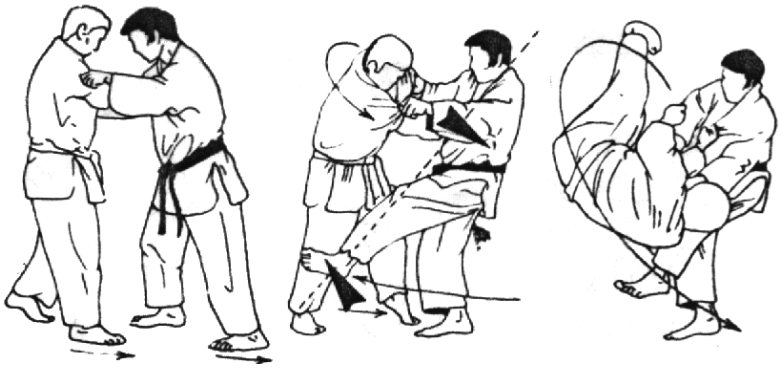




J U D O

Historia, instalaciones, vestuario, la técnica, clasificación de las técnicas, terminología.
Ilustraciones de las técnicas [proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, luxaciones].





JUDO



El judo es un arte marcial y deporte olímpico creado por el doctor japonés Jigoro Kano a fines del siglo XIX, es una disciplina derivada del Jiujitsu y una forma de lucha libre muy elaborada. Recibe este nombre pues proviene del término japonés “Camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible".

El principio del judo es conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo. Lo hizo cuando tenía veinte años y en el año de 1882 fundó el primer Kodokan (escuela de yudo), en Shitaya y la situó en las instalaciones del templo budista de Eisholi; con apenas 9 discípulos.
En la actualidad el judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo, la gente práctica judo para competencias de élite, para mantenerse en forma, para desarrollar la confianza en sí mismos y por muchas otras diferentes razones. Una característica de todos los que practican el judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y el reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

- En 1890, el judo estaba ya arraigado en Japón y se hizo rápidamente popular. Las autoridades educativas de Japón lo adoptaron como deporte oficial y la policía lo incluyó en sus programas de entrenamiento.
- En 1918, se estableció el primer club de Judo de Europa. Fue el Budokway, en Londres, fundado por Gunji Kozumi (1885-1965).
- En 1930 se celebraron los primeros campeonatos de Japón. A comienzos de la II Guerra Mundial el judo ya era el deporte nacional.
- En 1949 se fundó la Asociación Británica de Judo y la Unión Europea de Judo.
- En 1951 se creó la International Judo Federation.
- En 1956 se realizaron los primeros campeonatos del mundo en Tokio, y desde 1965 se han celebrado cada dos años.
- Desde 1964 es considerado deporte olímpico, en los Juegos Olímpicos de Tokio, se añadió al programa, inicialmente en tres categorías de peso.
- 1980 se comenzaron a realizar los campeonatos femeninos.
- En 1988, en los Olímpicos de Seúl, se introdujeron pruebas de demostración femeninas y se convirtió en deporte oficial en 1992.

Jigoro Kano (1860 – 1936)



El Dr. Jigoro Kano, nació el 28 de octubre de 1860 en Kobe “Japón” fue el fundador del judo.
A los 18 años fundó el primer club de béisbol de Japón, el “Club de Béisbol Kasei”. En 1881 termina su carrera universitaria, graduándose en la Universidad de Tokio por el departamento de Literatura, y especializándose en literatura, ciencias políticas y economía. Al año siguiente (1982) funda el Kodokan ubicándolo en el templo de Eisholi (pequeño templo de la secta budista Jodo, en el Shimo-tani de Tokio). Su sistema de artes marciales (judo) eclipsó a las antiguas escuelas de jiujitsu en el Japón. De manera exitosa, Kano logró que el judo se incorporara al sistema educativo japonés (primarias, secundarias, universidades y hasta en la policía).
Kano trabajó en el desarrollo de la educación física y deportes y presidió la Federación Deportiva del Japón y a los 49 años (1909) es nombrado miembro del Comité Olímpico Internacional, siendo el primer japonés que es designado para este cargo.

Falleció el 4 de mayo de 1938 a las 5:33 de la mañana, de neumonía a bordo del Hikawa Maru (un transatlántico japonés) cuando regresaba al Japón de El Cairo “Egipto” tras proponer al Comité Olímpico Internacional, que Tokio albergase los Juegos Olímpicos de 1940 (juegos que no se los realizo).
Recibió a título póstumo la máxima graduación de Judo, que es la faja blanca. Según la filosofía del Judo este es un continuo aprendizaje y al morir es como si volviésemos a empezar.

Instalaciones

El lugar donde se práctica Judo recibe el nombre de “Dojo” en el suelo generalmente hay colchonetas que miden 2 x 1 metros y de unos 5 cm. de grosor que amortiguan notablemente los posibles golpes y caídas bruscas, al que se denomina “Tatami”. Mientras que el área de competición es un cuadrado que mide 14 a 16 metros.

Vestuario



La vestimenta usada es el *keikogi* (no confundir con kimono), que en el judo recibe el nombre de ***judogi***, y con el cinturón (**obi**). Es de color blanco, crema o también puede ser azul; aunque no es más que un añadido para simplificar el arbitraje. Es ligera con costuras reforzadas y está hecho de una tela sumamente resistente, para soportar los jalones de los luchadores.

La camisa suelta se sujeta con el cinturón que da dos vueltas al cuerpo y se ata con un nudo cuadrado. El color del cinturón indica el nivel del competidor.

