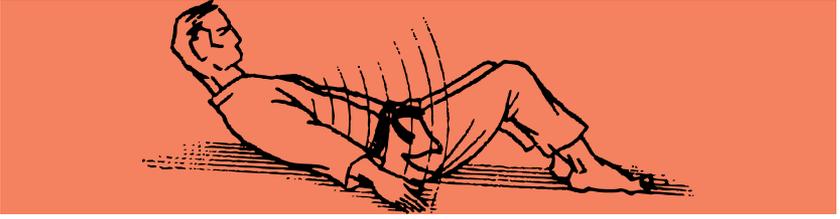
Por otra parte, la práctica del ukemi no solamente trae beneficios físicos sino también psicológicos y espirituales, otorgando a quien domina las distintas formas de caer libertad y seguridad en si mismo. La pérdida del miedo a caer marca el inicio de un camino progresivo en la práctica del Judo.

Ushiro-ukemi

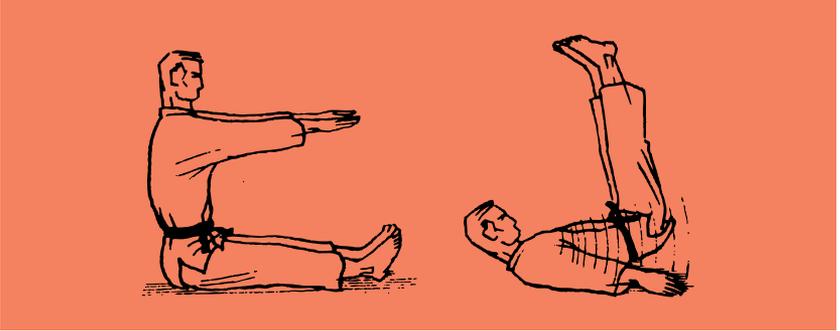
“Lo primero que hago al iniciar la enseñanza del ukemi es preguntar si alguien infiere cual es la utilidad de saber caer correctamente. Con el apoyo de los alumnos más avanzados, ejemplifico las formas en las que se cae cuando se hace Judo, y a la vez, demostrar que una buena caída no tiene por que doler.”

Ushiro-ukemi es la caída menos compleja y que con mayor naturalidad un alumno puede desarrollar, por tanto, es la primera caída que me ocupo de enseñar. Para tales efectos divido la enseñanza en cuatro ejercicios progresivos, desde el suelo hasta la posición de pié.

Primer ejercicio.- Se realiza tumbado en el suelo, boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. La cabeza levantada, el mentón pegado a la clavícula. Las manos se colocan en el vientre. Sin perder ésta posición se golpeará el colchón con las palmas de ambas manos, con los dedos cerrados, los brazos separados simétricamente en un ángulo aproximado de 45° en relación al tronco. El golpe no deberá hacerse con agarrotamiento. No solo las palmas golpean el colchón sino el brazo en su totalidad, cuidando que no se doble a la altura de los codos.



Segundo ejercicio.- Sentado en el colchón, con las piernas extendidas y juntas, los brazos extendidos al frente y a la altura de los hombros. Se rueda por la espalda suavemente, levantando las piernas y golpeando con los brazos extendidos el colchón en el momento que la espalda alcanza el mismo. La cabeza debe levantarse para evitar cualquier contacto entre la superficie y la nuca. Las piernas se abrirán ligeramente, con los pies a la altura de los hombros. La mirada se dirigirá hacia el espacio entre las piernas.



Tercer ejercicio.- Puesto en cuclillas, con los brazos extendidos al frente, palmas hacia abajo, se rueda hacia atrás, sentándose lo más cerca posible de los talones, elevando las piernas justo como en el ejercicio anterior. Asimismo el golpeo con los brazos se realizará de la misma forma.



Cuarto ejercicio.- Puesto en pie, los brazos extendidos al frente, palmas hacia abajo. Se flexionan las piernas para llegar a la posición de cuclilla, y de ahí, del mismo modo que en ejercicio anterior se rodará hacia atrás con suavidad.



Quinto ejercicio.- Se ejecuta de la misma forma que el ejercicio anterior pero ya no se tienen tiempos claramente discernibles entre estar de pie y rodar para romper la caída.

Yoko-ukemi

“Ejemplificar cualquiera de las caídas laterales supone un reto cuando alguno de los alumnos no cuenta aún con un sentido de lateralidad plenamente desarrollado o deficiente. Estar de cara al grupo puede confundir a este tipo de estudiantes.”

