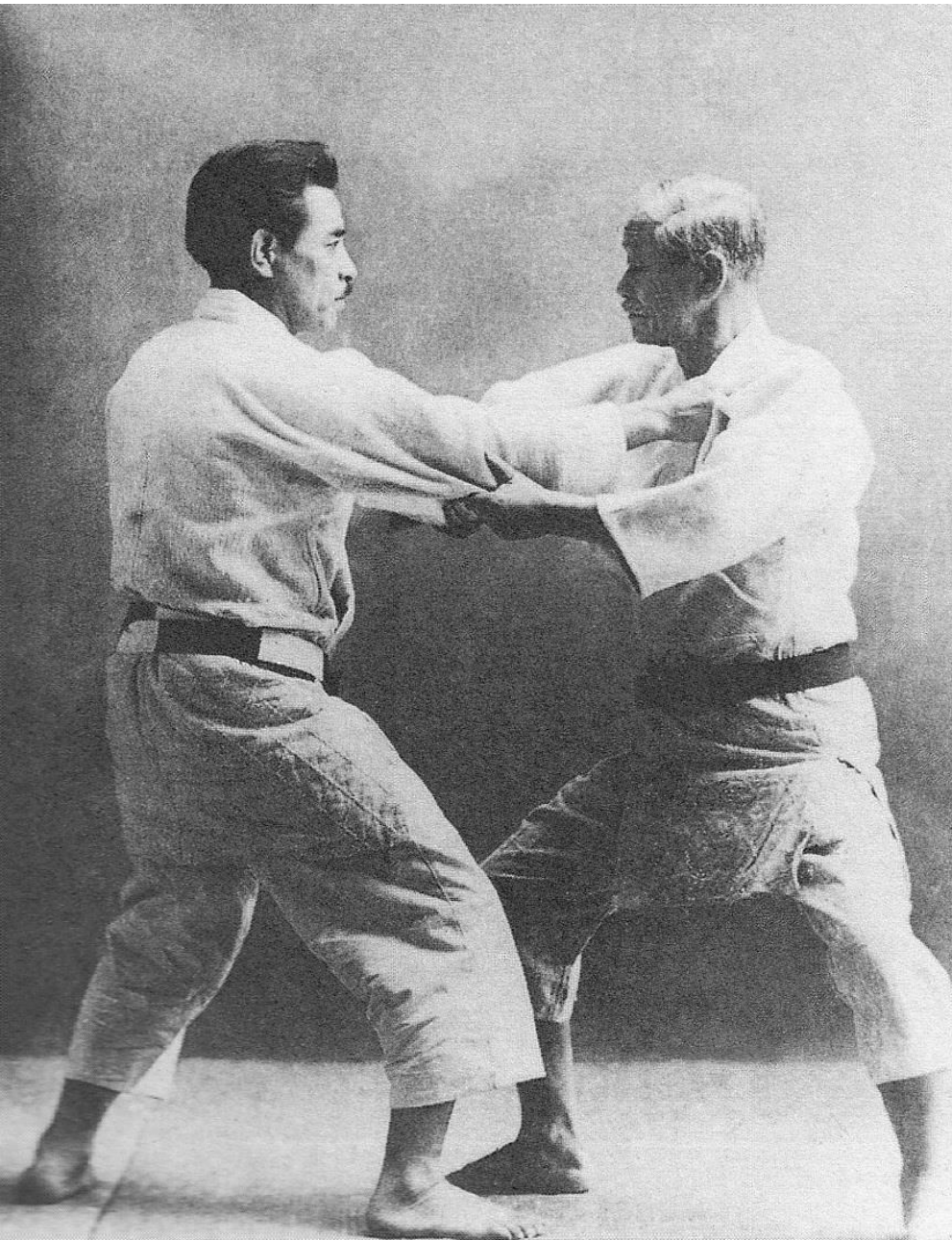




JUDO. DEFINICIÓ.

Laura Antón González (laura.anton@uv.es)

QUÈ ÉS LA LLUITA?

Segons la RAE lluita és:

- 1. f. Baralla en què dues persones s'abracen amb l'intent de derrocar l'una a l'altra.**
- 2. f. Lid, combat, contesa, disputa. O. t. en sent. fig.**
- 3. f. Oposició, rivalitat o hostilitat entre contraris que tracten d'imposar-se l'u a l'altre.**
- 4. f. Esforç que es fa per a resistir a una força hostil o a una temptació, per a subsistir o per a aconseguir algun objectiu.**

QUÈ SÓN ELS ESPORTS DE LLUITA?

“Aquells esports on es produeix un enfrontament directe entre dos adversaris, en un espai compartit, on l'objectiu és actuar sobre el cos del contrari.”

(Morales, 2008)

“Aquells jocs esportius que confronten a dues persones, i que es desenvolupen en un espai comú i estandarditzat; amb interacció d'oposició pràctica i generalment directa, i el blanc de la qual és sempre el cos de l'adversari, conforme a les regles de competició de cada modalitat específica”.

(adaptada per David Atencia Henares de Fernando Amador Ramírez, 1994)

“Esports en els quals es produeix un enfrontament directe entre dos adversaris i l'objectiu de tots dos és vèncer. La forma com s'aconsegueix la victòria és el que diferencia cada modalitat respecte de les altres. Siga com siga, ha sigut i és una activitat tradicional en moltes cultures”

VV.AA, Programes i continguts de E. F. en BUP i FP. Ed. Paidotribo, Barcelona 1988.



ACCIONES MOTRIUS ESPORTS LLUITA

(Castarlanas Llorens, 1990)

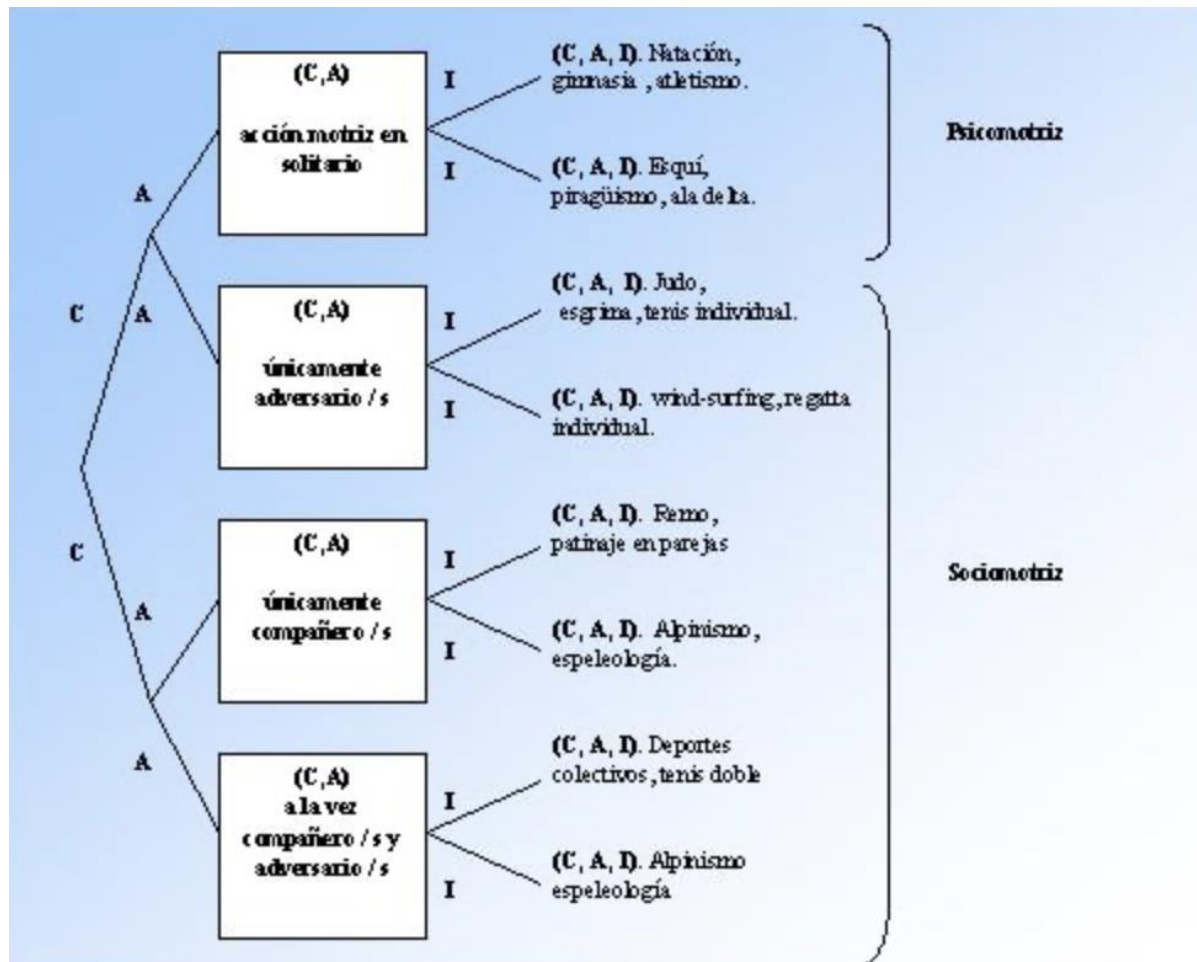
ACCIONES MOTRICES GENÉRICAS			
(tensar, empujar, inmovilizar, proyectar, golpear, esquivar...)			
ACCIONES MOTRICES CODIFICADAS			
JUDO	ESGRIMA	KÁRATE	LUCHA
o soto gari ashi barai seoi nague kesa gatame		ushiro geri riken neko ashi mae geri	kilket roda enrera molí “sarma”
RECURSOS DIDÁCTICOS:			
– SITUACIONES DE CONFLICTO DELIMITADO		- SITUACIONES EN LAS QUE LA SOLUCIÓN MOTRIZ POSIBILITA LA EJECUCIÓN DE UNA ACCIÓN CODIFICADA	
– SITUACIONES DE CONFLICTO TOTAL			
JUDO	ESGRIMA	KÁRATE	LUCHA
randori	asalto	kúmite	combate