Los cinturones



Las categorías en judo están divididas en grados *Kyu* (alumno) y *Dan* (maestro). En occidente, los cinturones, Kyu (*grado inferior*), son seis y empiezan con el color blanco hasta el marrón y posteriormente el negro. Dentro del negro aparecen otras graduaciones denominadas "Dan" (*grado avanzado*) que llegan hasta el 10°. Al llegar al 6°, el cinturón pasa a ser blanco con rojo. Este cinturón permanece hasta el 8°, y luego, en el 9° Dan hasta el 10° el color del cinturón pasa a ser rojo.
En cambio en Japón solo existe el cinturón blanco, marrón y negro. El 10° Dan solo ha sido concedido a los alumnos del maestro Jigoro Kano, a algunos otros judokas a título póstumo, y a pocos grandes maestros.
El grado más alto posible es el 12° Dan, de color blanco, y sólo ha sido conseguido por Jigoro Kano que recibió el título póstumo de Shihan (Doctor).

Categorías

Las categorías masculinas están divididas en 10 niveles, por el peso del judoka, en tramos de peso desde más de 95 kg a menos de 60 kg. Las femeninas presentan 7 niveles, desde más de 72 kg a menos de 48 kg de peso. En las pruebas olímpicas y campeonatos del mundo ha existido siempre una gran superioridad japonesa en las categorías masculinas, en cambio entre las mujeres, han sobresalidos las británicas, las latinoamericanas y españolas.
La capacidad de sufrimiento es una característica de todos los judokas; y deben tener además de buena condición física, gran flexibilidad, velocidad, rapidez de movimientos, poder de anticipación, y aprovechamiento de la fuerza del contrario para desequilibrarlo.

La base de la técnica

Los tres grupos técnicos en los cuales se basa el arte del Judo son:

1. **Tachi-waza:** Técnicas efectuadas de pie o en posición erguida.
2. **Suwari-waza:** Técnicas efectuadas en posturas japonesas para sentarse
3. **Ne-waza:** Técnicas desarrolladas para efectuarse en el suelo, ya sea tendido o caído. También son conocidos como *Katame Waza "técnicas de control"* se divide en 3 grupos: Osae waza (inmovilizaciones), Shime waza (estrangulaciones) y Kansetsu waza (luxaciones).

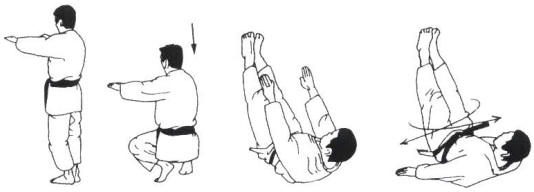
Y los principios técnicos más importantes del Judo son:

Ukemi: El arte de caer sin lastimarse. Uke significa recibir, mi significa cuerpo.

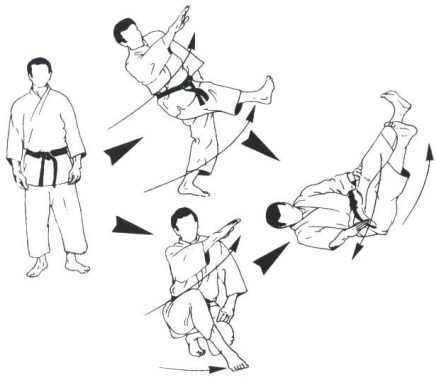
a. **Mae Ukemi:** Caída hacia el frente.



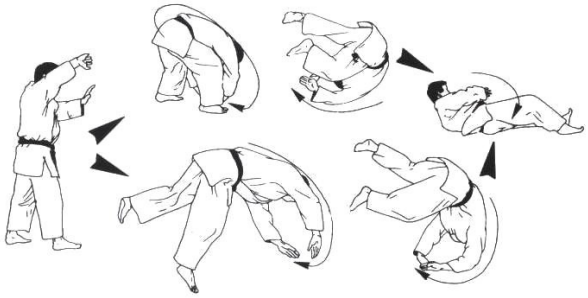
b. **Ushiro Ukemi:** Caída hacia atrás o de espalda.



c. **Yoko Ukemi:** Caída lateral o de lado.



d. **Mae Maware Ukemi:** Caída hacia el frente o adelante rodando.

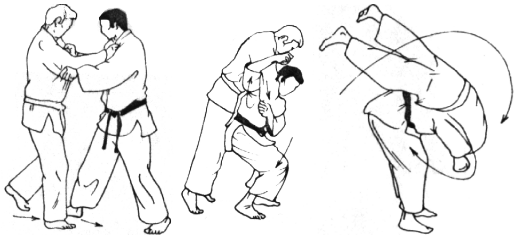


Kuzushi: Es el estudio de los 8 tipos de desequilibrio del cuerpo humano: hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y las combinaciones de las 4 anteriores.

Habiéndose desarrollado las técnicas del Judo de manera que puedan conformarse a todas las circunstancias posibles que se puedan presentar en un estado de combate, su naturaleza y forma de aplicación resultan ilimitadas en sus variaciones. Pero de acuerdo a su carácter, pueden agruparse o clasificarse en las siguientes categorías:

- **Nage-waza:** Denominadas técnicas de proyección o lanzamiento, se basa en movimientos que utilizan el principio de la palanca (principio del Bambú) para derribar a un oponente. Estás técnicas son las más características del arte del Judo, desde 1919 el Kodokan redujo el programa del Judo de técnicas, debido a la peligrosidad de algunas de ellas y las dividió en 5 grupos para facilitar el aprendizaje, estos son:

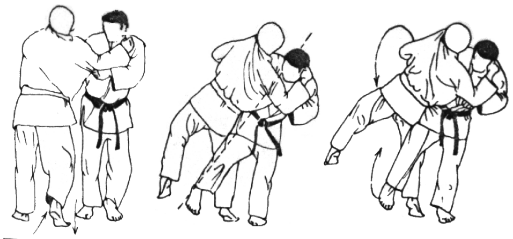
  - ✓ **Te-waza:** Técnicas de proyección usando los hombros, los brazos o las manos.