Las caídas hacia los costados representan un reto tras haber dominado Ushiro-ukemi pues ahora se requiere de movimientos que se alejan de la naturalidad del avanzar o retroceder. Si la percepción de lateralidad es deficiente posiblemente existan problemas para el aprendizaje de ésta caída. La enseñanza de este ukemi lo he dividido en tres estadios progresivos de aprendizaje.

Primer ejercicio.- Se realiza sentado en el colchón, con las piernas estiradas y juntas. un brazo elevado lateralmente con la palma de la mano a la altura del hombro. Simultáneamente se mueven el brazo elevado y ambas piernas en un giro de 90° hasta quedar perpendicular a la posición inicial. Se deja caer suavemente por el costado del lado que se pretende caer, golpeando el colchón con la mano de dicho lado. El brazo debe caer en una separación de 45° respecto al tronco. La cabeza debe levantarse, mirando en dirección de las piernas. Las piernas, a su vez se posicionan de la siguiente forma. La pierna del lado que se

cae se coloca totalmente extendida, lateralmente mientras que la otra se flexiona ligeramente, apoyando el pie firmemente en el colchón. La mano libre deberá ir a la altura del vientre.



Segundo ejercicio.- En posición de cuclillas nos hemos de colocar. El brazo del lado a caer se levanta a la altura del hombro. Ahora ese brazo y la pierna del mismo lado han de pasar extendidos frente a su contrario, ambos extendidos. Brazo y pierna deben avanzar juntos como si estuvieran atados por un hilo invisible. Tras la acción de deslizamiento el cuerpo debe caer suavemente sobre el costado y una vez hecho esto se procederá como en el ejercicio anterior.



Tercer ejercicio.- Colocado en la posición de pie, un brazo extendido lateralmente a la altura del hombro, dejar resbalar la pierna derecha extendida hacia el lado contrario. Se flexiona la pierna contraria hasta llegar a cuclillas.



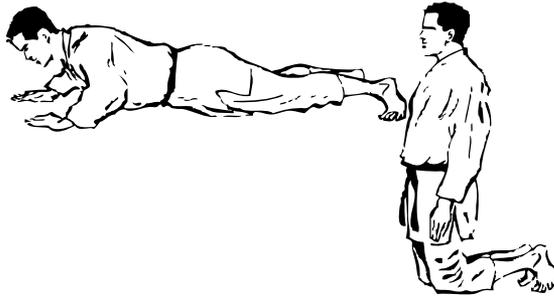
Mae-ukemi

“Es bastante complicado luchar contra el impulso natural de la mayoría (al menos hasta saber de la existencia de algo como el ukemi) de poner las manos para evitar daños al resto del cuerpo, ignorando que al hacerlo así se pone en riesgo de lesión.”

Mae-ukemi es una caída relativamente sencilla pero que a muchos ocasiona problemas respecto a la coordinación necesaria entre las extremidades inferiores y superiores. He llegado a pensar que su utilidad puede ir más allá del judo puesto que muchas veces no sabemos que hacer cuando tropezamos por accidente y eso nos deja un diente roto o cosas peores. Para su aprendizaje la he dividido en dos prácticas en las que se busca primero generar seguridad respecto a la idea de caer sobre los antebrazos.

Primer ejercicio.- Se realiza de rodillas, sujetando ambas manos por la espalda. En tres tiempos se dan las siguientes indicaciones. Primero es adoptar la postura inicial antes indicada. Después ambos brazos deberán ponerse dentro del pecho, con las palmas y antebrazos apuntando hacia el suelo, formando las manos una “V” invertida. Al final se deja caer el cuerpo hacia el frente asegurándose que únicamente los antebrazos, sin perder su posición anterior, toquen

el suelo. La cabeza se levantará ligeramente para así proteger la nariz y rostro. Simultáneamente al caer se abren las piernas apoyando únicamente los dedos de los pies en el colchón. Ninguna otra parte del cuerpo deberá tocar el suelo al momento de caer.



Segundo ejercicio.-Colocado en la posición de pie, se abren las piernas lo más posible hasta lograr bajar ligeramente el centro de gravedad. Las manos en la espalda, se acomodan ahora en el pecho de la forma ya conocida ("V" invertida) Sin despegar los pies del colchón el cuerpo se precipita hacia el frente, teniendo como puntos de toque únicamente los antebrazos y los dedos de los pies.