CLASSIFICACIÓ ESPORTS

BOUET (1968)	Deporte de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
	Deportes en la naturaleza	La referencia comunes que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.	
	Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-	

MATVEIEV (1975)	Deportes acíclicos	Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad, etc...
	Deporte con predominio de la resistencia	- Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400 m.). - Deportes de intensidad baja: más de 800 m. En natación, fondo en atletismo).
	Deportes de equipo	- Deportes de alta intensidad con pausas cortantes de tiempo: baloncesto, fútbol-sala... - Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol y hockey hierba.
	Deportes de combate o lucha	- Enfrentamientos directo entre individuo: lucha, esgrima, boxeo.
	Deportes complejos y pruebas múltiples	- Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, heptatlón, decatlón, gimnasia deportiva.

CLASSIFICACIÓ ESPORTS



DURAND (1968)	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

Gráfico 4. Clasificación del deporte según Parlebás (1988)

CLASSIFICACIÓ ESPORTS DE LLUITA

DEPORTES DE LUCHA (*Annicchiarico Ramos, R.J., 2006*)

Deportes de lucha de **"cuerpo a cuerpo"**

La finalidad generalmente es derribar al adversario/a y los luchadores/as parten de un agarre determinado. Se desequilibra, derriba, fija, controla o excluye del espacio. La distancia de guardia de los participantes es casi nula (menos de 1 metro). Por ejemplo la lucha canaria, el judo o el sumo.

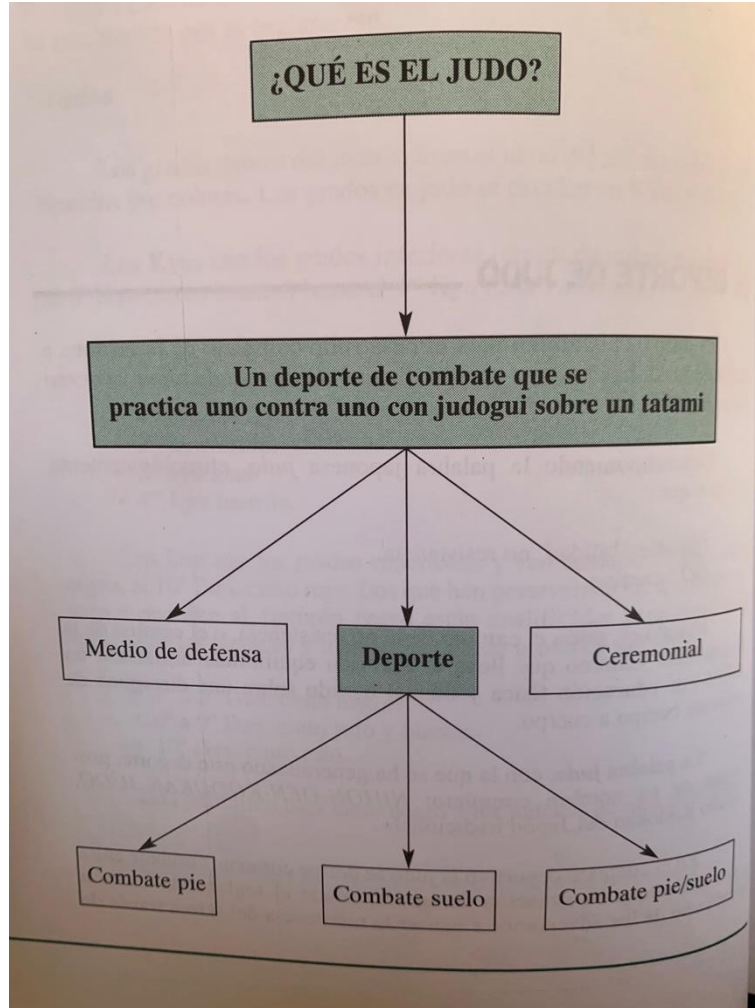
Deportes de lucha de **"golpear o marcar"**

La finalidad es tocar en alguna parte del cuerpo del adversario/a o golpearlo. La distancia de guardia de los participantes es reducida (de 1 a 3 metros). Por ejemplo el taekwondo, el boxeo, el full-contact...

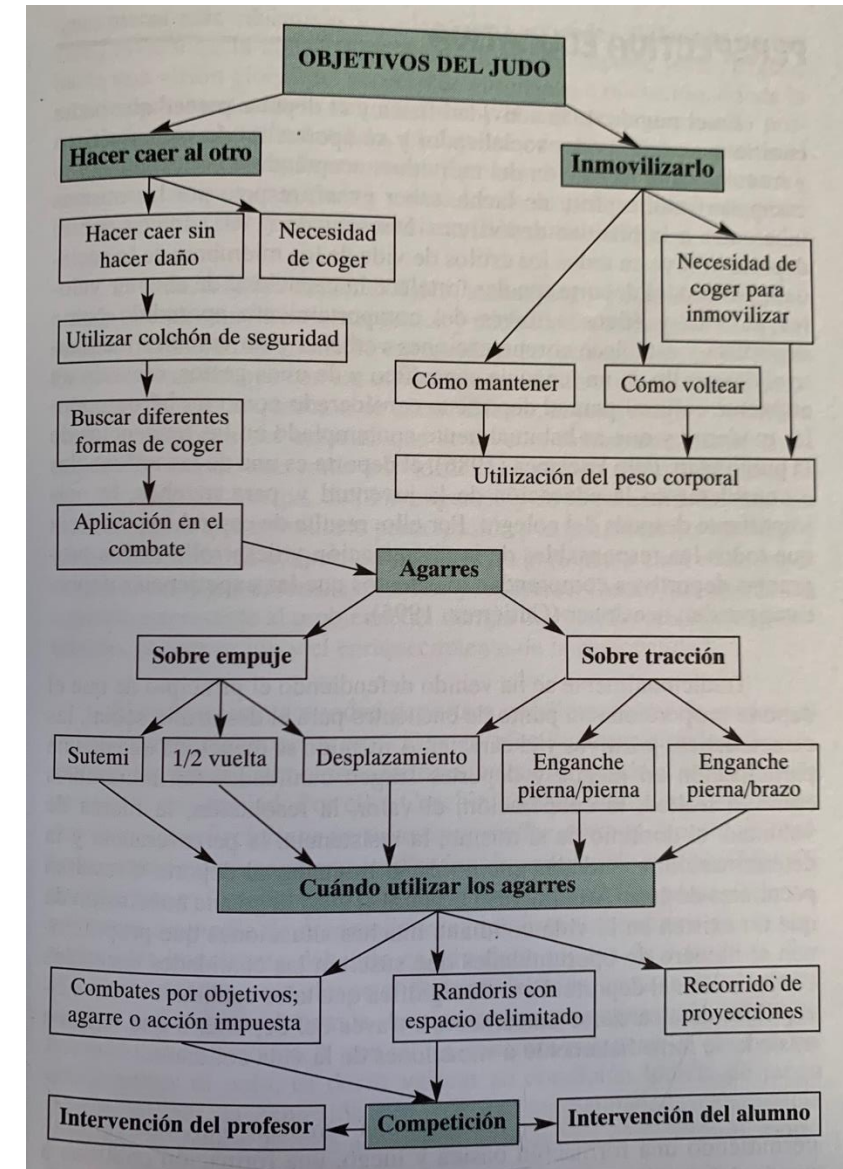
Deportes de lucha con **implemento**

Se quiere golpear, derribar o controlar al adversario/a mediante la utilización de un implemento, independientemente de que también se pueda golpear con los brazos o piernas. La distancia de guardia de los participantes es media (de 3 a 5 metros). Por ejemplo la esgrima o el kendo.

