

# INTRODUCCIÓN AL JUDO



Idoia Martín Egaña  
2º GCAFD UA  
Pablo Zarco  
UA

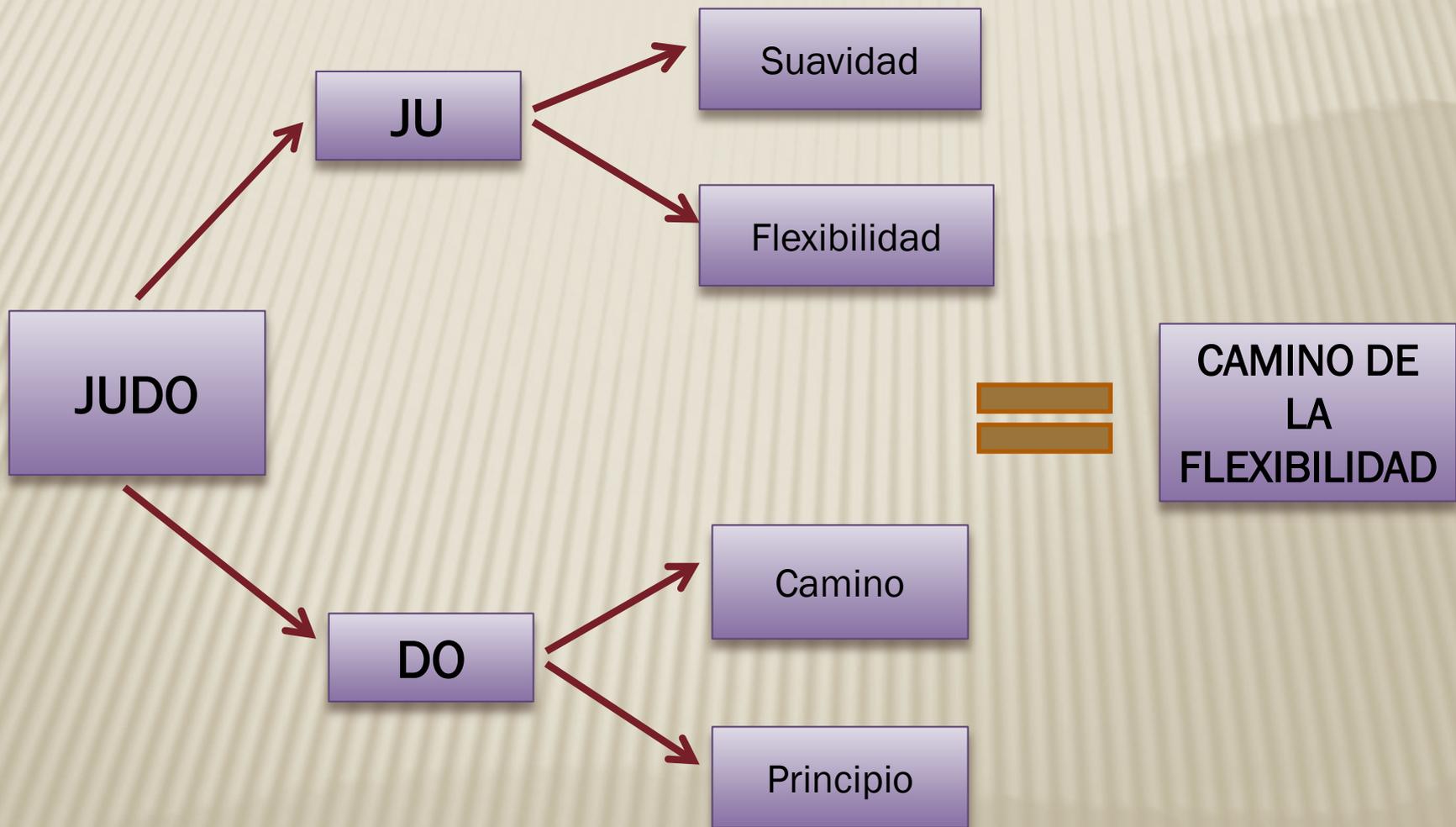
柔道

# INDICE

---

1. ¿Qué es el Judo?
2. Valores del Judo
3. Quién puede practicarlo
4. Historia y evolución
5. ¿Dónde se practica?
6. Judogui
7. Sistema de grados
8. Técnicas que realiza el Judoka
9. Sistema de puntuación
10. Arbitraje en Judo