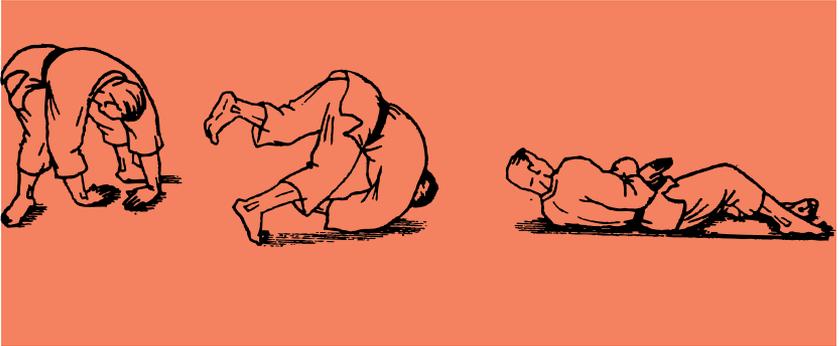
Mae-mawari-ukemi

“Lograr que el alumno ruede por el costado, manteniendo una dirección horizontal sin dañar su cuello o brazo es lo que se necesita aprender cuando es el turno de realizar este rodamiento tan singular.”

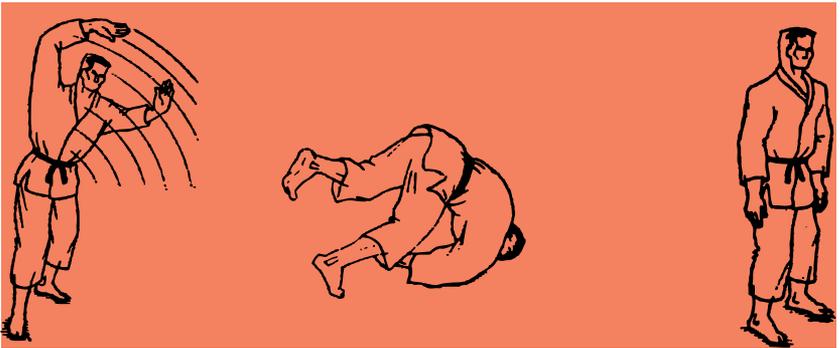
Caer rodando por un lado es quizás ya un ukemi que su naturaleza implica una serie de decisiones simultáneas en las que intervienen activamente varias partes del cuerpo, y que muchas veces, olvidamos coordinar con el resto de nuestro esfuerzo, dándonos momentos de verdadera frustración cuando después de muchos intentos no se logra avanzar o tal avance es relativamente poco y/o lento. Para aprender a hacer mae-mawari-ukemi he dividido su aprendizaje en dos etapas.

Primer ejercicio.- Se realiza de pie. Primeramente se adelanta el pie del lado en cuestión (sobre el que se caerá). Después la mano del lado contraria se apoyará firmemente en el colchón, empleando únicamente las yemas de los dedos. Se colocará la mano del lado a caer entre el pié y la mano contraria para después rodar sobre ese hombro una vez que la mano haya hecho un recorrido hacia el interior del hueco. Al caer se adoptará la posición de plancha, como al practicar

por vez primera alguna caída lateral. Para el lado contrario se invertirán los pasos antes mencionados respecto al lado por el que se busca caer. Es importante romper la caída una vez que se da la vuelta sobre el hombro, además de no usar la cabeza para rodar.



Segundo ejercicio.- Desde la posición de pie se buscará hacer el mismo rodamiento pero sin detenerse en cada paso anteriormente citado. Se avanzará con un pie y se rodará por el hombro de ese mismo lado una vez que los brazos se hayan levantado arqueados sobre la cabeza y éstos se hayan apoyado en el colchón. Al caer se golpeará fuertemente con el brazo que no fue usado para rodar, sin doblarlo, usándolo a la vez como apoyo para levantarse hasta llegar a la postura natural.



The image features a gold background with a black graphic of two overlapping circles. A white circle is positioned at the top center, and another white circle is at the bottom center. The word "SHISEI" is written in a bold, white, sans-serif font across the middle of the overlapping circles.

SHISEI

Shisei



“De una correcta postura depende la facilidad para reaccionar, para moverse en múltiples direcciones y también para así poder balancear el peso de nuestro cuerpo de una pierna a otra según se requiera.”

La mejor postura a adoptar cuando se hace Judo es la postura natural; es decir, piernas abiertas a la anchura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas y el cuerpo completamente suelto. Aquellos que adoptan una postura defensiva, piernas muy abiertas, cuerpo inclinado hacia delante, no solamente pierden rapidez en sus propios ataques, sino que ante un buen ataque del contrario no pueden reaccionar ni contraatacar con rapidez, cayendo siempre ante un ataque insistente.

Esto se comprende porque, al tener las piernas muy abiertas, en el momento en que una de ellas es barrida del suelo tiene que caer forzosamente, al no poder cambiar el peso de pierna.