LLAVORS...QUÈ ÉS EL JUDO?



(Calmet y Guriot, 1987)



CLASSIFICACIÓ ESPORTS DE LLUITA

JOCS DE LLUITA

Jocs per la **conquesta d'un territori**

Utilitzar les accions de tirar, espentar, entrar o bé fer eixir a l'altre d'un espai determinat, la qual cosa farà aparéixer la noció directa d'oposició i lluita a través de les accions de tirar, espentar, elevar, situar-nos damunt, controlar etc.

Jocs per la **conquesta d'un objecte**

La finalitat és tocar en alguna part del cos de l'adversari/a o colpejar-lo. La distància de guàrdia dels participants és reduïda (d'1 a 3 metres). Per exemple el Taekwondo, la boxa, el Full-Contact...

Jocs de lluita **cos a cos**

Es vol colpejar, derrocar o controlar a l'adversari/a mitjançant la utilització d'un implemente, independentment que també es puga colpejar amb els braços o cames. La distància de guàrdia dels participants és mitjana (de 3 a 5 metres). Per exemple l'Esgrima o el Kendo.

“Tsutomureba kanarazu tassu”

Striving surely results in achieving.

"Si és una cosa que una altra persona aconsegueix amb un esforç, jo faré 100 esforços, i si és una cosa que una altra persona aconsegueix amb 10 esforços, jo faré 1000 esforços. Repetint contínuament aquest enfocament, fins i tot el que és desconegut segurament es tornarà clar, i fins i tot un que és feble segurament es tornarà fort. " Es creu que aquesta afirmació clàssica es resumeix en les paraules que #ací s'exposen. Aquestes paraules també tenen alguna cosa en comú amb dites com "Suiteki, sekisen" (les gotes d'aigua desgasten la pedra) i l'expressió "El cel ajuda als que s'ajuden a si mateixos" de Samuel Smiles (1812-1904). No hi ha dubte que ens exhorten a confiar en les nostres pròpies forces i a esforçar-nos. Un altre passatge diu que "fins i tot els llimacs, amb el seu lent moviment, acabaran per aconseguir, si continuen avançant, la punta del pal".

Jigoro Kano





CARACTERÍSTIQUES JUDO

Laura Antón González (laura.anton@uv.es)

CARACTERÍSTIQUES DEL JUDO

HISTÒRIA

VALORS

CATEGORIES

TEMPS

ESPAI

REIGI

GRAUS

INTERACCIÓ

HISTÒRIA

Creació Judo al voltant del 1882 per Jigoro Kano, practicant de Jiu-Jitsu.

Elimina totes les tècniques perilloses del Jujitu i aporta noves habilitats tècniques, creant un nou esport concebut com un mètode d'educació física.

Amb només 22 anys, en un tatami amb tot just 24 metres va començar a ensenyar a 9 alumnes.



Jigoro Kano
1860-1938

Entrada al Temple de
Eisho, antic Kodokan.

"El Judo és la via més eficaç per a l'ús de la força física i mental. A través de la pràctica de les tècniques d'atac i defensa, afinen el seu cos i el seu esperit i això els ajudarà al fet que l'essència espiritual del Judo es torne part integrant del vostre ésser. D'aquesta manera seran capaces de perfeccionar-se vostés mateixos i de contribuir amb el millorament del gènere humà. Aquesta és sens dubte la raó última del Judo".

Jigoro Kano

"Ju" és el suau, flexible.
"Do" és la via, el camí.



CRONOGRAMA VIDA JIGORO KANO

L'estudi del jujutsu em va portar a formular un concepte completament nou en el qual la pràctica tenia com a objectiu la millora física i mental, superant el seu sentit tradicional que era només la preparació per al combat”

(KANO, 1998, p. 69).

Per a Kano, l'important no és l'adquisició del coneixement de la tècnica de combat, sinó els efectes que produeix la seua pràctica sobre l'individu.

Crea el judo Kodokan com un sistema d'educació física que desenvolupe un cos sa i vigorós que puga actuar com a llit de la ment i de l'esperit.

(SHIMIZU, 2008).

Perquè aquesta pràctica corporal, al seu torn, sol·licitarà intel·ligència, primer a través del treball de memorització, d'imitació del que s'ha vist; després, i abans de res, per la necessitat de trobar la solució més adequada en funció dels mitjans dels quals un disposa (el seu cos, la seua intel·ligència, el seu nivell d'experiència).

(KANO, 1988)



CRONOGRAMA VIDA JIGORO KANO



- 1860** Naix en Mikage (Hyigo) el 28 d'Octubre
- 1871** Entra a Seitasu Shojuku, una escola privada de Tòquio, rep instrucció de Keido Ubukata
- 1873** Entra a Ikuei Gijuku ,una escola privada en Shiba, Tòquio, estudia Inglés i alemany
- 1874** Entra a l'escola de llengües estrangeres de Tòquio
- 1875** Entra a Kaisei school
- 1877** Entra a l'escola Tenshin Shin'jo rep instrucció de Jujutsu per primera vegada del mestre Fukuda
- 1881** Es gradua en la Universitat Imperial de Tòquio, en literatura, política i econòmiques.
- 1882** Comença a ser un professor en Gakushuin, Funda la KODOKAN
- 1883** Funda la Kobunkan una escola per a estudiants xinesos, sent el seu director
- 1889** Fa un gira d'estudi per Europa
- 1891** Arriba a ser director de la 1ra. Escola secundària de Tòquio
- 1893** Arriba a ser director de la 5ta. Escola secundària i de l'escola normal , a Tòquio
- 1901** Arriba a ser director de l'escola normal per 5ta. Vegada, en eixa època el Judo cobra gran popularitat.
- 1908** El govern aprova que totes les escoles secundàries han d'ensenyar Jujutsu.
- 1909** Arriba a ser el primer japonés membre del Comité Olímpic Internacional (COI)
- 1928** Participa en els Jocs olímpics a Amsterdam com a membre del Comité Olímpic Internacional
- 1938** Assisteix a una reunió del COI al Caire, on proposa a Tòquio com a seu dels 12° Jocs Olímpics, mor el 4 de març en la mar en tornar d'eixe viatge.

CRONOGRAMA VIDA JIGORO KANO

1890, el judo estava ja arrelat al Japó i es va fer ràpidament popular. Les autoritats Educatives del Japó ho van adoptar com a esport oficial i la policia ho va incloure en els seus programes d'entrenament.

1905, la policia de París ho va incorporar en els seus programes d'entrenament.

1918, es va establir el primer club de Judo d'Europa. Va ser el Budokway, a Londres, fundat per Gunji Kozumi (1885-1965).

1926 es va realitzar la primera trobada internacional entre el Budokway i la selecció alemanya.

1930 es van celebrar els primers campionats del Japó. Al començament de la II Guerra Mundial el judo ja era l'esport nacional.

1949 es va fundar l'Associació Britànica de Judo i la Unió Europea de Judo.

1951 es va crear la International Judo Federation.

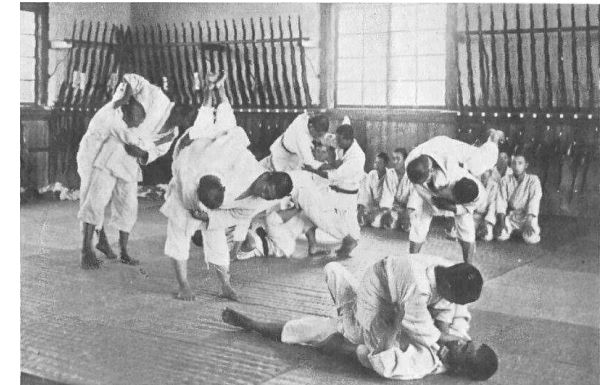
1956 es van realitzar els primers campionats del món a Tòquio, i des de 1965 es van celebrar cada dos anys.