  - ✓ **Koshi-waza:** Técnicas de proyección con apoyo en la cadera.



  - ✓ **Ashi-waza:** Técnicas de proyección usando las piernas.



  - ✓ **Ma-sutemi-waza:** Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia el frente.



  - ✓ **Yoko-sutemi-waza:** Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia un lado.



  Estas técnicas constan de 5 partes importantes bien diferenciadas pero integradas en un movimiento único: *Kumi-kata, Kuzushi, Tuskuri, Kake y Ukemi*.

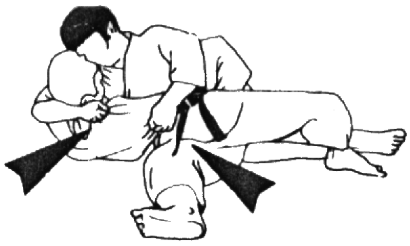
  1. **Kumi-kata:** La forma del agarre del oponente determinara el tipo y el modo de proyección a efectuarse, es la manera de preparar el camino para derribarlo.
  2. **Kuzushi:** La aplicación del desequilibrio correcto quedara marcada por el Kumi-kata efectuado, de tal manera que Kumi-kata y Kuzushi son un único movimiento.
  3. **Tsukuri:** Consiste en colocar al oponente en la posición más apropiada para la ejecución de la proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse, al mismo tiempo el ejecutante se coloca en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.
  4. **Kake:** Es la continuación del Tsukuri hasta finalizar la técnica. El Kake tiene por objeto hacer que el oponente caiga sobre la cabeza o los hombros, pero en la práctica o entrenamiento se hará que caiga sobre la espalda.

5. **Ukemi:** El arte de la caída tiene por objetivo reducir el peligro de una lesión durante las sesiones de entrenamiento de las técnicas de proyección, así como saber reducir el riesgo ante un ataque de tales técnicas.

Todos los movimientos se efectúan de manera continua sin pausa alguna entre ellos, no se debe cargar el peso del oponente durante la ejecución de la técnica, en las sesiones de entrenamiento se ayudará al oponente en su caída y un lado del cuerpo deberá usarse como palanca. En cada una de estas técnicas Tori es el que ejecuta el movimiento y Uke el que recibe la técnica.

- **Ne-waza**

  ✓ **Osae-waza:** Técnicas de inmovilización, requeridas para someter a un oponente e inmovilizarlo sin dañarlo.

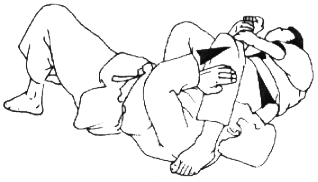


  ✓ **Shime-waza:** Técnicas de estrangulación, usadas para sofocar e inmovilizar a un oponente.



  ✓ **Kansetsu-waza:** Técnicas de llaveo a las articulaciones principalmente sobre el codo, rodilla y cadera.





Clasificación de las técnicas de Judo

TE WAZA (Técnicas de mano) 16	**KOSHI WAZA** (Técnicas de cadera) 11
• Morote-Seoi-Nage • Ippon-Seoi-Nage • Tai-Otoshi • Kata-Guruma • Sukui-Nage • Uki-Otoshi • Sumi-Otoshi • Seoi-Otoshi • Yama-Arashi • Morote-Gari • Kuchiki-Taoshi • Kibisu-Gaeshi • Te-Guruma • Uchi-Mata-Sukashi • Uchi-Mata-Sukashi • Ko-uchi-Gaeshi	• Uki-Goshi • O-Goshi • Koshi-Guruma • Tsuri-Komi-Goshi • Harai-Goshi • Tsuri-Gohsi • Hane-Goshi • Utsuri-Goshi • Ushiro-Goshi • Sode-Tsuri-Komi-Goshi • Daki-Ague

ASHI WAZA (Técnicas de pie) 21	**YOKO SUTEMI WAZA** (Técnicas de sacrificio lateral) 13
• De-Ashi-Harai • Hiza-Guruma • Sasae-Tsuri-Komi-Ashi • O-Soto-Gari • O-Uchi-Gari • Ko-Soto-Gari • Ko-Uchi-Gari • Okuri-Ashi-Harai • Uchi-Mata • Ko-Soto-Gake • Harai-Tsuri-Komi-Ashi • O-Guruma • O-Soto-Guruma • Ashi-Guruma • O-Soto-Otoshi • Tsubame-Gaeshi • O-Soto-Gaeshi • O-Uchi-Gaeshi • Hane-Goshi-Gaeshi • Harai-Goshi-Gaeshi • Uchi-Mata Gaeshi	• Yoko-Otoshi • Tani-Otoshi • Hane-Makikomi • Soto-Makikomi • Uki-waza • Yoko-Wakare • Yoko-Guruma • Yoko-Gake • O-Soto-Makikomi • Harai-Makikomi • Kouchi-Makikomi • Uchi-Mata-Makikomi • Daki-Wakare
MA SUTEMI WAZA (Técnicas de sacrificio) 5	
• Tomoe-Nage. • Sumi-Gaeshi • Ura-Nague • Tawara-Gaeshi • Hikikomi-gaeshi (Obitori-Gaeshi)	
OSAE WAZA (Técnicas de inmovilización) 5	**KANSETSU WAZA** (Técnicas de luxación) 8
• Kesa-Gatame • Kata-Gatame • Yoko-Shiho-Gatame • Kami-Shiho-Gatame • Tate-Shiho-Gatame • + variaciones	• Ude-Garami • Juji-Gatame • Ude-Gatame • Hiza-Gatame • Waki-Gatame • Hara-Gatame • Ashi-Gatame • Te-Gatame
SHIME WAZA (Técnicas de estrangulación) 11	
• Nami-Juji-Jime • Gyaku-Juji-Jime • Kata-Juji-Jime • Hadaka-Jime • Okuri-Eri-Jime • Kata-Ha-Jime • Katate-Jime • Ryote-Jime • Hasami-Jime • Tsukkomi-Jime • Sankaku-Jime	