La postura se divide en: postura natural, postura natural derecha y postura natural izquierda. Asimismo existe una postura defensiva llamada Jigo Tai que puede ser igualmente en tres formas; fundamental, a la derecha y a la izquierda. Esta postura se emplea en ciertos casos y nunca de una forma continua.

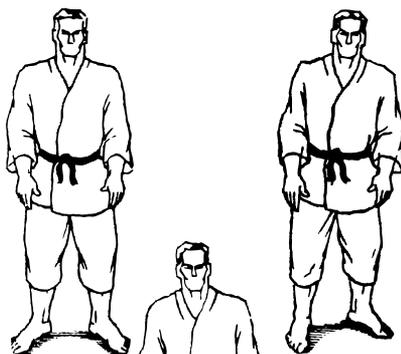
Shizen-tai

Las posturas fundamentales y que en todo momento se deben conservar son:

1. Postura natural: Pies separados a la anchura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas; codos pegados al cuerpo, formando los brazos un ángulo recto.

2. Postura natural derecha: Exactamente como la anterior, pero con la pierna derecha se avanza un pequeño paso (distancia de un pie).

3. Postura natural izquierda: Partiendo de la primera, avanzar el pie izquierdo un pequeño paso (distancia de un pie).



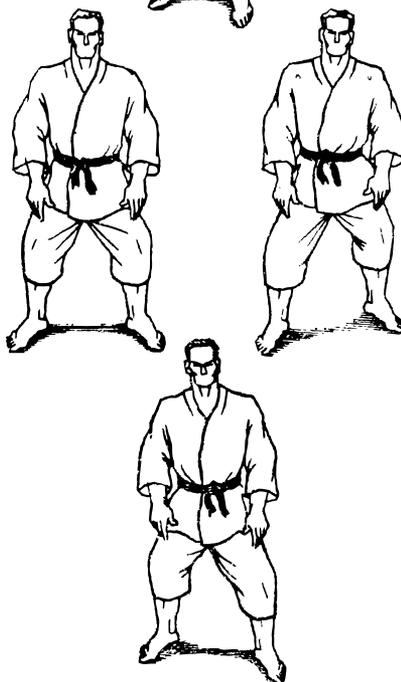
Jigo-tai

Solo se emplea en ciertos casos y nunca continuamente:

1. Postura fundamental defensiva: Las piernas abiertas, flexionar las rodillas haciendo bajar el equilibrio más cerca del suelo. Mantenerse recto en esta posición sin doblar la cintura.

2. Postura fundamental defensiva derecha: Partiendo de la posición anterior, avanzar el pie derecho un paso.

3. Postura fundamental defensiva izquierda: Partiendo desde la primera posición, avanzar un paso el pie izquierdo.



The image features a central black circle containing the text 'KUZU-SHI' in a bold, orange, sans-serif font. The text is split across two lines: 'KUZU-' on the top line and 'SHI' on the bottom line. Surrounding the circle are several geometric shapes: a long olive green rectangle at the top left, a long orange rectangle at the top right, a small orange square on the left, a long orange rectangle at the bottom left, a long olive green rectangle at the bottom right, and a small black square at the bottom center. A solid olive green circle is positioned at the top right of the page.

KUZU-
SHI

Kuzushi

“El desequilibrio es imprescindible para la realización de cualquier técnica en tanto es uno de los principios que rigen la práctica del Judo y la piedra angular que da origen a todas las técnicas que conocemos, las cuales aprovechan estos momentos.”

Una persona bien equilibrada puede realizar mucha más fuerza, tanto en defensa como en ataque; sin embargo, si a un adversario conseguimos colocarle en una postura de desequilibrio su resistencia se anula.

Es imprescindible, por lo tanto, tener muy en cuenta estos desequilibrios, para hacer con precisión y efectividad cualquiera de las proyecciones que conforman el Gokyo-no-waza.

El desequilibrio hay que conseguirlo no con movimientos brus-

cos, sino con pequeños empujones o tirones, que van acompañados de un desplazamiento previo; de lo contrario, el adversario no solamente no se desequilibrará sino que le provocamos a que dé un paso, volviendo a recuperar el equilibrio.

Es importante siempre indicar la importancia del kuzushi en la práctica diaria a fin de explicar claramente su porqué antes de cualquier acción que pretendamos realizar y como su buena realización nos da una posición ventajosa sobre cualquier adversario.