1964 és considerat esport olímpic, en els Jocs Olímpics de Tòquio, es va afegir al programa, inicialment en tres categories de pes.

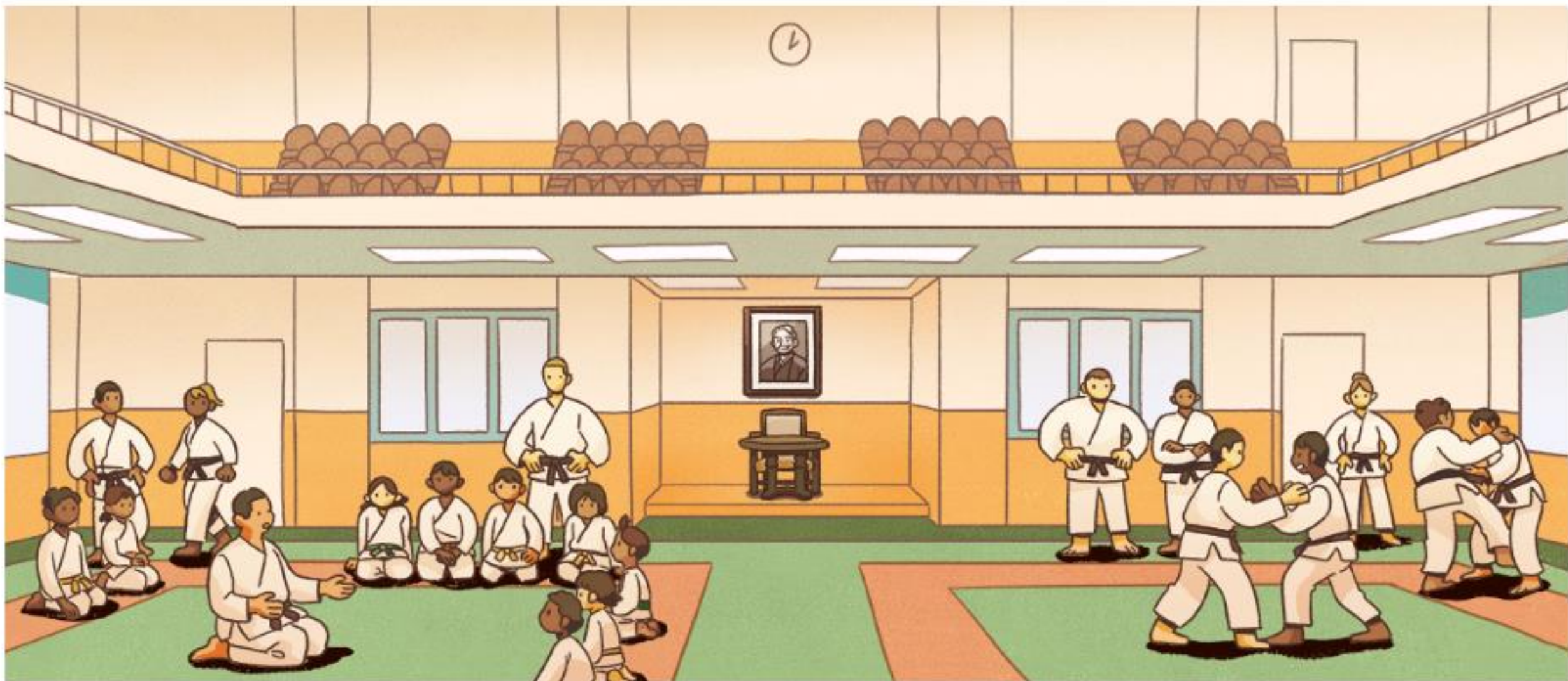
1980 es van començar a realitzar els campionats femenins.

1988, en els Olímpics de Seül, es van introduir proves de demostració femenines.

1992 S'inclou la competició femenina en els Jocs Olímpics.



Miriam Blasco
Primera mujer española con oro olímpico





JUDO I DONA

El propi Kano va ser l'impulsor de la presència de la dona en el Dojo.

L'any 1893 va començar a entrenar a la primera dona i malgrat les pressions externes va aconseguir en 1923 el Kodokan va obrir les seues portes a les dones per a participar en entrenaments.

JUDO I DONA

Los archivos de Kodokan muestran una primera entrada femenina, Ashiya Sueko.

Ya en 1893, un año después de la llegada del judo, Kano ya estaba enseñando judo a su esposa, Sumako, así como a sus amigos.

Sin embargo, no fue hasta noviembre de 1923 que se implementó la educación regular para mujeres.

En 1926 se organizó un programa de entrenamiento de verano y en noviembre del mismo año se creó un programa oficial y una sección dedicada a las mujeres, pero el judo femenino se limitó entonces a la educación física y moral. La práctica se redujo al ejercicio de kata y randori, mientras que la competencia estaba prohibida.



JUDO I DONA

Un año antes, en 1932, la Sra. Ozaki Katsuko había sido la primera mujer en recibir el rango de cinturón negro, rango que fue confirmado por el propio Kano un año después.



JUDO I DONA

El seu paper va ser decisiu en la difusió dels mètodes i valors del judo femení de Kodokan. El seu lema, “Desenvolupa harmoniosament la teua ment i la teua tècnica” es va usar en molts Dojos estatunidencs.

Keiko Fukuda va jugar un paper fonamental en la difusió del judo femení a tot el món. Va impartir cursos a Austràlia, el Canadà, Europa i molts altres països, posant l'accent en l'ensenyament de kata i els beneficis físics i mentals de practicar judo.

Dècim donen per la Federació de Judo dels Estats Units, als 93 anys i com última alumna supervivent del Shihan Jigoro Kano.

Keiko Fukuda

1a dona a arribar a 10é Donen

VALORS

Els huit valors del codi moral de judo s'ensenyen a cada judoka des de la primera vegada que entren a un Dojo.

El codi moral és una cosa que diferencia el judo d'altres esports.

CÓDIGO MORAL DEL JUDO

CORTESÍA

Es el respeto a los demás

CORAJE

Es hacer lo que es justo

HONOR

Es ser fiel a la palabra dada

SINCERIDAD

Es expresarse sin disfrazar el pensamiento

MODESTIA

Es hablar de uno mismo sin orgullo

RESPECTO

Sin respeto ninguna confianza puede nacer

EL CONTROL DE SÍ MISMO

Es saber callar cuando sube la ira

AMISTAD

El más puro de los sentimientos del ser humano

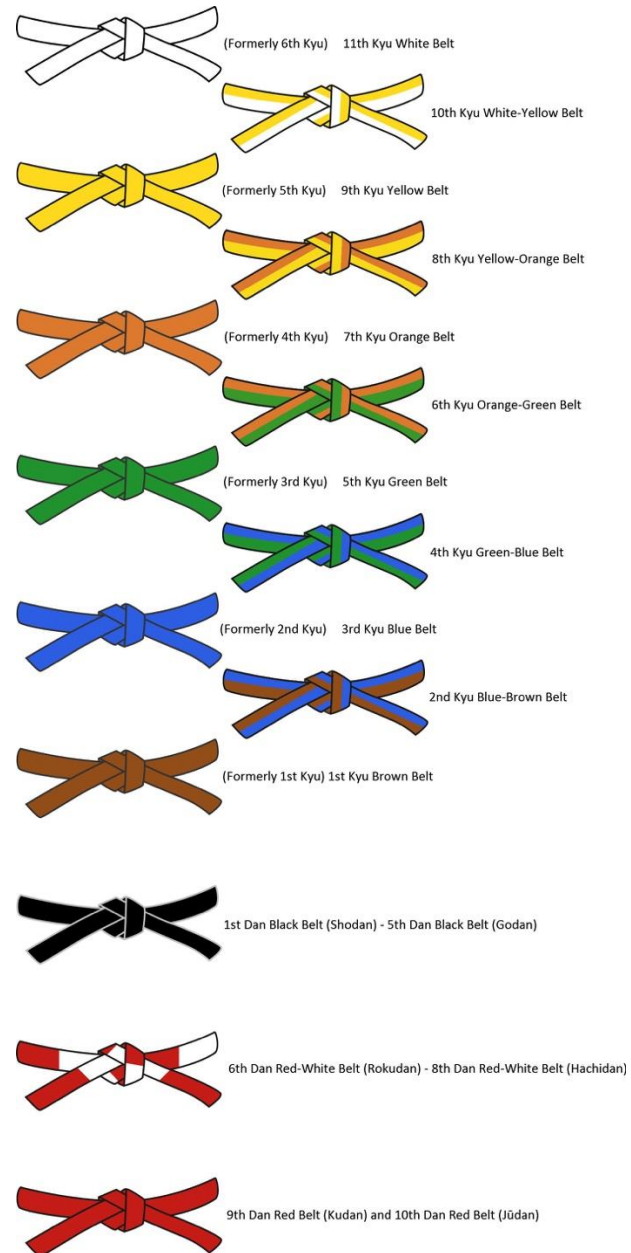
Credit photo : Kodokan ©

Yoshinori Kano

CATEGORIES

PARIS 2024

MASCULINES	FEMENINES	MIXTE
-60kg	-48kg	-57kg femenino
-66kg	-52kg	-70kg femenino
-73kg	-57kg	+70kg femenino
-81kg	-63kg	-73kg masculino
-90kg	-70	-90kg masculino
-100kg	-78kg	+90kg masculino
+100kg	+78kg	