Terminología básica de Judo

ARUKI KATA: Formas de caminar
ASHI WAZA: Técnicas de pie o pierna
ASHI: Pie o pierna
ATEMI WAZA: Técnicas de golpe
AYUMI ASHI: Forma habitual o natural de caminar
BUSHIDO: Código de honor de las artes marciales
DAN: Grado
DOJO: Sala de practica
ERI: Solapa
FUSEGUI KATA: Formas de defensa
GARI: Cosecha
GI: El uniforme
GO KYU: 5 principios
GODAN: Cinturón negro de 5to Dan
GURUMA: Rueda
HAJIME: Empieza el combate
HARAI / BARAI: Barrido
HIDARI: Izquierda
JIGO HON TAI: Posición defensiva
JIGORO KANO: Fundador del judo (1860 – 1938)
JUDO: Camino de la suavidad o de la flexibilidad
JUDOGI: Traje de práctica del judo
JUDOKA: Practicante del judo
KAESHI WAZA: Técnicas de contra ataque
KAKE: Acción final en la construcción de una técnica
KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación o "palancas"
KATA: Ejercicios formales
KATAME / GATAME: Sostener sobre el tatami
KATAME WAZA: Técnicas de control
KIAI: Grito / fuerza
KIHON: Fundamentos del judo en Ne Waza: "natación", "camarón", giros, etc
KIME: Finalizar una ejecución con fuerza
KIOTSUKE: ¡Atención!
KIRITZU: De pie / pararse
KO: Pequeño (a) o menor tamaño
KODOKAN: Primer dojo de judo. Fundador Jigoro Kano (Tokyo, Japón)
KOJAI: Subalterno
KOSHI / GOSHI: Cadera
KOSHI WAZA: Técnicas de cadera
KUATSU KAPPO: Técnicas de reanimación
KUMI KATA: Formas de agarre
KUZUSHI: Desequilibrio
KYOGI JUDO: Judo errado / equivocado
KYU: Clase
MAE MAWARI UKEMI: Caída hacia el frente rodando
MAE UKEMI: Caída de frente / hacia adelante
MAITÁ: "Me rindo"
MATTE: Pausa / alto
MIGI: Derecha
MOKUSO: Meditación
NAGE: Proyección
NAGE WAZA: Técnicas de proyección
NE WAZA: Técnicas en el suelo
O: Gran "grande"
OBI: Cinturón
OSAE WAZA: Técnicas de inmovilización
OTAGANI NI REI: Saludo general
RANDORI: Combate libre
REI: Saludo
RENRAKU WEAZA: Técnicas de encadenamiento
RENZOKU WAZA: Técnicas de combinación
RITSU REI: Saludo de pie
SEIZA: Arrodillarse
SEMPAI: Auxiliar
SENSEI NI REI: Saludo al profesor de la sala
SENSEI: Maestro / instructor

SHIAI: Competencia
SHIHAN: Maestro fundador
SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación
SHINPAN: Arbitro / juez
SHIZEI: Posiciones
SHIZEN HON TAI: Posición natural
SHOMEN NI REI: Saludo al Shihan (Jigoro Kano)
SODE: Manga
SOTO: Fuera
TACHI WAZA: Técnicas en posición de pie o parado
TAI SABAKI: Desplazamientos
TAI: Cuerpo
TATAMI: Lona donde se practica judo
TE WAZA: Técnicas de mano o brazo
TE: Mano
TOKUI WAZA: Técnica favorita
TORI: Persona que practica la técnica
TSUGI ASHI: Forma de caminar que consiste en que un pie no sobrepase al otro
TSUKURI: Preparación
UCHI KOMI: Entradas de repeticiones
UCHI: Adentro
UKE: Compañero con el cual se practica
UKEMI: Caídas
USHIRO UKEMI: Caída hacia atrás
WAZA: Técnica
YOKO UKEMI: Caída de laso
YOKO: Lado / lateral
ZA REI: Saludo de rodillas

TERMINOS DE SHIAI "COMPETENCIA"

HAJIME: Comience el combate
HANSOKU MAKE: Descalificación "por técnica ilegal"
HIKI WAKE: Anunciar el combate
IPPON: Punto completo (gana el combate)
JIKAN: Tiempo
KACHI: Triunfo
MATTE: Alto / espera
MAITÁ: "Me rindo"
OSAEKOMI: El tiempo de inmovilización comienza
SODE MADE: Todo acabo / término el combate
SONO MAMA: Quedes como esta / no se mueva
TOKETA: Se rompe la inmovilización
WAZA ARI: Medio punto "dos waza ari, hacen un IPPON"
YOSHI: Continuar "utilizado solamente después del Sono Mama"

RANGO DEL CINTURON

ROKYU: Blanco (principiante)
GOKYU: Amarillo
YONKYU: Anaranjado
SANKYU: Verde
NIKYU: Azul
IKKYU: Marrón
SHODAN: 1er negro
NIDAN: 2do negro
SANDAN: 3er negro
YODAN: 4to negro
GODAN: 5to negro

NUMEROS

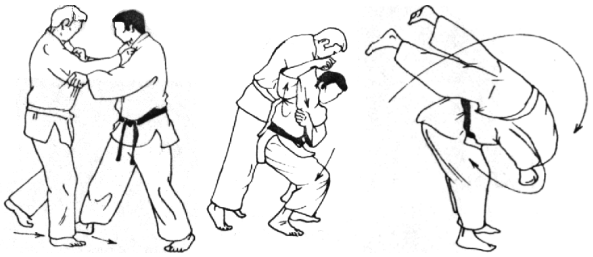
ICHI: Uno
NI: Dos
SAN: Tres
SHI: Cuatro
GO: Cinco
ROKU: Seis
SHICHI: Siete
HACHI: Ocho
KU: Nueve
JU: Diez