**ATRÁS
DERECHA**

ATRÁS

**ATRÁS
IZQUIERDA**

DERECHA

IZQUIERDA

**FRENTE
DERECHA**

**FRENTE
IZQUIERDA**

FRENTE

KUZUSHI

Esta denominación comprende a todas las técnicas que se pueden hacer desde la postura "en pie", incluso algunas que comienzan en esta postura y acaban en el suelo. Dentro de este grupo de técnicas "en pie" se dividen:

Proyección de pierna:	Ashi waza
Proyección de cadera:	Koshi waza
Proyección de hombro y/o brazos:	Te waza
Proyección de sacrificio:	Sutemi waza
Proyección de sacrificio lateral:	Yoko Sutemi waza

TACHI WAZA

Vocabulario

- Kuzushi:** Significa desequilibrio. Este puede ser en cualquiera de las ocho direcciones conocidas. Estos kuzushis o desequilibrios pueden ser realizados de forma estática o en movimientos.
- Tsukuri:** Significa construir. Una vez conseguido el desequilibrio del adversario, hay que colocar el cuerpo de forma tal que se pueda proyectar al contrario.
- Kake:** Es la acción final que se realiza para que el contrario sea proyectado al suelo, después de efectuado el kuzushi y el tsukuri.
- Tori:** Es aquel que proyecta; es decir el que realiza la llave.
- Uke:** Es el que recibe la llave, o el que cae.

O Soto Gari



O Soto Gari es la primera técnica que un niño deberá aprender después de haber aprendido a realizar adecuadamente los distintos ukemis. O Soto Gari (o gran siega exterior) es una técnica de ashi waza (pierna) que se encuentra entre las técnicas que vemos en los campeonatos de Judo con mayor regularidad.

O SOTO GARI

Postura:

Natural

Kuzushi:

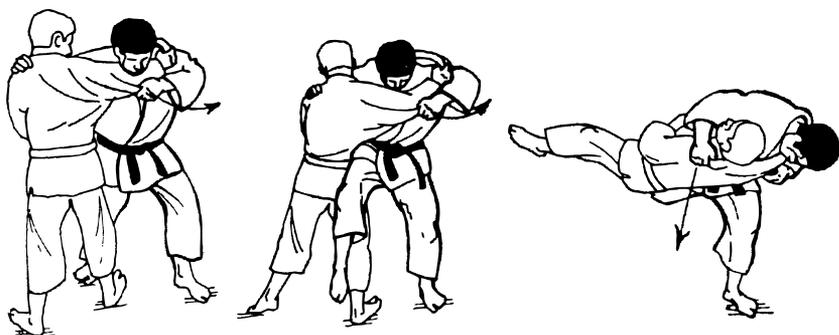
Desequilibrio lateral y hacia atrás

Tsukuri:

Partiendo de la posición natural, Tori avanza el pie izquierdo hasta colocarlo en la línea del pie derecho de Uke, colocando todo su peso en este pie, elevando la pierna derecha con el fin de barrer con su corva la corva derecha de Uke. Con el brazo izquierdo tirando hacia el lado izquierdo, para conseguir el desequilibrio lateral de Uke y con el derecho empuja.

Kake:

Tori debe barrer con su pierna derecha la pierna derecha de Uke, lanzando todo su cuerpo al mismo tiempo hacia adelante, sin dejar de tirar con el brazo izquierdo hacia la izquierda y con el derecho empujando hacia el suelo.



Puntos importantes

- Al colocar Tori el pie izquierdo en el lateral del pie derecho de Uke no cabe echar su cuerpo atrás, pues se desequilibraría a sí mismo; por el contrario, debe doblar un poco la cintura y pegar con el hombro en el hombro de Uke.
- Tori debe colocar su pie izquierdo en la misma línea del pie derecho de Uke, pero no demasiado cerca, ya que esto le impediría desequilibrarlo bien.
- Con el brazo izquierdo Tori tira lateralmente hacia la izquierda, continuamente.
- Con el brazo derecho empuja, al igual que si quisiera golpear al adversario con el puño en la barbilla.
- Uke debe tener todo el peso de su cuerpo en la pierna que hay que barrer.
- Al barrer la pierna, Tori no debe tocar con el pie en el suelo; este debe describir un medio círculo de adelante a atrás.

De Ashi Barai



Una técnica por demás elegante y pulcra, De Ashi Barai es sin duda una técnica que permitirá al aprendiz dominar el tiempo de sus entradas hacia la adquisición de un olfato de las oportunidades de desequilibrio que se generan con el simple andar de su compañero de estudio.