# ¿QUÉ ES EL JUDO?

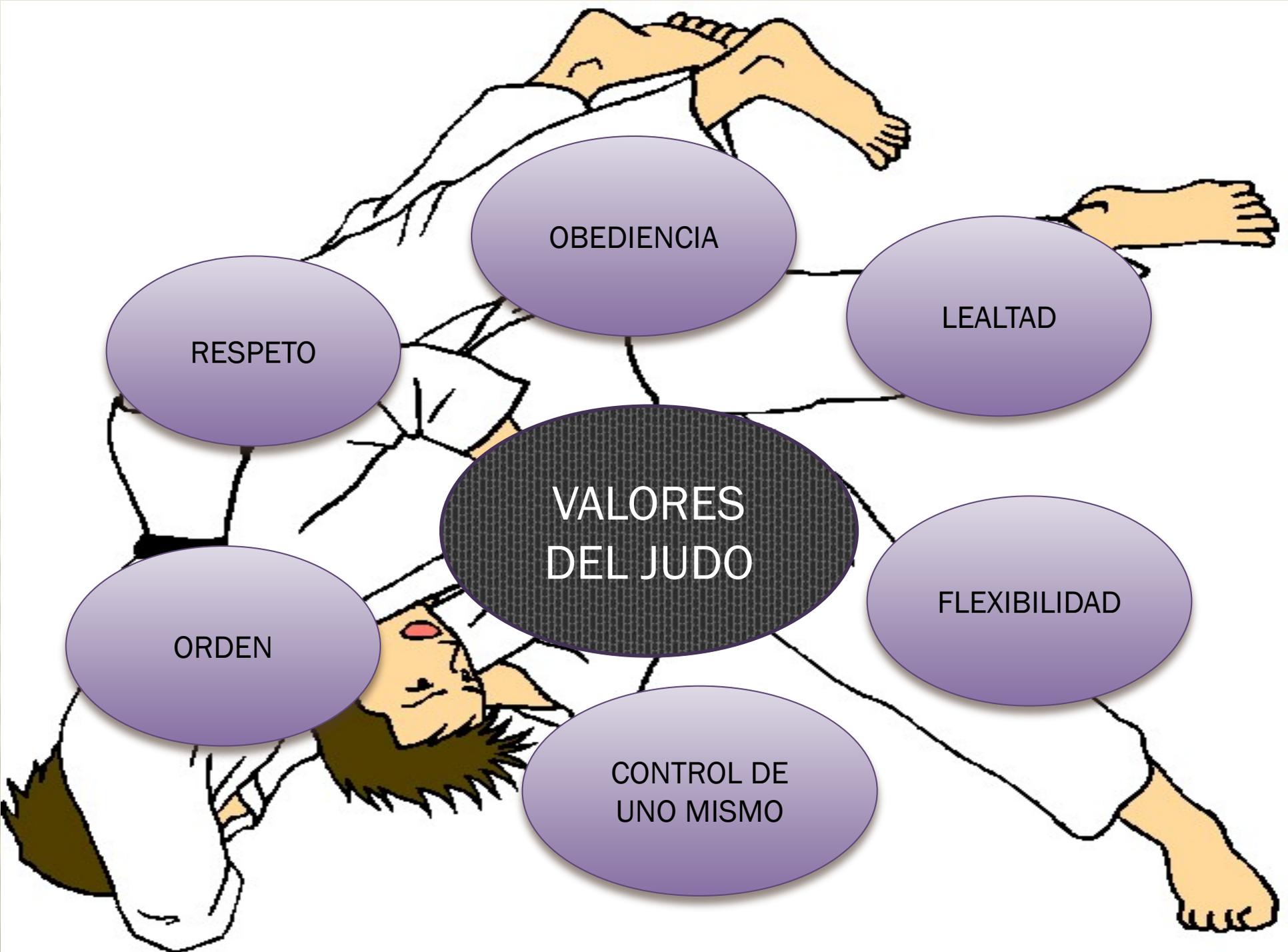


# ¿QUÉ ES EL JUDO?

---

- ✘ Deporte Olímpico de lucha.
- ✘ Se practica por parejas, el objetivo de cada judoka es intentar derribar al oponente utilizando diversas técnicas.
- ✘ Espíritu del Judo: descubrimiento de uno mismo, el desarrollo físico y psicológico del practicante.