GRAUS

Com cordar-se el cinturó?



ESPAI

Àrea de competició = Àrea de combat + Zona de seguretat

- Àrea de combat:
 - Mínim: 8mx8m
 - Per a JJOO, Campionats Món i Màster: 10x10m.
- Zona de seguretat:
 - Mínim: 3m.
 - Per a JJOO, Campionats Món, Màster i entre 2 tatamis contigus: 4m.



TEMPS

- La duració dels combats és de 4.00 minuts a crono aturat.
 - Mat: Parada del temps.
 - Hajime: Continuació temps.
- En cas de no haver puntuat cap dels participants es continua a Golden Score sense límit de temps.



INTERACCIÓ

- **Són les diferents accions i situacions d'oposició que s'estableixen entre els judokes amb l'objectiu d'aconseguir la victòria.**
 - **Projeccions**
 - **Immobilització**
 - **Estrangulacions.**
 - **Luxacions...**
- **Existeixen 3 tipus d'interaccions: Combats judo sòl; combats Judo peu i combats judo peu-sòl.**



APPS de JUDO



Judo in brief
Deportes

Diseñado para iPad. No verificado para macOS.

OBTENER



KōdōkanPro

Referencia definitiva de Judo

Diseñado para iPhone. No verificado para macOS.

OBTENER

Compras dentro de la app



Judokai

Las técnicas de judo kodokan

Diseñado para iPad. No verificado para macOS.

OBTENER

Compras dentro de la app



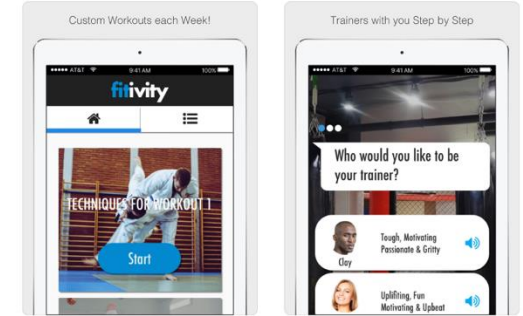
Judo Training

Deportes

Diseñado para iPad. No verificado para macOS.

OBTENER

Compras dentro de la app



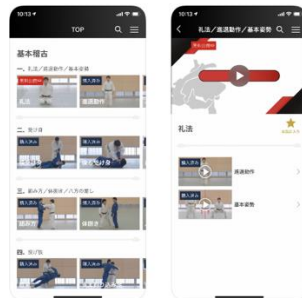
Judo sensei!

Educación

Diseñado para iPhone. No verificado para macOS.

OBTENER

Compras dentro de la app

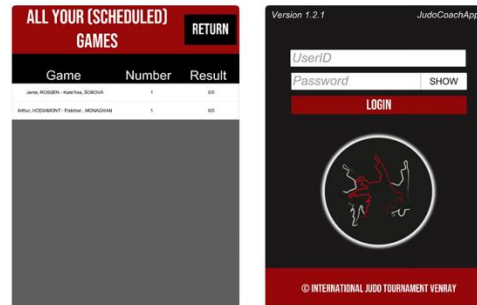


JudoCoachApp

Deportes

Diseñado para iPad. No verificado para macOS.

OBTENER

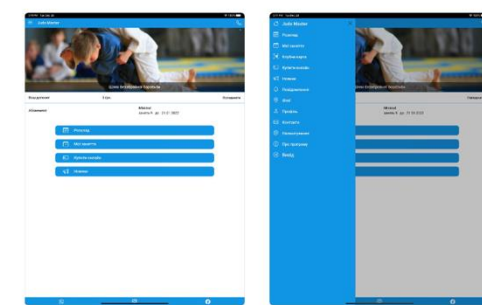


Judo Master

Deportes

Diseñado para iPad. No verificado para macOS.

OBTENER



REIGI

- El Reigi és un sistema formal d'etiqueta que representa externament els pensaments sincers i el respecte cap als altres.
- La intenció principal del Reigi és transmetre físicament sentiments com el respecte, l'amor, l'amistat, etcètera.



DIGNITAT DEL JUDOKA

Hi ha diverses facetes que conformen la dignitat de les persones, en termes senzills està formada per 5 components:

ETIQUETA

ÈTICA DEL
TREBALL

ESTIL DE
VIDA

CIVISME

IDEALS

“Jinsei no koro tada itsu aru nomi”

There is only one journey of life

Només hi ha un camí pel qual els éssers humans han d'avançar.

Encara que et trobes en el cim de l'èxit o en el més profund d'un fracàs descoratjador, només hi ha una manera d'avançar. En el cim de l'assoliment, no perdes la concentració, sinó cerca el camí del millor i porta'l encara més endavant. Si fracasses en alguna obstinació, entregar-se a la desesperació o agonitzar per això és un malbaratament d'energia. Accepta els fracassos tal com són, i segueix #avant a partir de #ací, prenent sempre el millor camí disponible. Això és Seiryoku-Zenyo.

El camí pel qual has d'avançar és l'únic que concorda amb la filosofia del Seiryoku-Saizen-Katsuyo. Les persones que se sotmeten a la disciplina del Judo i actuen d'acord amb aquesta filosofia del Seiryoku-Zenyo seran capaços en tot moment de veure el camí pel qual han de continuar.

Jigoro Kano





FONAMENTS JUDO

Laura Antón González (laura.anton@uv.es)

- Kihon Judo Peu

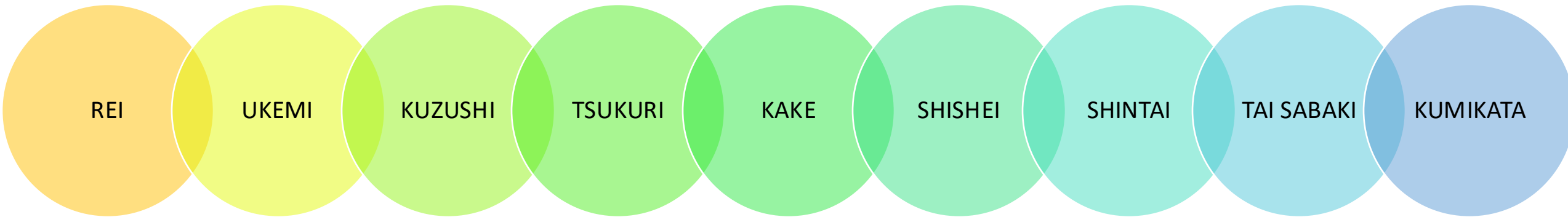
- Rei
- Ukemi
- Kuzushi
- Tsukuri
- Kake
- Shishei
- Shintai
- Tai Sabaki
- Kumikata

- Kihon Judo Suelo

- Bases de las inmovilizaciones
- Bases de las estrangulaciones
- Bases de las luxaciones



