

Judo

El judo es un arte marcial de origen japonés y un deporte olímpico. Fue fundado por Jigoro Kano en 1882. Kano quiso recoger la esencia de las antiguas escuelas de jujutsu, junto a otras artes de lucha practicadas en el momento en Japón y fundirlas en una sola. El judo sentó las bases para las artes marciales modernas niponas, tanto en sus objetivos como en los métodos de enseñanza.

De acuerdo a la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA), el judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha competitiva de aficionados practicados hoy en día en todo el mundo. Los practicantes de este arte son denominados judokas.

Historia

En 1882, Jigoro Kano inauguró la primera escuela de Judo en una sala en el pequeño templo de Eishoji, en Tokio. Sólo contaba con una alfombra de doce tatamis y nueve alumnos, todos estudiantes amigos de Kano. Esta escuela recibió el nombre de Kodokan, y fue definida como "una escuela para el estudio del camino".

El judo tuvo muy pronto una gran acogida en Japón. Ya a finales del siglo XIX (1890) era considerado como deporte oficial y la policía de aquel país lo había incluido en sus entrenamientos. El primer club judoka de Europa fue el londinense Budokway (1918), fundado por Gunji Kozumi (1885-1965).

El judo masculino se incorporó en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964 y en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 se incorporó el judo femenino. La española Miriam Blasco fue la primera en conseguir una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

En los Juegos Olímpicos de Moscú 1980 la mayoría de las medallas de oro la ganaron los practicantes soviéticos. Esto se debió principalmente a que Estados Unidos y sus países aliados (entre ellos Japón) se abstuvieron de participar en forma de protesta por la Invasión soviética de Afganistán.

En la actualidad, el judo es un deporte internacional que cuenta con más de 500 millones de practicantes en todo el mundo, y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa; aunque de todas formas, hay pequeñas variaciones según el país o continente en el cual se practica.

Vestimenta

La vestimenta usada es el keikogi (no confundir con kimono), que en el judo recibe el nombre de judogi, y con el cinturón (obi) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo. El judogi puede ser blanco o azul, aunque el azul no es más que un añadido para simplificar el arbitraje.

Cinturones

Blanco - Amarillo - Naranja - Verde - Azul - Marrón - Negro

En occidente, los cinturones, Kyu (Grado Inferior), son seis y empiezan con el color blanco (sexto Kyu) y le siguen el amarillo (quinto Kyu), naranja (cuarto Kyu), verde (tercer Kyu), azul (segundo Kyu), marrón (primer Kyu) y negro. En cambio en Japón solo existen el cinturón blanco, marrón y negro. Dentro del negro aparecen otras graduaciones denominadas "Dan" (Grado Avanzado) que llegan hasta el 10º, al llegar al cinturón negro 6º al 8º Dan, el cinturón no es literalmente negro, sino que es blanco con rojo. Al llegar al 9º Dan hasta el 10º el color del cinturón pasa a ser rojo, y el 10º Dan solo ha sido concedido a los alumnos del maestro Kano, a algunos otros judokas a título póstumo, y recientemente a los maestros Yoshimi Osawa, Toshiro Daigo, Ichiro Abe, y en Europa al gran maestro Anton Geesink. El grado más alto posible es el décimo segundo Dan, de color blanco, conseguido solamente por Jigoro Kano, su fundador, único que recibió el título póstumo de Shihan (Doctor).

Objetivo

En occidente, los cinturones, Kyu (Grado Inferior), son seis y empiezan con el color blanco (sexto Kyu) y le siguen el amarillo (quinto Kyu), naranja (cuarto Kyu), verde (tercer Kyu), azul (segundo Kyu), marrón (primer Kyu) y negro. En cambio en Japón solo existen el cinturón blanco, marrón y negro. Dentro del negro aparecen otras graduaciones denominadas "Dan" (Grado Avanzado) que llegan hasta el 10º, al llegar al cinturón negro 6º al 8º Dan, el cinturón no es literalmente negro, sino que es blanco con rojo. Al llegar al 9º Dan hasta el 10º el color del cinturón pasa a ser rojo, y el 10º Dan solo ha sido concedido a los alumnos del maestro Kano, a algunos otros judokas a título póstumo, y recientemente a los maestros Yoshimi Osawa, Toshiro Daigo, Ichiro Abe, y en Europa al gran maestro Anton Geesink. El grado más alto posible es el décimo segundo Dan, de color blanco, conseguido solamente por Jigoro Kano, su fundador, único que recibió el título póstumo de Shihan (Doctor).