OBEDIENCIA

LEALTAD

RESPECTO

VALORES  
DEL JUDO

FLEXIBILIDAD

ORDEN

CONTROL DE  
UNO MISMO

# ¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR JUDO?



Personas autistas  
Proyecto científico de Isabel  
Fernández



DEPORTE PARA TODOS

Ciegos y deficientes  
visuales



Discapacidad motriz



# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

---

- ✘ Arte marcial más universal.
- ✘ Fundador: maestro JIGORO KANO.

Comenzó la divulgación de su método JU-JITSU en el Templo EISHOJI de Tokyo.

Se centró en el estudio de dos escuelas de Ju Jitsu: la TENSHIN-SHINYO-RYU y la KITO RYU.

Fue criticado por apropiarse de conceptos técnicos y organizativos de sus métodos, para crear su propio método, al que llamó  KANO JU JITSO

# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

## JIGORO KANO/ TEMPLO EISHO-HI



# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

---

KANO ~~JU~~JITSU → KODOKAN JUDO

JUDO: Camino de la suavidad, de la flexibilidad.

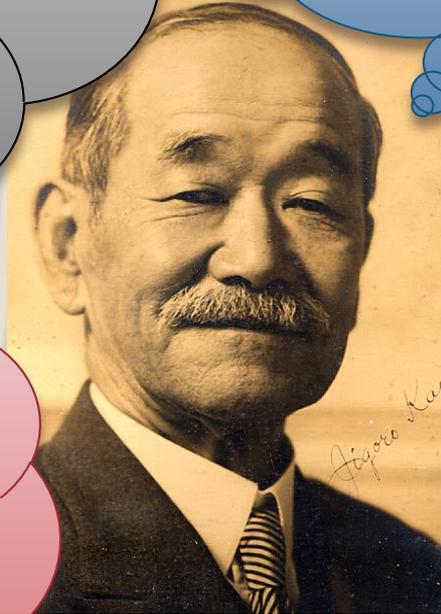
SEIRYOKU ZENYO: máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

- ❑ Contribuyó a su divulgación:
- ✓ Ganar torneos de la policia frente a las escuelas de Ju Jitsu tradicionales.
- ✓ Fundación de la Asociación de las Artes Marciales de Japón ( BUTOKU KAI).
- ✓ Participación del Kodokan Judo en el Congreso de Ju Jutsu en 1906, donde se establecieron las katas oficiales.
- ✓ ....

# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

*“Por el entrenamiento uno adquiere disciplina y cultiva su espíritu a través de la práctica de técnicas para ataque y defensa, así de ese modo, se aprende a fondo este camino”.*

*“Judo es el camino para usar más eficientemente la fuerza mental y física”.*



*“Y por la fuerza de estos pensamientos, es la última meta del Judo construir uno mismo la perfección y beneficio del mundo”.*



# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

---

La divulgación colocaron al Kodokan Judo en:

- ✓ Deporte Olímpico desde 1964 en Tokyo.
- ✓ Unesco: deporte ideal para la infancia y la juventud por su alto grado de cualidades para la formación de la persona.

## ESPAÑA

Pionero: maestro Alfredo San Bartolomé años 50 en Madrid.

En Barcelona  maestro H. Birbaum (8°Dan) fundó el Judo Club Barcelona.

# HISTORIA Y EVOLUCIÓN

Hoy en día

- ➔ 1º Deporte Olímpico Individual en nº de licencias.
- ➔ modalidad con mejores resultados globales internacionales.