Técnicas de Judo

O Goshi



Ippon Seoi Nage



Morote Seoi Nage

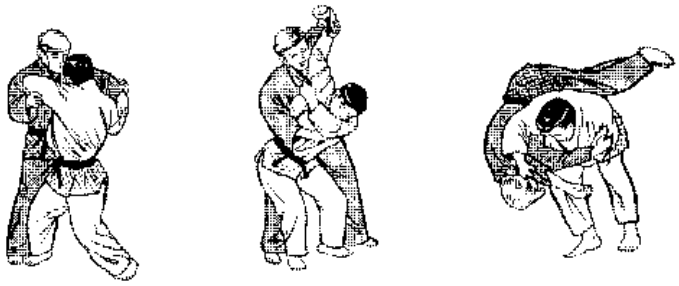


Kata Seoi Nage…

Eri Seoi Nage



Sode Tsuri Komi Goshi



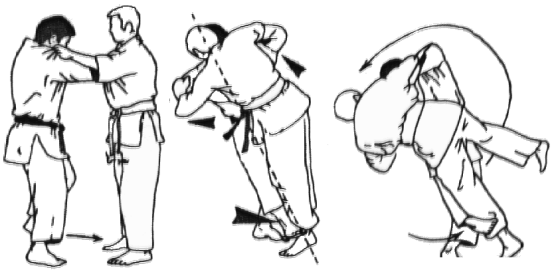
Koshi Guruma



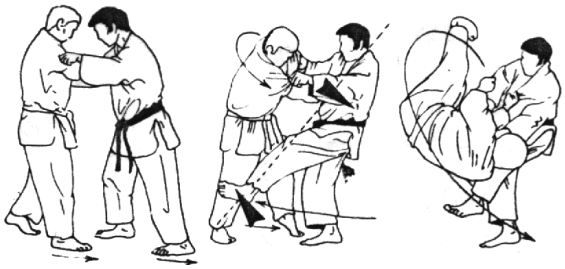
De Ashi Harai



Sasae Tsuri Komi Ashi



Hiza Guruma



O Uchi Gari



Ko Uchi Gari



O Soto Gari



Ko Soto Gari



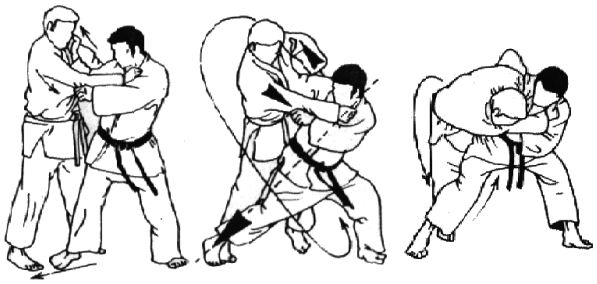
Ko Soto Gake



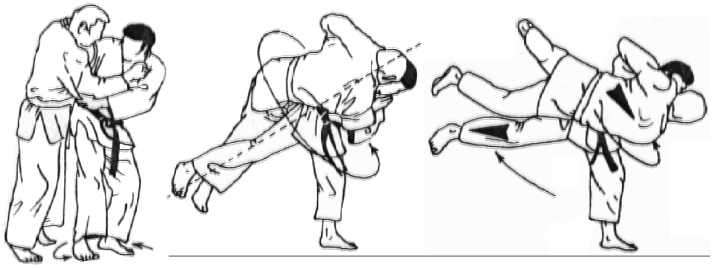
Uki Goshi



Tai Otoshi



Harai Goshi



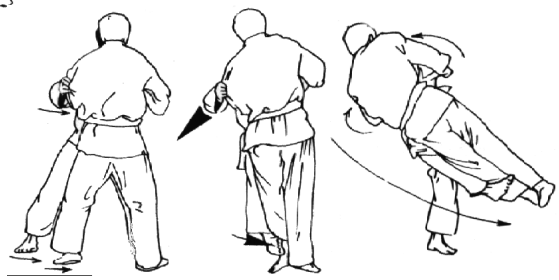
Hane Goshi



Uchi Mata



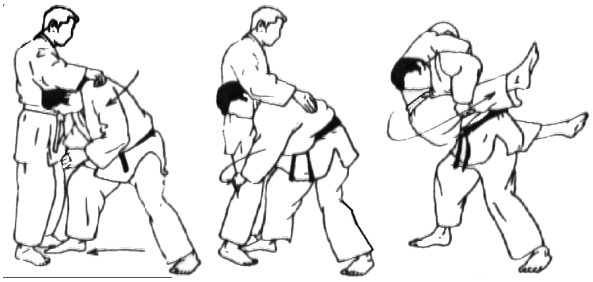
Okuri Ashi Harai



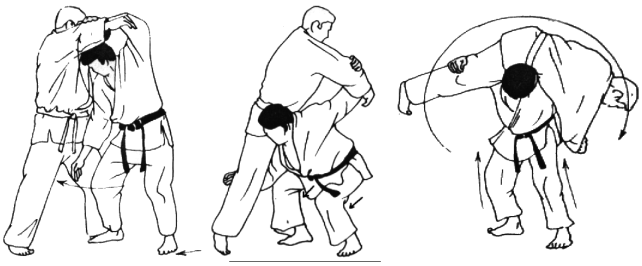
Seoi Otoshi



Morote Gari



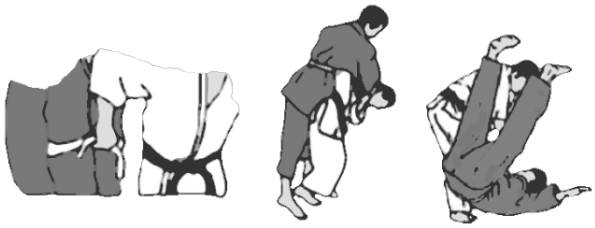
Kata Guruma