FUNDAMENTOS JUDO PEU

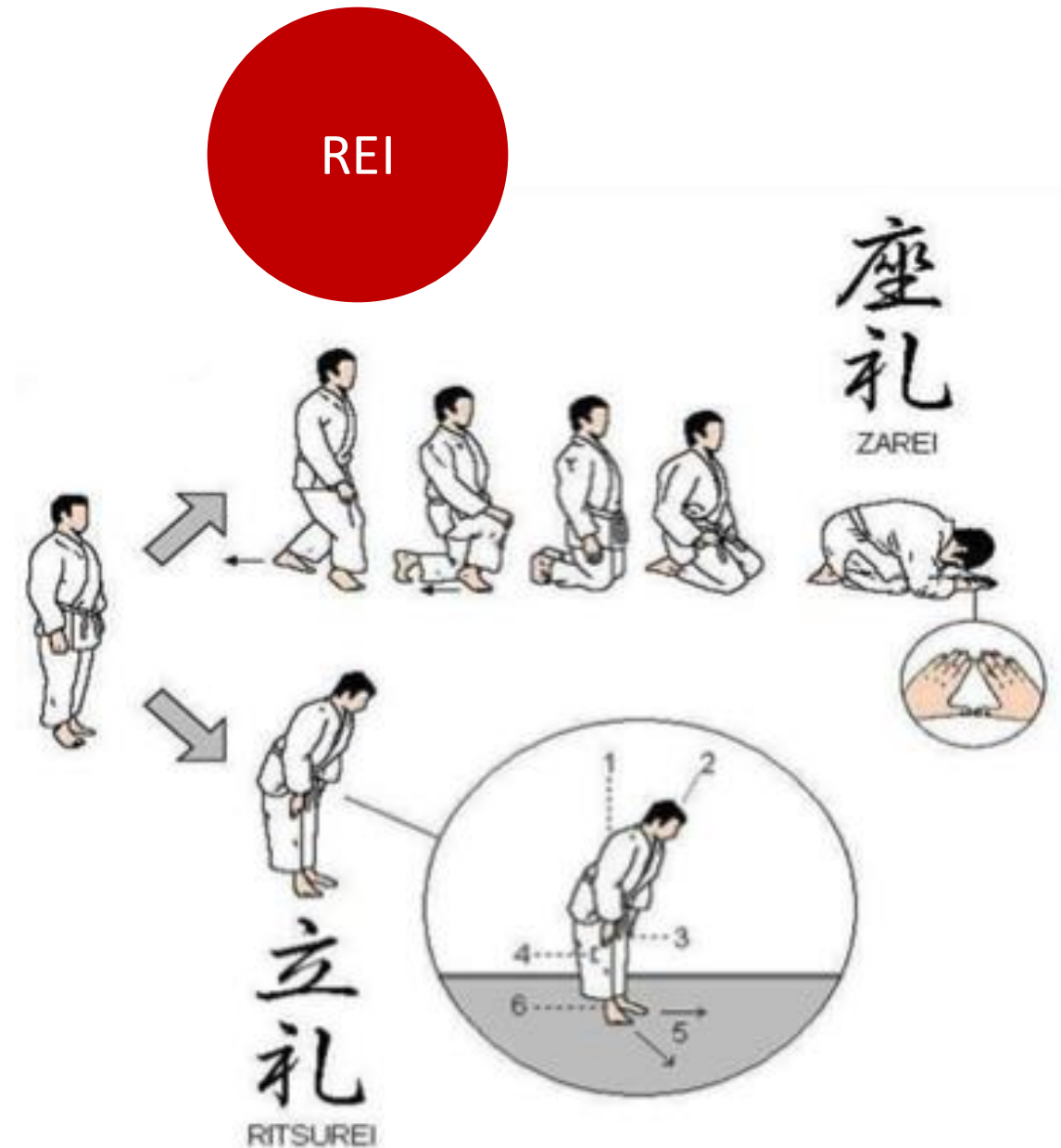


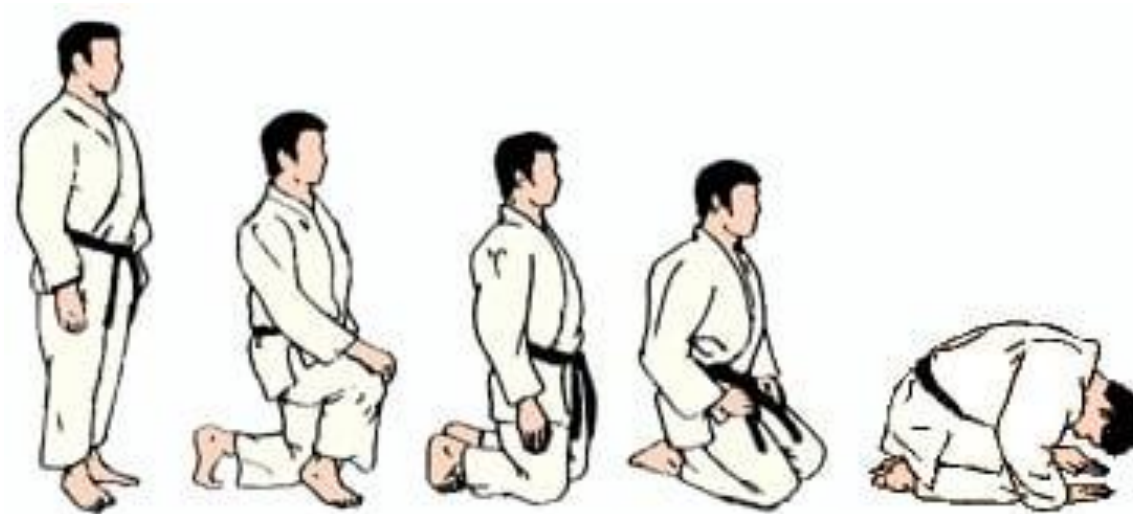
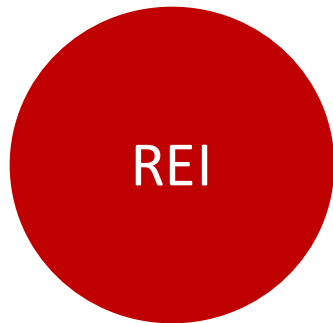
En el dojo de judo, podem aprendre i participar en combats perquè tenim companys d'entrenament. Per tant, hem de cuidar-nos de mostrar-los tota la cortesia.

Quan participem en una competició o animem a uns altres, hem de suprimir el desig de guanyar coste el que coste, realitzar moviments temeraris sense importar-nos si causem lesions i maltractar al nostre oponent.

Atés que les arts del budo es componen principalment de tècniques feroços i moviments d'atac, si es descarta l'esperit de respecte i harmonia, el combat es convertirà en poc més que un conflicte violent.

L'expressió "La pràctica del Budo comença amb Rei i acaba amb Rei" emfatitza l'esperit de respecte necessari per a evitar tan lamentable succés, i és molt important en el Judo actual.





Els que practiquen Judo haurien de considerar sempre si la seua conducta cap als altres causa o no molèsties o incomoditat.

L'arrel de l'esperit de Rei que encarnem en el Judo és precisament respectar als altres, i no iniciar l'acritud.

Per cortesia, vam demostrar Rei a les persones que estan per damunt de nosaltres, als nostres companys i als quals estan per davall.

Ara, no obstant això, el Rei sobre el qual hem de reflexionar seriosament és cap a aquells als qui no podem veure directament: és a dir, el Rei de la virtut cívica i la contribució social positiva.

REI

En la societat moderna, encara que cada vegada veiem i sentim més accions mancades de l'esperit de Rei, els qui es dediquen a l'entrenament de Judo més que ningú han de cultivar l'actitud fonamental de Rei en el dojo.

Sense permetre que Rei disminuisca ni tan sols un poc, ens incumbeix continuar mantenint en estima el seu esperit en el curs de la nostra vida diària.

Espere que això es convertisca en un model per a la societat.



UKEMIS

Són les maneres de caure sense fer-se mal.

Si es dominen bé aquestes formes de caiguda, ajudarà el judoka a progressar tècnicament, ja que no tindrà cap objecció a ser projectat, i així estarà lliure de rigidesa, permetent-li atacar i defensar amb flexibilitat, velocitat i continuïtat.

CARACTERÍSTICAS

DISTÀNCIA

SUPERFÍCIE DE CONTACTE

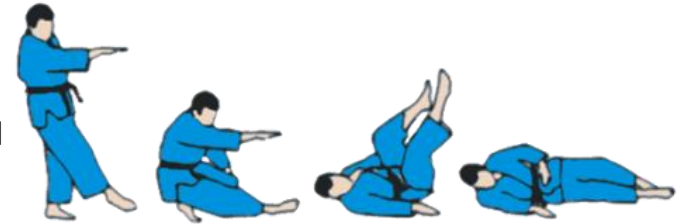
ACCIÓ DE GIR O RODA

TIPOS

USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



MAE UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



KUZUSHI

Desequilibri que provoquem en el nostre oponent, basant-nos en accions de tracció-espentar, però realitzades amb tot el cos, no sols amb els braços.