# ¿DÓNDE SE PRÁCTICA?

Superficie del tatami

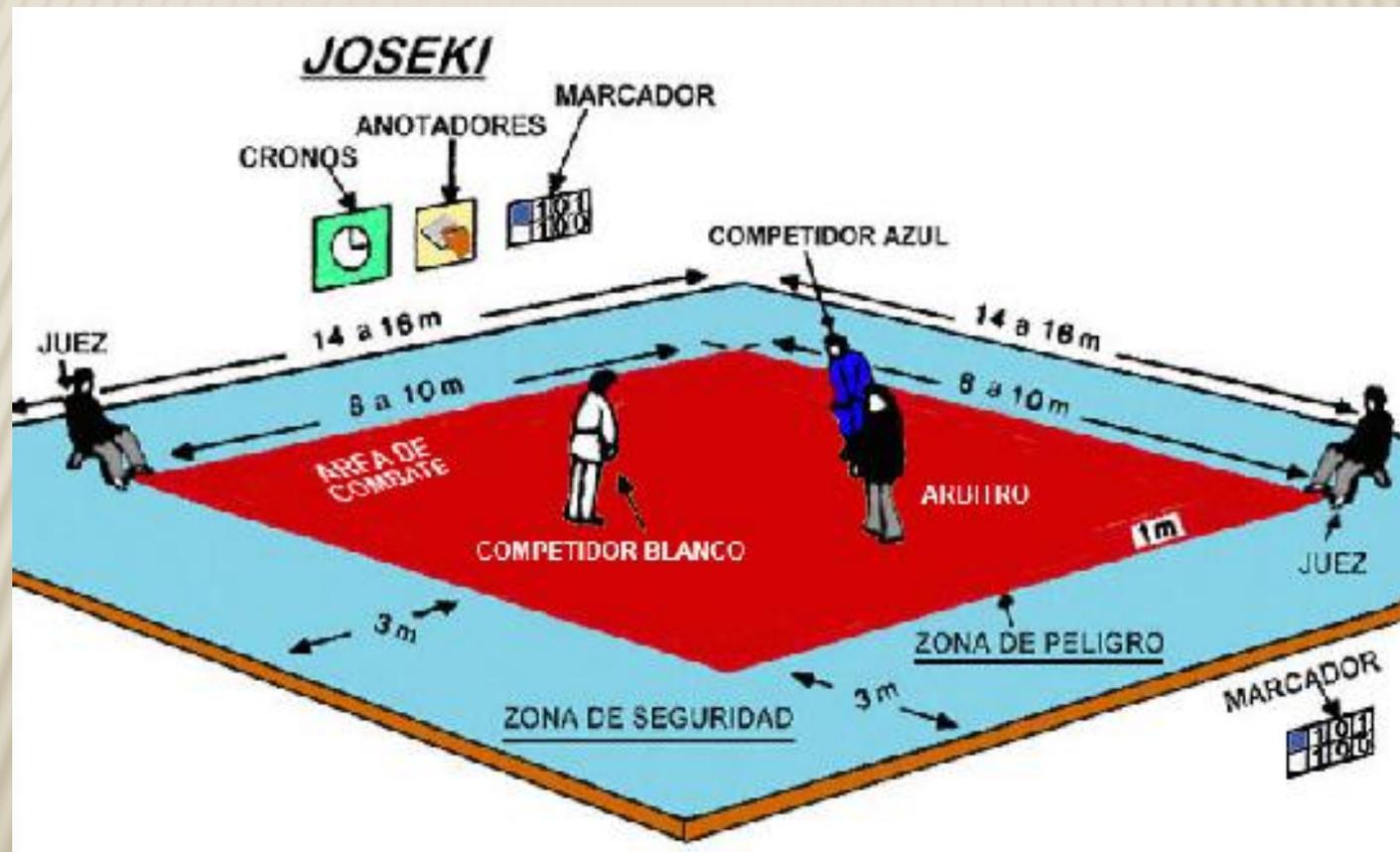


Tatami de competición

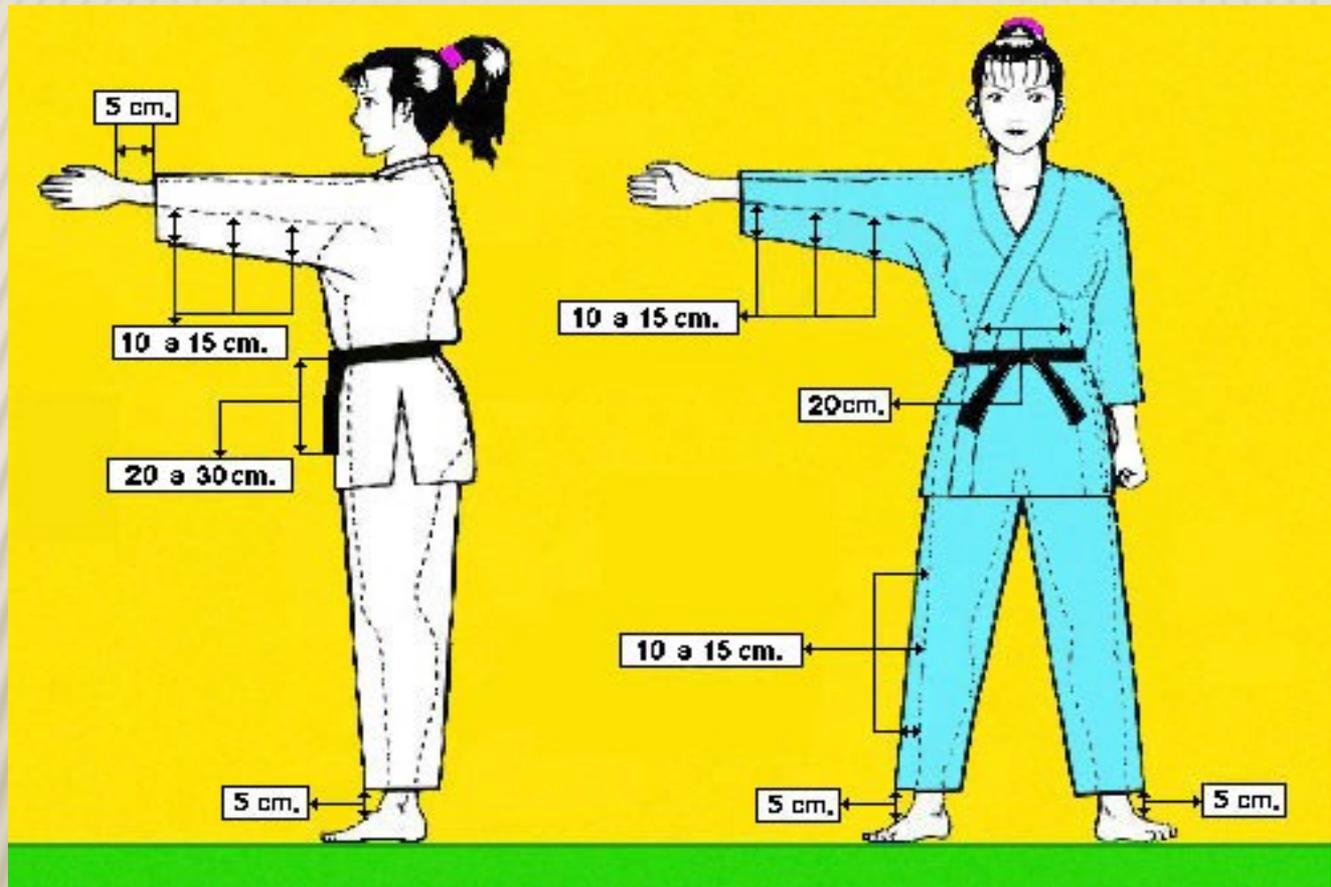


# ¿DÓNDE SE PRACTICA?

## Medidas y zonas del tatami

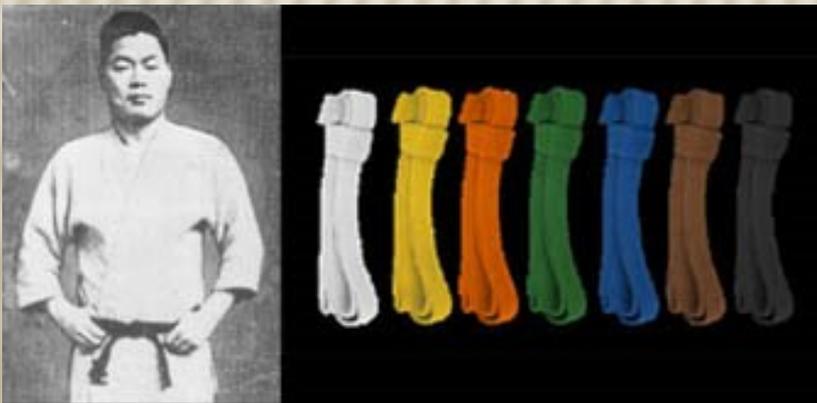


# JUDOGUI



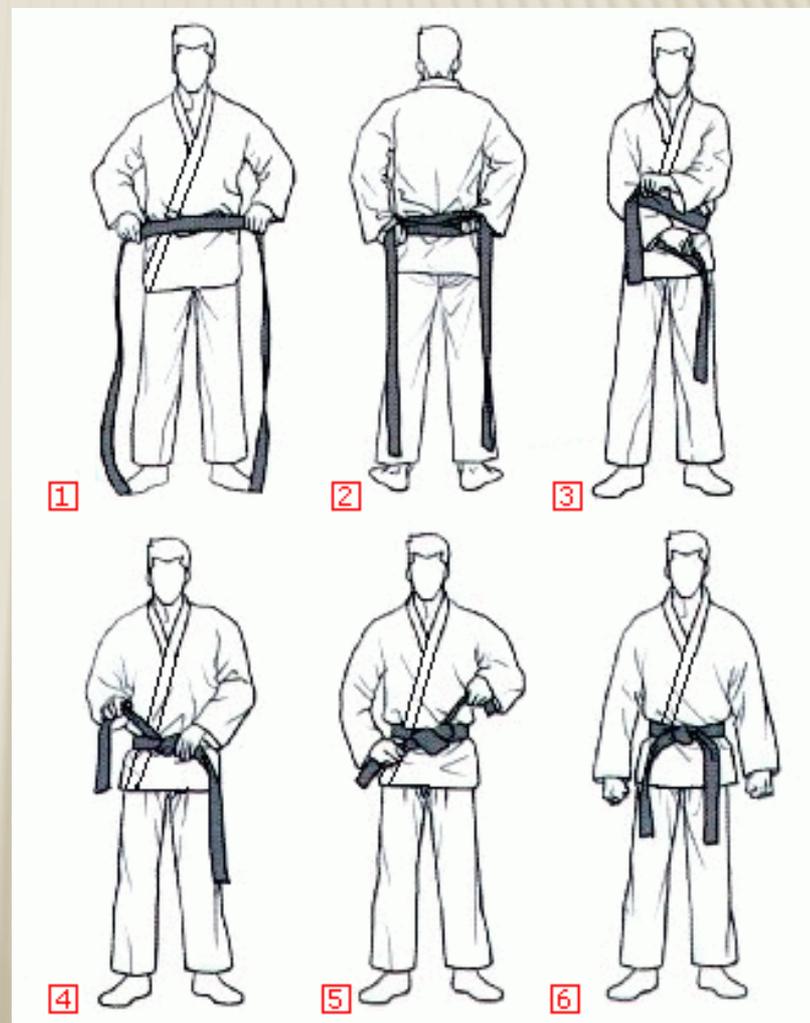
# SISTEMA DE GRADOS

- ✘ Los cinturones de colores es un invento que nace cuando las AAMM Orientales entran en contacto con Occidente.