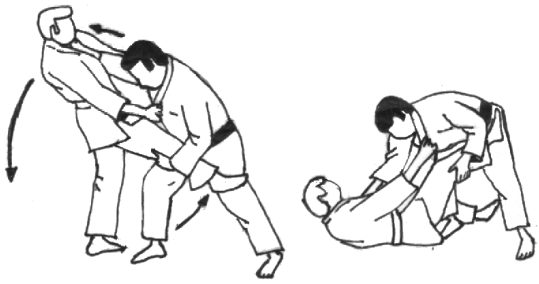
Tsuri Goshi



Obi Otoshi



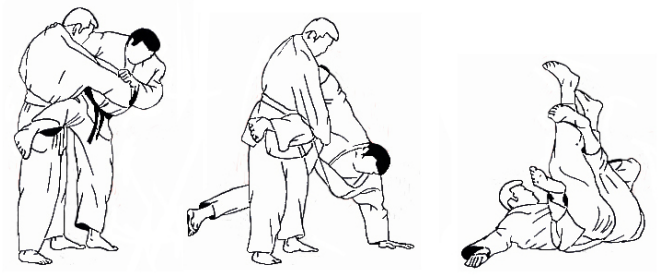
Kuchiki Taoshi



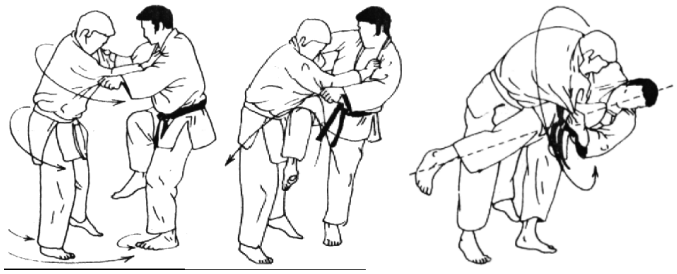
Sukui Nage



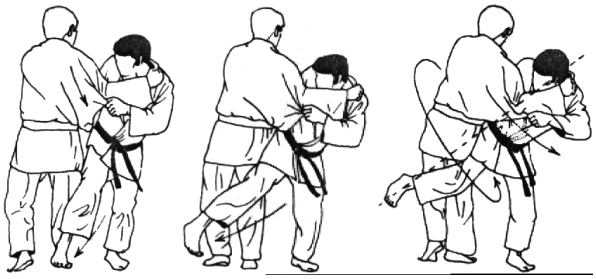
Kani Basami



O Guruma



O Soto Guruma



O Soto Otoshi



Sumi Otoshi



Uki Otoshi



Tsuri Komi Goshi



Harai Tsuri Komi Ashi



Ushiro Goshi



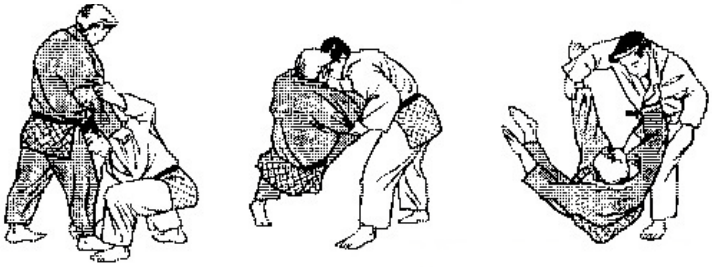
Utsuri Goshi



Yama Arashi



Kibisu Gaeshi



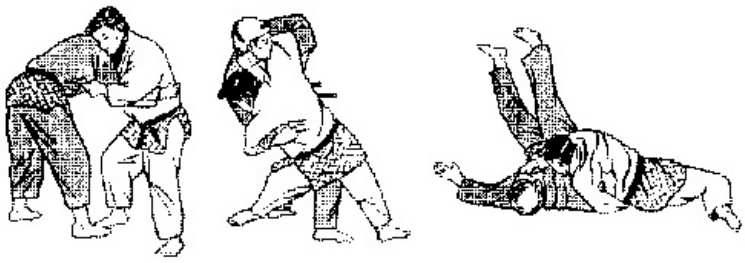
Ashi Guruma



Te Guruma



Tani Otoshi (S)



Uki Waza (S)



Sumi Gaeshi (S)



Tomoe Nage (S)



Ura Nage (S)



Yoko Guruma (S)



Yoko Otoshi (S)



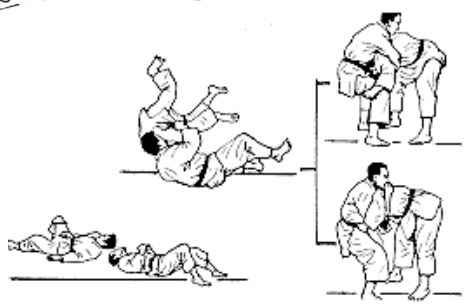
Yoko Gake (S)



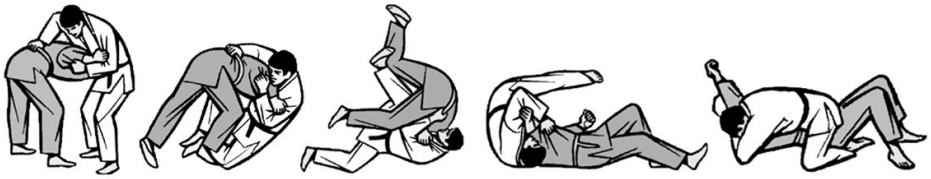
Yoko Wakare (S)



Tawara Gaeshi (S)



Obitori Gaeshi (S)