DE ASHI BARAI

Postura:

Natural derecha

Kuzushi:

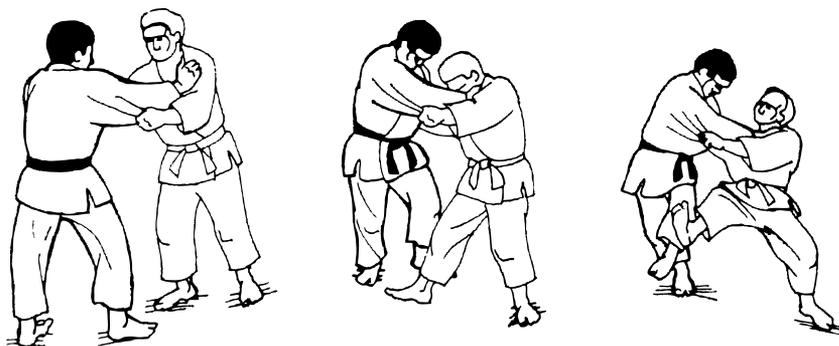
Desequilibrio lateral y hacia atrás

Tsukuri:

Tori da un paso con su pie izquierdo, seguido del derecho, a situarse perpendicular a Uke, en su costado derecho.

Kake:

Tori barre con la planta de su pie izquierdo el talón derecho de Uke, en la dirección de sus dedos; simultáneamente que tira con los brazos hacia su cadera izquierda, con el fin de hacer caer a Uke por su costado izquierdo.



Puntos importantes

- Al dar Tori el paso para situarse en el lateral de Uke, no debe perder la posición natural, sin echarse hacia adelante ni hacia atrás.
- Tori no tiene que tirar con los brazos antes de haber barrido el pie de Uke; debe hacerlo simultáneamente.
- Tori se debe desplazar en el lateral de Uke moviendo primero su pie izquierdo seguido del derecho.
- Tori debe colocar bien la planta de su pie en el talón de Uke, manteniendo la rodilla semiestirada; de esta forma se evitará golpes al barrer el pie de Uke.
- Al momento de tirar Tori con los brazos para hacer caer a Uke, tiene que echar el cuerpo hacia atrás, nunca hacia adelante, para así desequilibrar mejor a Uke.
- En esta proyección, Uke caerá por su lateral izquierdo, debiendo golpear, por lo tanto, con este mismo brazo.

O Goshi

Esta proyección de cadera, quizás, no sea fácil para practicarla directamente; pero, sin embargo, es muy eficaz como contraataque. En estas proyecciones de cadera, una de las cosas más importantes que Tori debe tener en cuenta para hacerlas sin esfuerzo es la colocación de sus pies y flexionar bien las piernas.

O GOSHI

Postura:

Natural

Kuzushi:

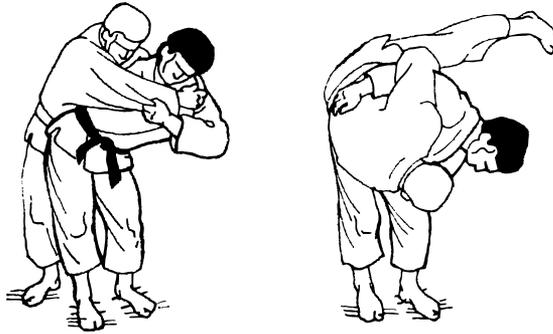
Hacia adelante

Tsukuri:

Tori coloca su pie derecho en la misma línea que el de Uke, pero un poco más adelante. El pie izquierdo lo gira por detrás a colocarlo en la misma línea que el izquierdo de Uke, y también, más adelante. Con el brazo izquierdo tira continuamente hacia arriba y hacia adelante, para mantener el desequilibrio de Uke. El brazo derecho pasa por debajo del brazo izquierdo de Uke, abarcando su cintura, estableciendo un fuerte contacto con su propia espalda. Las piernas deben estar flexionadas, para bajar el punto de apoyo.

Kake:

Sin estirar las piernas, Tori bajará su cabeza, arrastrando a Uke, como si quisiera tocar con la frente su propia rodilla izquierda, haciéndole caer por encima de sus caderas. Uke caerá por su lado izquierdo.



Puntos importantes

- Es imprescindible que Tori coloque sus pies a la misma anchura que los de Uke; nunca por fuera.
- Tori debe colocarse de espaldas y paralelo a Uke, manteniendo sus piernas flexionadas y siempre atrayendo a Uke.
- Al tiempo de tirar, Tori debe bajar su cabeza arrastrando a Uke, pero no elevar las piernas queriéndole tirar después.
- El contacto que Tori debe establecer con Uke, en el tsukuri, no debe perderlo al bajar la cabeza para tirar.
- Tori debe sacar su cadera derecha un poco hacia este lado para que Uke caiga volteado por ella.