- ✘ Creador : Mikonosuke Kawaishi, encargado de la difusión del Judo en Europa.
- ✘ Surge en 1950 como método de motivación para los practicantes occidentales.



Mikonosuke Kawaishi

# SISTEMA DE GRADOS



# TÉCNICAS QUE REALIZA EL JUDOKA

---



# TÉCNICAS QUE REALIZA EL JUDOKA

✗ Técnicas de pie → PROYECTAR



# TÉCNICAS QUE REALIZA EL JUDOKA

✘ Técnicas de suelo → INMOVILIZAR



# TÉCNICAS QUE REALIZA EL JUDOKA

✘ Técnicas de suelo → LUXAR



# TÉCNICAS QUE REALIZA EL JUDOKA

✗ Técnicas en el suelo → ESTRANGULAR



# SISTEMA DE PUNTUACIÓN

---



# SISTEMA DE PUNTUACIÓN

## YUKO

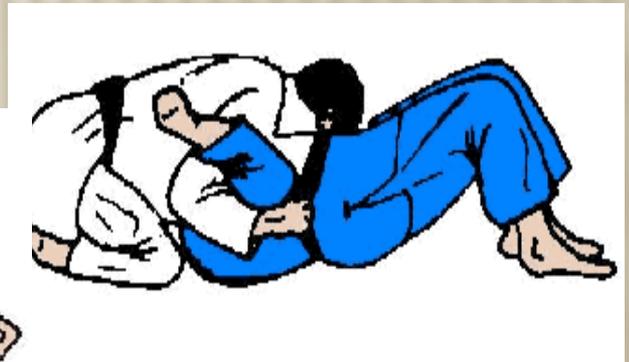
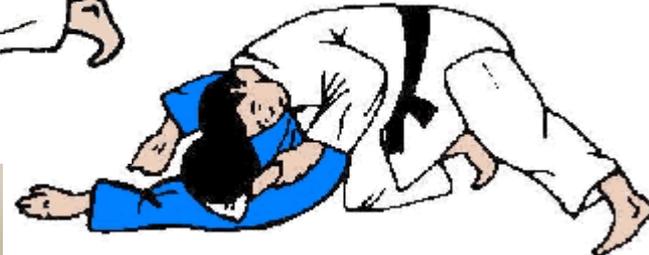
- Proyecta con control, pero la técnica carece de 2 de los 3 elementos necesarios para IPPON.
- Inmoviliza con *Osaekomi-waza*, pero consigue liberarse entre 15 y menos de 20 segundos.
- Si es penalizado con 2 *Shidos*, el otro recibe *Yuko*.