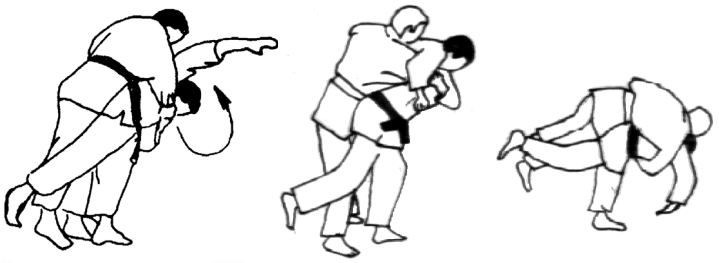
Soto Makikomi



Hane Makikomi



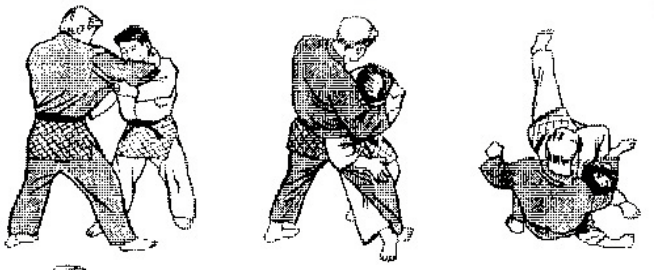
Harai Makikomi



O Soto Makikomi



Ko Uchi Makikomi

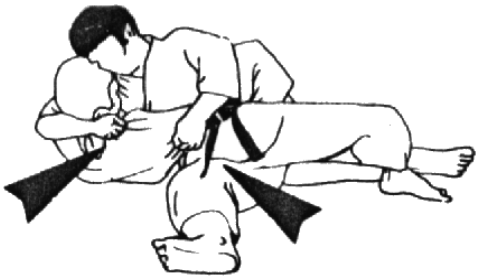


Uchi Mata Makikomi

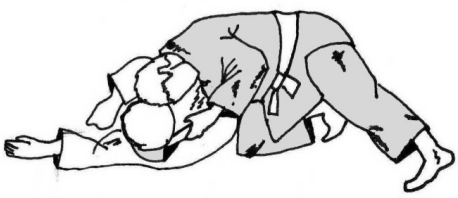


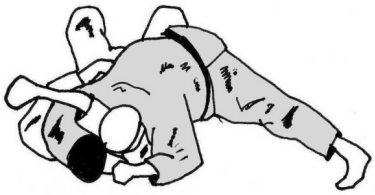
INMOVILIZACIONES *"OSAE WAZA"*

KESA GATAME



KATA GATAME





YOKO SHIHO GATAME





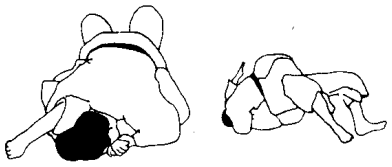


KAMI SHIHO GATAME

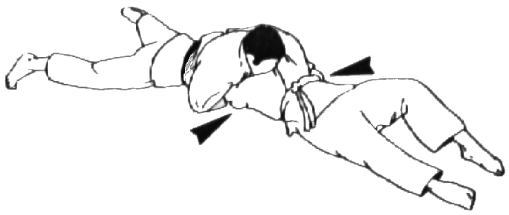


TATE SHIHO GATAME





KUZURE KAMI SHIHO GATAME

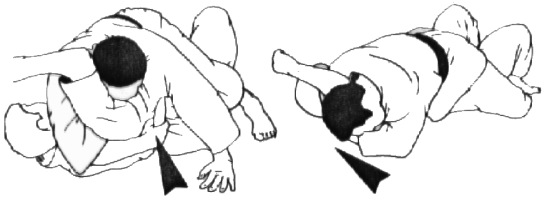




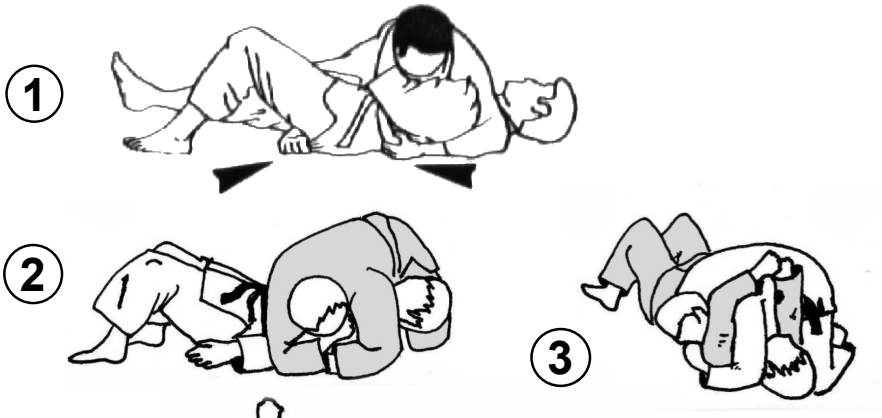


KUZURE TATE SHIHO GATAME





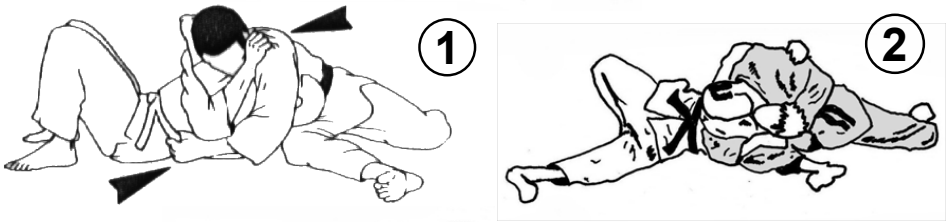
KUZURE YOKO SHIHO GATAME



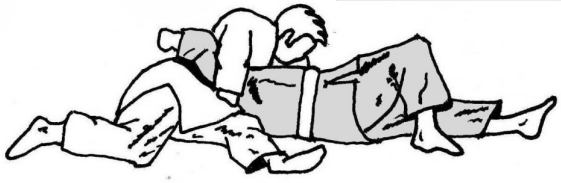
KUZURE KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME

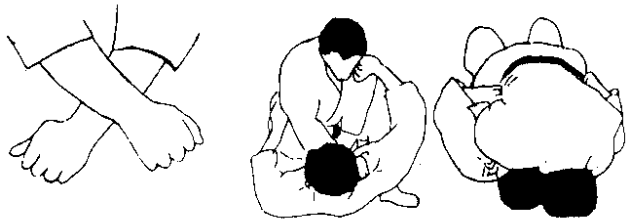


USHIRO KESA GATAME

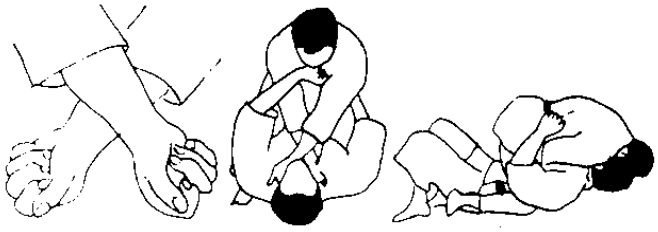


ESTRANGULACIONES *"SHIME WAZA"*

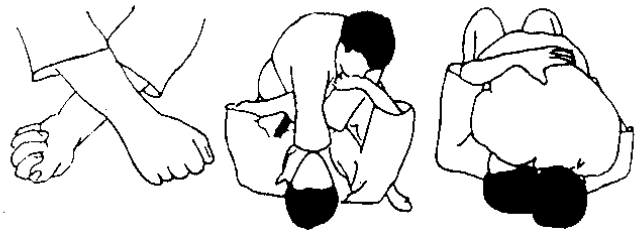
NAMI JUJI JIME



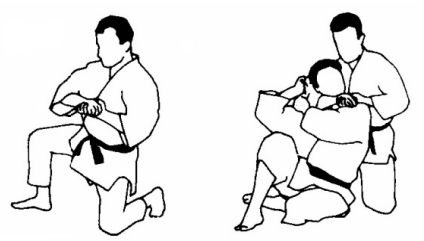
GYAKU JUJI JIME



KATA JUJI JIME



RYO TE JIME
(USHIRO JIME)



HADAKA JIME



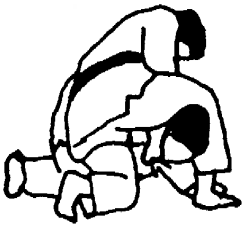
KATA HA JIME



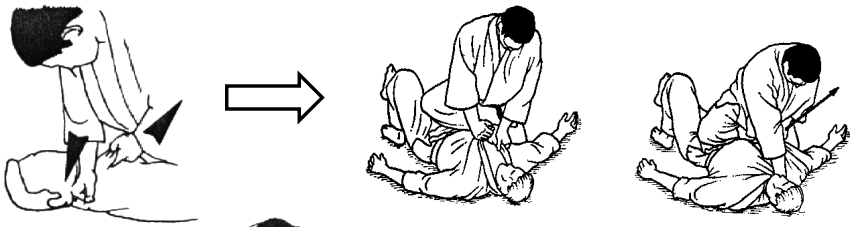
OKURI ERI JIME



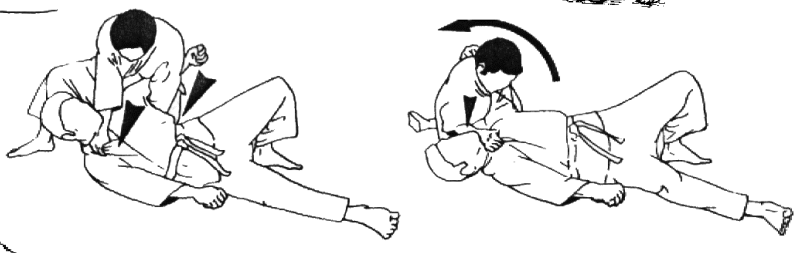
HASAMI JIME



TSUKKOMI JIME



KATA TE JIME



SANKAKU JIME



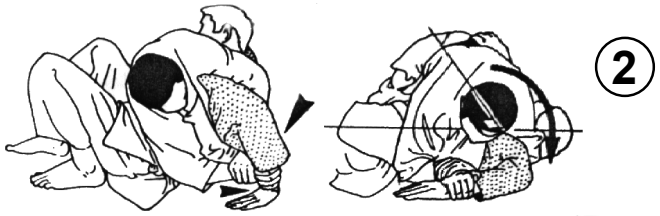
LUXACIONES *"KANSETSU WAZA"*

JUJI GATAME



UDE GARAMI

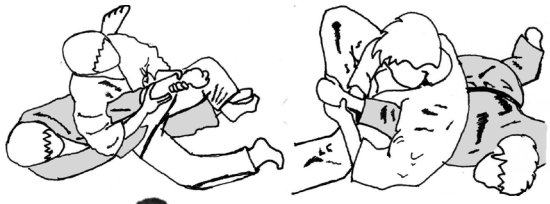




UDE GATAME



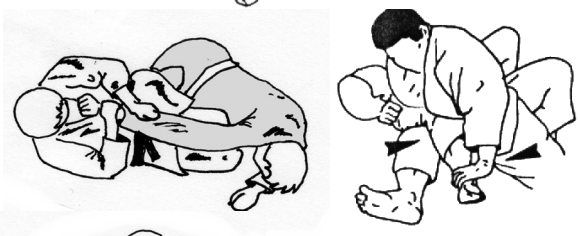
WAKI GATAME



HARA GATAME



HIZA GATAME



ASHI GATAME



TE GATAME