Ippon Seoi Nage



Ippon Seoi Nage es una proyección que generalmente se presta más a los combatientes de poca altura; sin embargo, no quiere decirse que no hay otros de más envergadura que las puedan ejecutar correctamente. Es una de las técnicas más conocidas y, quizás, una de las que se aprenden con mayor facilidad.

IPPON SEOI NAGE

Postura:

Natural

Kuzushi:

Hacia adelante

Tsukuri:

Tori retrocede su pie izquierdo, en la misma línea en que lo tiene, un paso hacia atrás; así consigue el desequilibrio de Uke sobre la punta de sus pies. El pie derecho lo cruza a situarlo en la misma línea del derecho de Uke, pero un poco más adelante (piernas flexionadas). Simultáneamente, Tori debe colocar su brazo derecho, plegado, exactamente en la axila de Uke, estableciendo un fuerte contacto con el pecho de éste; con el izquierdo tirará hacia sí y hacia el suelo. Sin perder este desequilibrio, Tori retrocede su pie izquierdo en la misma línea del pie izquierdo de Uke y de espaldas a éste, manteniendo siempre el contacto con su brazo en la axila de Uke, y ahora con su cadera en la pelvis de Uke.

Kake:

Sin dejar de tirar con los brazos, ni perder el contacto establecido, Tori debe hacer una flexión con su cuerpo hacia adelante, bajando la cabeza

hacia su rodilla izquierda, al tiempo que, con su cadera un poco sacada hacia la derecha, empuja en el muslo de Uke para hacerle caer por encima de su cuerpo por su lateral izquierdo.



Puntos importantes

- Tori debe cuidar que sus pies estén en la misma línea, y con la misma apertura que los de Uke, pero un poco más fuera, sin sacar uno para un lado o para el otro.
- Es imprescindible que Tori se ponga de espaldas y paralelo a Uke; en caso contrario no podría voltearlo.
- Con el brazo izquierdo debe tirar continuamente hacia sí, elevando su codo izquierdo hacia arriba para no perder, en ningún momento, el contacto que, con el brazo en la axila de Uke, establece.
- Para tirar es absolutamente necesario tener un buen contacto con nuestra espalda en el pecho de Uke y sacar la cadera derecha un poco hacia este mismo lado, para que Uke sea proyectado por encima de ésta.

Ouchi gari

Postura: Fundamental defensiva.

Kuzushi: Hacia atrás y hacia la derecha.

Tsukuri: Tori coloca su pierna derecha, un poco flexionada, cerca de la derecha.

El pie izquierdo, pasándolo por detrás del derecho, lo coloca al centro de los de Uke, los dedos mirando hacia el lateral izquierdo de Tori, cargando el peso en esta pierna.

Con la mano derecha empuja hacia atrás y a la derecha, como si quisiera pasar el puño por encima del hombro de Uke, para inmediatamente empujar hacia el suelo.

La mano izquierda tira hacia el propio pecho como si tensara un arco.

Las piernas deben estar flexionadas y el cuerpo, sin girar, frente al del adversario.

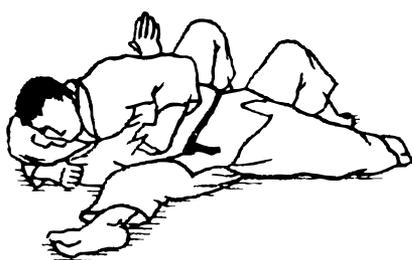
Take: Tori con la pierna derecha, describe un círculo hacia adelante y hacia la derecha, para enganchar y barrer con el talón de Aquiles la pantorrilla izquierda del contrario, al tiempo que, con todo el cuerpo y fuerza de los brazos, empuja hacia adelante y hacia la derecha.





**NE
WAZA**

Hon Kesa Gatame



HON KESA GATAME

Postura de partida:

Posición de los brazos:

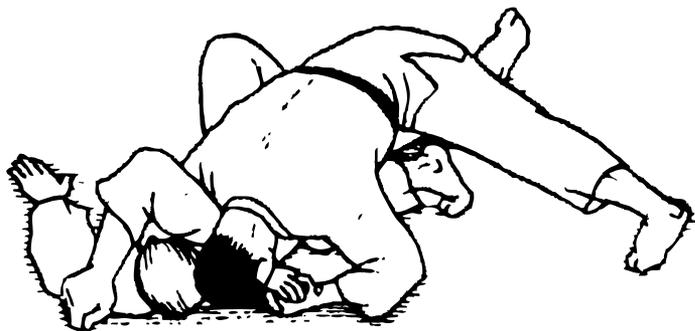
Posición de las piernas:

Tori se sienta al lado de Uke, junto a su cinta.

