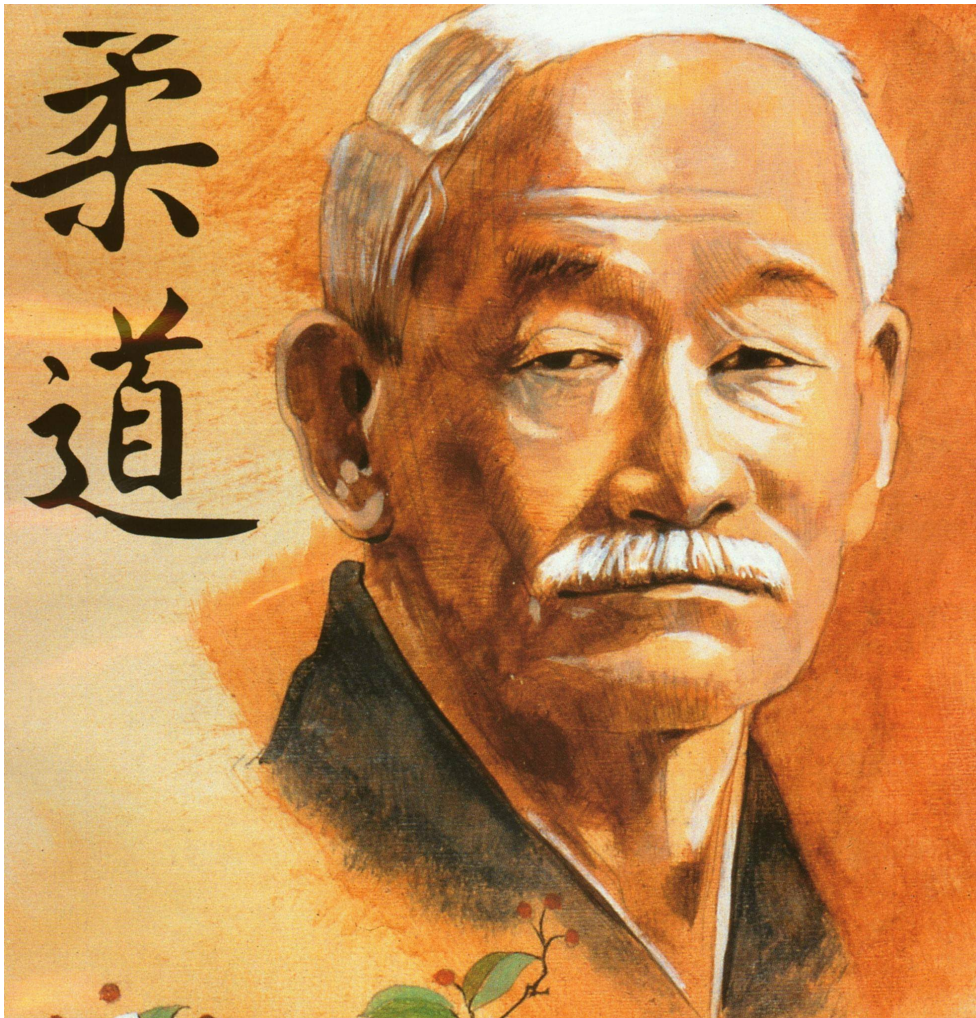


Algunas ideas básicas sobre Judo

Definición

El judo es una forma popular de lucha desarrollada desde el jujitsu en 1882 por el doctor Jigorō Kanō, un educador japonés. Como el jujitsu, intenta aprovechar la fuerza del atacante en beneficio propio. Sus técnicas engloban derribos y aferramientos. El judo se introdujo por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1964.