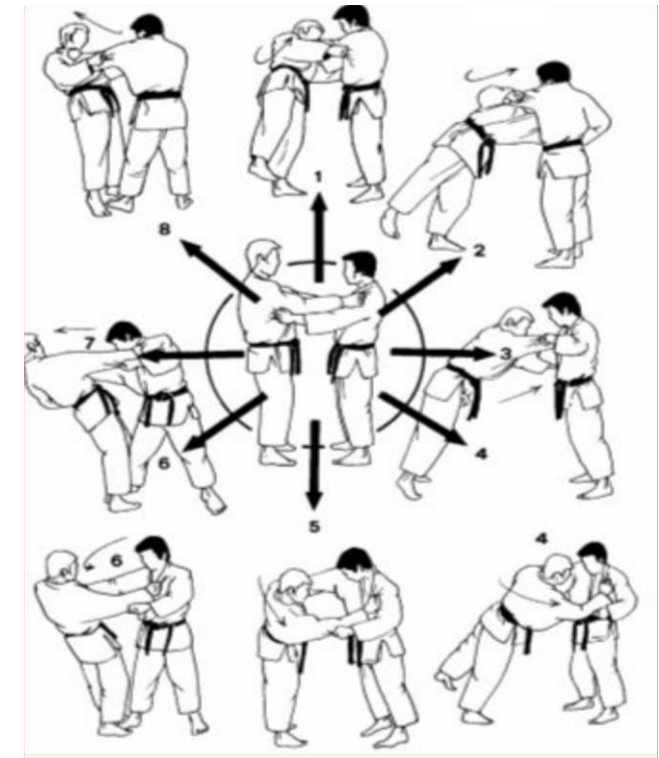
El cos posseeix un centre de gravetat, on s'uneixen totes les forces que actuen sobre cada punt d'ell. La línia de gravetat és la vertical que uneix al centre de gravetat amb el sòl.

1. Tori es desplaça i aprofita aquest desplaçament per a col·locar a Uke en desequilibri.

2. Tori aprofita els desplaçaments, les accions i reaccions de Uke, per a desequilibrar-li.

1. USHIRO-KUZUSHI: hacia atrás.
2. MIGI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: hacia atrás diagonal derecha.
3. HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: hacia atrás diagonal izquierda.
4. MIGI-KUZUSHI: hacia lado derecho.
5. HIDARI-KUZUSHI: hacia lado izquierdo.
6. MAE-KUZUSHI: hacia delante.
7. MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI: hacia delante diagonal derecha.
8. HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI: hacia delante diagonal izquierda.

"Rosa de los vientos" Happo-No- Kuzushi



TSUKURI

Consisteix a col·locar a Uke en la posició més apropiada per a l'execució d'una tècnica de Judo i en unes condicions tals que no puga defensar-se.

Al mateix temps Tori adopta la col·locació de la posició més favorable que li permeta el màxim d'eficàcia.



1 - KUZUSHI



2 - TSUKURI

KAKE

És la continuació del Tsukuri fins a concloure la tècnica, la projecció.

Per a obtindre un bon Kake és molt important buscar la unitat en l'acció de l'Esperit, de la Tècnica i del Cos (SHIN GI TAI).

Kuzushi, Tsukuri i Kake han d'estar encadenats per a formar una sola i única acció.



Kuzushi



Tsukuri



Kake

SHISHEI

Postures que adoptem quan practiquem Judo i tenen gran importància ja que ens permeten realitzar els atacs i defenses amb major eficàcia.

TIPOS



Tyokuritsu



Shizen-hon-tai



Migui-shizen-tai



Hidari-shizen-tai



Jigo-hon-tai



Migui-jigo-tai



Hidari-jigo-tai



Sei-za



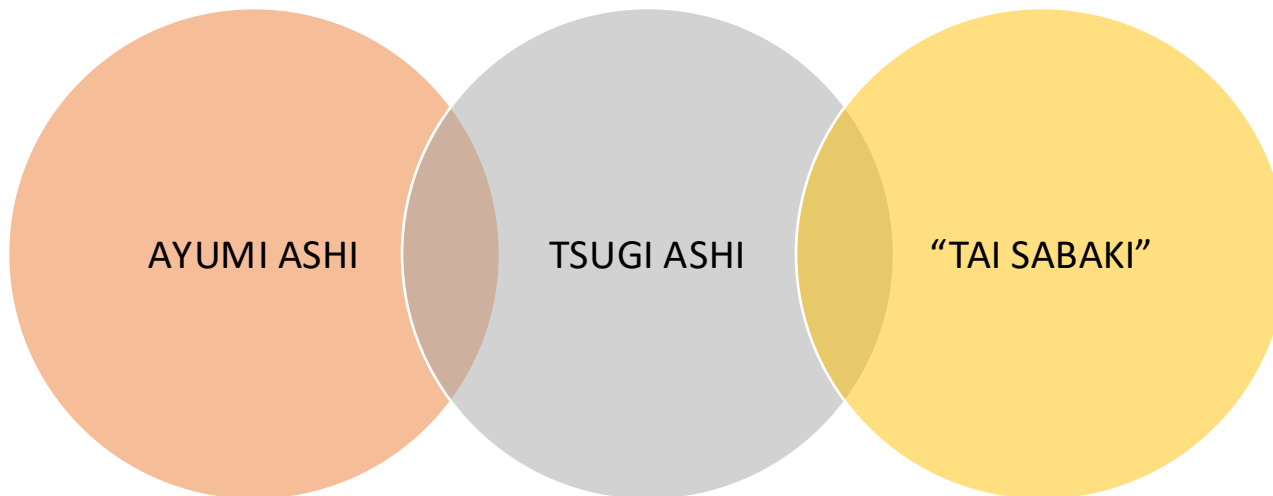
Agura

SHINTAI

Maneres de caminar en Judo, els desplaçaments.

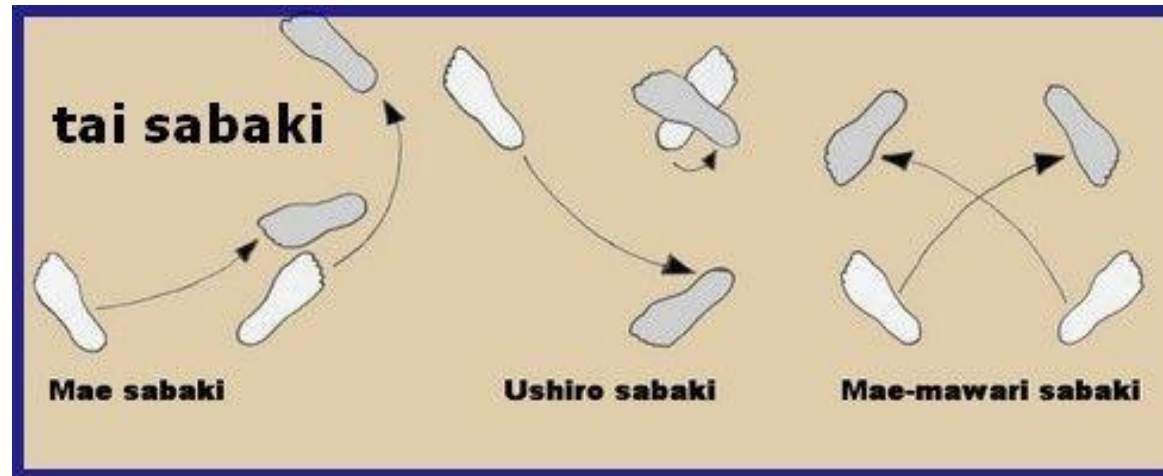
Qualsevol d'aquestes dues maneres de caminar, han de realitzar-se en SURI ASHI (lliscant els peus pel Tatami, elevant lleugerament els talons i evitant alçar els dits dels peus) D'aquesta manera estarem sempre més equilibrats que si alcem els peus del tatami a cada pas.

TIPUS



1. AYUMI ASHI (alternant els peus, és a dir, la forma habitual de caminar).
2. TSUGI ASHI (seguint un peu sempre a l'altre, sense depassar-lo, ja siga cap avant, cap arrere o lateral).