Tori, con el brazo izquierdo, agarra el brazo, es decir, la manga de Uke, a la altura de su tríceps, pasándolo por debajo de su propia axila y enroscándolo al cuerpo lo más posible tirando hacia sí; esto hará que Tori pese sobre Uke. El brazo derecho de Tori se coloca por debajo de la cabeza de Uke y la palma puede quedar hacia el suelo o bien agarrar su propio pantalón o muslo de la pierna derecha. Con el cuerpo debe pesar sobre Uke, especialmente si tira con su brazo izquierdo enroscándolo al cuerpo.

En principio y como forma más fundamental, Tori debe mantener sus piernas abiertas lo más posible, manteniendo sus rodillas tocando el suelo.

Kata Gatame



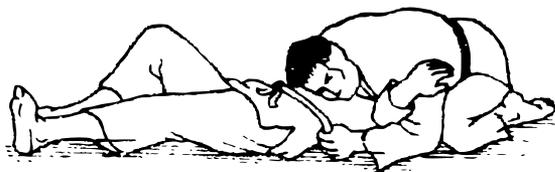
KATA GATAME

Postura de partida:

Posiciones del cuerpo y de la cabeza:

Tori se encuentra en el lateral derecho de Uke. La rodilla derecha de Tori debe estar junto a la cinta de Uke y la pierna en el suelo. La pierna izquierda estirada lateralmente, apoyando la planta del pie en el suelo. Tori coloca el brazo derecho de Uke por encima de su cabeza, sujetándola con la propia cabeza. La mano derecha de Tori pasa por debajo de la cabeza de Uke, el biceps lo más cerca posible del cuello de Uke. La mano izquierda de Tori debe ir a agarrar a su otra mano, palma con palma, entre las cuales debe encontrarse el brazo derecho de Uke. La cabeza se apoya contra el brazo de Uke, empujándolo continuamente. El cuerpo flexionado hacia el suelo, tratando de bajar el hombro derecho lo más posible contra el suelo; es decir, contra las propias manos de Tori, de esta forma, aparte de que existirá un mayor control, se puede llegar, incluso, a hacer abandonarr al contrario por estrangulación.

Kami Shio Gatame



KAMI SHIO GATAME

Postura de partida:

Posición de los brazos:

Posición de las piernas:

Posición del cuerpo y de la cabeza:

Tori se encuentra detrás de la cabeza de Uke.

Tori debe deslizar sus brazos junto a los hombros de uke, hasta agarrar fuertemente el cinturón.

Las piernas de Tori pueden estar, flexionadas o estiradas, apoyándose simplemente sobre los dedos de los pies, manteniendo sus rodillas en el aire, en el caso de las piernas estiradas.

Tori debe mantenerse encima de Uke, pero no demasiado adelante. La cabeza no debe de sobrepasar su cinturón y con ésta, colocada lateralmente, debe empujar sobre el abdomen de Uke hacia el suelo para así mejor controlarlo, evitando que se pueda mover; incluso Tori, a movimientos de Uke hacia un lado o hacia otro podrá mover su cabeza, empujando en aquel punto en donde haya peligro y así evitar que Uke se pueda escapar.

Vocabulario

Estas palabras son importantes para un aprendizaje integral del judo. Es muy importante que el entrenador use estas palabras diariamente con sus alumnos para facilitar toda enseñanza.

Judo:	Camino de la suavidad.
Hajime:	Inicio, empezar.
Mate:	Alto, parar.
Sore-made:	Todo ha terminado.
Osaе-komi:	Técnicas de inmovilización.
Ippon:	1 punto completo.
Wazari:	Medio punto.
Yuko:	Un cuarto de punto.
Shido:	Castigo, amonestación.
Hansokumake:	Descalificación.
Randori:	Práctica libre.
Uchi komi:	Repetición de técnicas.
Tokui-waza:	Técnica favorita.
Judoka:	Persona que practica judo.
Dojo:	Lugar donde se practica el judo.
Judogi:	Traje de judo.
Sensei:	Maestro.
Seiza:	Posición de respeto.
Anza:	Posición de descanso.
Rei:	Saludo.
Ukemi:	Caída.
Migi:	Derecha.
Idari:	Izquierda.

Ushiro:	Atrás.
Mae:	Frente.
Kumikata:	Forma de agarrarse.
Kuzushi:	Desequilibrio.
Tsukuri:	Construcción de la técnica.
Kake:	Acción final que se realiza para proyectar.
Tori:	Es quien realiza la acción o técnica.
Uke:	Es quien recibe la acción o técnica.