# SISTEMA DE PUNTUACIÓN

## WAZA-ARI

- Proyecta con control, pero la técnica carece de 1 de los 3 elementos necesarios para IPPON (fuerza, velocidad y potencia).
- Inmoviliza con Osaekomi-waza, y el contrario consigue liberarse pasado los 20 segundos pero menos de 25.
- Si es penalizado con 3 Shidos, el otro recibe un Waza-ari.



# SISTEMA DE PUNTUACIÓN

## IPPON

- Proyecta con control al contrario sobre su espalda con fuerza y velocidad.
- Inmoviliza con Osaekomi-waza, y el rival no consigue liberarse después de 25 segundos.
- Abandono golpeando dos veces con su pie o mano, o dice *Maitta*.
- Penalización con *Hansoku-make*, el otro es vencedor.



# MARCADORES



DATEG. MASCULINA			●	
<b>AZUL</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>I</b>	<b>W</b>	<b>Y</b>	<b>K</b>
<b>BLANCO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
- 100 KG.				

# ARBITRAJE EN JUDO



# ARBITRAJE EN JUDO



**FALSO ATAQUE**



**NO COMBATIVIDAD**



**INVITAR MEDICO**



**ARREGLARSE JUDOGUI**



**MATTE**



**PENALIZACION**



**KACHI (GANADOR)**



**HANTEI (DECISIÓN)**

# BIBLIOGRAFÍA

---

## URL de consulta:

- [www.judolandia.com](http://www.judolandia.com)
- <http://www.judoclubzaragoza.com/judo.html>
- [http://www.rfejudo.com/jitsu/pdf/NE\\_WAZA\\_JIUJITSU.pdf](http://www.rfejudo.com/jitsu/pdf/NE_WAZA_JIUJITSU.pdf)
- <http://www.rfejudo.com/>
- <http://www.pju.org/comisiones/imagenes/dimjudogi.jpg>
- <http://www.dabauza.com/articulos/artb3.htm>
- [http://www.google.es/imgres?imgurl=http://1.bp.blogspot.com/\\_j\\_6YA\\_m0T\\_Q/TLN176d0Vyl/AAAAAAAAAzE/fOh44WBGrK8/s1600/Imaagen%2BKake.jpg&imgrefurl=http://judookami.blogspot.com/p/naranja.html&usg=\\_\\_vTq20a9M7bS\\_Ljv617CC1juYooo=&h=320&w=301&sz=22&hl=es&start=9&zoom=1&tbnid=\\_00IZuwWM6EqPM:&tbnh=118&tbnw=111&ei=r4HaTqbOFon58QPz7ZHKDQ&prev=/images%3Fq%3DPROYECCIONES%2BJUDO%26hl%3Des%26gbv%3D2%26tbn%3Disch&itbs=1](http://www.google.es/imgres?imgurl=http://1.bp.blogspot.com/_j_6YA_m0T_Q/TLN176d0Vyl/AAAAAAAAAzE/fOh44WBGrK8/s1600/Imaagen%2BKake.jpg&imgrefurl=http://judookami.blogspot.com/p/naranja.html&usg=__vTq20a9M7bS_Ljv617CC1juYooo=&h=320&w=301&sz=22&hl=es&start=9&zoom=1&tbnid=_00IZuwWM6EqPM:&tbnh=118&tbnw=111&ei=r4HaTqbOFon58QPz7ZHKDQ&prev=/images%3Fq%3DPROYECCIONES%2BJUDO%26hl%3Des%26gbv%3D2%26tbn%3Disch&itbs=1)