TAI SABAKI



Moviment circular del cos que realitzem en atacar o defensar amb tècniques de Judo. És molt important fer aquests girs amb fluïdesa i velocitat i mantenint el nostre equilibri, ja que ens donarà una gran efectivitat sobre els nostres rivals en el nostre treball de Judo.

Depenent del gir que efectuem, es poden classificar els Tai sabaki en:

1. Mae sabaki (gir de 90. cap avant Migi o Hidari)
2. Ushiro sabaki (gir de 90. cap arrere Migi o Hidari)
3. Mae mawari sabaki (gir de 180. cap avant Migi o Hidari)
4. Ushiro mawari sabaki (gir de 180. cap arrere Migi o Hidari)

KUMIKATA

KUMI-KATA (AGARRE): Per a poder fer Judo és necessari agarrar al nostre oponent perquè sinó caldria fer Atemi waza (tècnica #de colp), i no està permés en competició. Aquestes maneres d'agarrar, aquesta "guàrdia de Judo", és el que anomenem Kumikata.

Depenent de la morfologia de cada persona, es poden variar aquestes maneres d'agarrar, però convé realitzar la forma bàsica (solapa amb una mà i mànega amb l'altra) per a controlar bé el cos de Uke. Segons siguen les nostres tècniques, podem agarrar les dues solapes, les dos mangues, la part posterior del coll del judogi de Uke, etc.

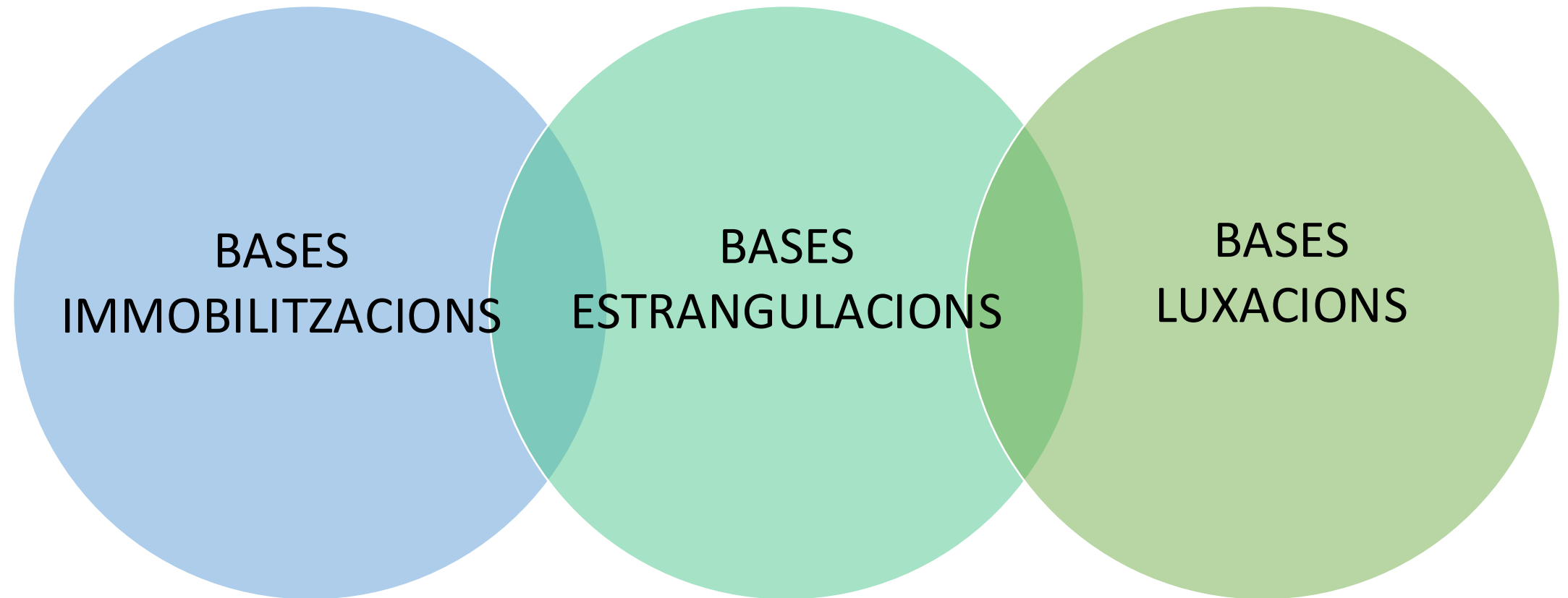
És convenient també agarrar amb el cos alçat i sense posar força en els muscles, ja que ens resta eficàcia en la velocitat i coordinació dels nostres moviments.

Com a regla general, la mà que agarra la solapa fa un treball de TSURITE, és a dir marca el desequilibri sobre Uke tirant, espentar o alçant, mentre que la mà que agarra la mànega fa un treball de HIKKITE, és a dir marca la direcció d'eix desequilibri, encara que també col·labora com és lògic, a accentuar-lo.

KUMIKATA



FONAMENTS JUDO SUELO



BASES IMMOBILITZACIONS

Osaekomi waza: Aquelles tècniques que apliquem sobre Uke tombat boca amunt, exercint sobre ell un control que li impedeix escapar durant un temps determinat.



Aquest control el realitzem a partir d'una posició equilibrada nostra, contactant el nostre cos amb el del rival, tenint uns punts de suport en el tatami i podent variar la nostra posició davant els intents d'eixida de Uke mitjançant la mobilitat del nostre cos i l'anticipació de les nostres accions a les seues.

Per a tot això, és important no concentrar la nostra força només en un punt, sinó repartir-la per la major superfície possible del nostre cos, de manera que Uke no veja cap possibilitat de fuga.

El treball de sòl sol partir de diferents posicions: de genolls, asseguts, tombats boca amunt, boca avall, entre les cames de Uke, Uke entre les nostres cames) per a arribar a una immobilització.

Actualment, el Reglament d'Arbitratge estableix en 20" el temps que s'ha d'immobilitzar a un oponent per a guanyar-li per Ippon.

BASES ESTRANGULACIONS



Shime waza: Acció d'exercir una pressió sobre el coll de Uke, de manera que li impedisca arribar aire als seus pulmons (estrangulació aèria o respiratòria), o sang al seu cap (estrangulació sanguínia).

Aquesta pressió podem fer-la amb les nostres mans nues, agarrant el judogi (de Uke o el nostre) i també amb ajuda de les nostres cames.

Per a poder aplicar una tècnica d'estrangulació a Uke, el primer que hem d'aconseguir és un bon control sobre el seu cos (boca amunt, boca avall, a cavall, entre les nostres cames, etc.), evitant així els seus intents d'eixida.

En escanyar, hem de concentrar la força del nostre cos en mans/ nines, procurant que l'acció siga el més ràpida possible i estar molt atents a l'abandó del nostre oponent per a no causar-li mal ni sofriment innecessaris.

BASES LUXACIONS



Kansetsu waza: Aplicació d'una tècnica de palanca sobre el colze de Uke amb l'objectiu d'aconseguir l'abandó del combat per la seua part ja que en cas contrari podria produir-se una lesió en la seua articulació.

Hem de tindre és un bon control del cos de Uke i des d'ací, podem aplicar una tècnica de luxació ajudant-nos amb les nostres mans, braços, axil·les, abdomen, cames o genolls per a fer alçaprem sobre el seu colze.

NO han de donar-se ESTIRADES BRUSQUES del seu braç, i quan Uke abandona, hem de soltar-li immediatament, perquè no totes les persones tenen el mateix grau de flexibilitat articular ni d'elasticitat muscular.

En Judo competició només està permés luxar el colze de Uke, no obstant això existeixen tècniques de Judo que es practiquen en Kata, en les quals es luxan les nines, els malucs, els dits i pràcticament totes les articulacions del cos.

“Jundo Seisho”

La conformitat amb el camí venç a la victòria.

El veritable propòsit del Kodokan és una cosa molta major. En el dojo, podem distraure'ns amb assumptes que tenim davant els nostres ulls, com guanyar o perdre, per la qual cosa sovint acabem pensant en la lògica que es dona naturalment per a guanyar o perdre, i descurem els nostres esforços per cultivar la virtut en l'espai que hi ha entre tots dos. Per tant, si busquem aconseguir plenament els resultats seguint la disciplina del Judo per a cultivar el cos, la saviesa i la virtut, llavors hem de fer esforços particulars per a utilitzar els nostres recursos i dedicar-nos a la pràctica amb això en ment.



Jigoro Kano