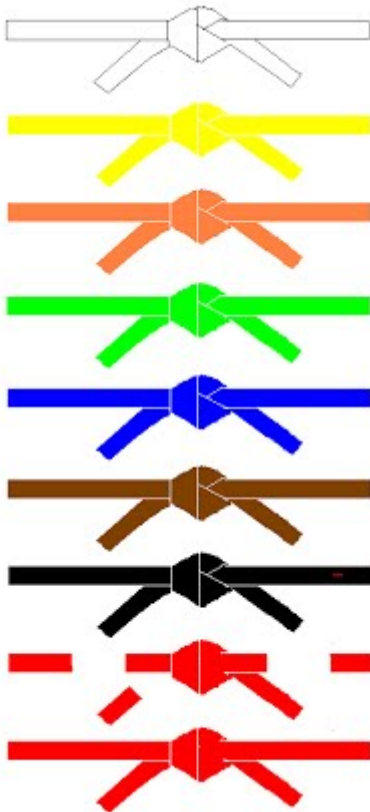
El judo es una forma popular de lucha desarrollada desde el jujitsu en 1882 por el doctor Jigorō Kanō, un educador japonés. Como el jujitsu, intenta aprovechar la fuerza del atacante en beneficio propio. Sus técnicas engloban derribos y aferramientos. El judo se introdujo por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1964.



La palabra *judo* está formada por dos sílabas “ju” y “do” y significa “camino de la flexibilidad” o “camino de la suavidad”; con esto, se intenta explicar que la forma de vencer una fuerza no es oponiéndose a ella, sino todo lo contrario, apoyándola y dirigiéndola para tu propio fin.



Características generales



En occidente, los cinturones son seis y empiezan con el color blanco y le siguen el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón, el negro y posteriormente se aumenta por medio de **danes**. El mayor grado alcanzado es el 12º **dan**, conseguido solamente por Jigoro Kano, su creador y el único Shihan

El *judo*, tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza del mismo. En el judo de competición se puede vencer de 4 formas: la primera es derribando al oponente sobre su espalda (tachi waza) provocando un ippon directo. Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda el combate puede continuar en lo que se conoce como trabajo de suelo (combate de suelo, *newaza*), aquí se pueden aplicar estrangulamientos, torsiones a la articulación del codo (luxaciones), o inmovilizaciones que consisten en

mantener controlado al oponente en el suelo con la espalda pegada al tatami (colchonetas de práctica). También puede perderse un combate siendo descalificado por el árbitro o ganarse por puntos. Las luxaciones y estrangulaciones solo se pueden usar a partir de la categoría cadete (15 años o más). Los puntos se consiguen mediante derribos que no sean ippon directos, mediante inmovilizaciones que no alcanzan el tiempo necesario para ser consideradas ippon o mediante sanciones del árbitro al contrario.

En el judo competitivo se pueden marcar 4 clases de puntos:

- **Ippon:** Punto completo, gana el combate.
- **Waza-ari:** Medio Punto, con dos de estos se obtiene un Ippon
- **Yuko:** Punto Menor que el Waza-ari, obtiene al arrojar al oponente al suelo y este cae de lado.
- **Koka:** Punto inferior al yuko, se obtiene por arrojar al oponente al suelo, y este cae de rodillas o sentado, con poca fuerza.

Fundamentos de Judo pie:



El judo pie se fundamenta en provocar el desequilibrio del equilibrio del rival y mantener el tuyo propio.

Rei (*Saludo*)

Shishei (*Postura*)

Kumikata (*Agarres*)

Shintai y Tai-Sabaki (*Desplazamientos*)

Chikara-No-Oyo (*Uso de la fuerza*)

Kuzushi (*Desequilibrio*)

Tsukuri (*Preparación*)

Kake (*Proyección*)

Ukemi (*Caídas*)

Uchikomi (*Entradas*)

Sotai-Renshu (*Estudio con un compañero*)

Yaku-Soku-Gueiko (*Estudio en desplazamiento proyectando*)

Randori (*Práctica Libre*)

Shiai (*Competición*)

Renraku-Waza (*Combinación*)

Renzoku-Waza (*Continuación*)

Renraku-Henka-Waza (*Técnicas de conexión-cambio*)

Kaeshi-Waza / Gaeshi-Waza (*Contraatacar Anticipándose*)

Fundamentos de Judo en el suelo:



El judo suelo se basa en controlar o provocar la rendición del adversario mediante técnicas.

Osae-Komi-Waza (*Inmovilizaciones*)

Shime-Waza (*Estrangulaciones*)

Kansetsu-Waza (*Luxaciones*)