El lugar donde se practica recibe el nombre de dojo en el suelo hay unas colchonetas de 2 x 1 metros y unos 5 cm de grosor llamado tatami para no dañarse al caer. Los cinturones, amarillo (quinto Kyu), naranja (cuarto Kyu), verde (tercer Kyu), azul (segundo Kyu) y marrón (primer Kyu) conforman el gokyō (go: cinco; Kyo ó Kyu: etapas, pasos).

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. 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.

Fundamentos de Judo

Fundamentos de Judo pie

- * Rei (Saludo): Existen dos saludos diferentes, saludo en pie Ritsu-Rei y saludo de rodillas za-rei.
- * Shishei (Postura): En el judo hay dos posiciones, posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.
- * Kumikata (Agarres): No hay un Kumikata (agarre) impuesto, pero si hay un kumikata fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico. Este agarre, llamado agarre tradicional (de derecha), consiste en que Tori agarra con su mano izquierda la manga derecha del judogui de Uke por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda de Uke.
- * Shintai y Tai-Sabaki (Desplazamientos): El Shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes marchas (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi). Las diferentes "marchas" deben efectuarse en Suri-Ahi (marcha deslizante). El Tai-Sabaki consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.
- * Chikara-No-Oyo (Uso de la fuerza): El principio de la base consiste en servirse de la fuerza del adversario. Si Uke (defensor, al que le hacen la técnica) empuja, Tori (atacante, el que realiza la técnica) cede y tira de él. Si Uke tira, Tori cede y le empuja.
- * Kuzushi (Desequilibrio): El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de servirse de su potencia. Los desequilibrios son infinitos pero básicamente se enseñan ocho: Atrás, adelante, izquierda, derecha y las cuatro diagonales.
- * Tsukuri (Preparación): El Tsukuri consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo, Tori se coloca igualmente, en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.
- * Kake (Proyección): El Kake es la continuación del tsukuri hasta concluir la técnica. En realidad el Tsukuri y el Kake forman una unidad, son inseparables aunque para su estudio y explicación se hace por separado.
- * Ukemi (Caídas): Se puede decir que las caídas son el a, b, c de judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las principales caídas, a coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas. Existen diferentes tipos de caídas: Ushiro-Ukemi (hacia atrás), Yoko-Ukemi (de costado), Mae-Ukemi (hacia adelante) y Mae-Mawari-Ukemi o Zempo-Kaiten-Ukemi (de frente rodando).
- * Uchikomi (Entradas): Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones. Tiene como objeto lograr la velocidad, potencia y resistencia.
- * Tandoku-Renshu (Estudio solo): Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañero, con vistas a obtener la coordinación de movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, en las espalderas, etc...
- * Sotai-Renshu (Estudio con un compañero): Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica. Es una forma de Uchikomi en

estático o en desplazamiento proyectando o sin proyectar a Uke que no resiste.

* Yaku-Soku-Gueiko (Estudio en desplazamiento proyectando): Es la forma de entrenar más difícil de efectuar correctamente. A menudo los participantes la confunden con el Randori. Es conveniente realizar esta forma de trabajo ya que, la finalidad del Yaku-Soku-Geiko es permitir el estudio sobre un compañero en desplazamiento, educar los reflejos, mejorar los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

* Randori (Práctica Libre): Es la expresión libre de todas las técnicas que se conocen con el fin de llegar a obtener una eficacia real de las mismas ante un oponente que persigue el mismo fin. Muchos judokas practican el Randori como si fuera una competición, sin embargo, hay una diferencia entre las dos cosas, sobre todo, en el espíritu. En el Randori, que es una forma de entrenamiento, el practicante no debe tener aprensión a caer. El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la única forma de sacar el máximo provecho al Randori.

* Shiai (Competición): Por la práctica de la competición, el judoka fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos, con su máxima eficacia. El judoka no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su judo y no un fin.

* Renraku-Waza (Combinación): El combinar o encadenar unas técnicas con otras. Hay tres formas de realizarlo: cuando se realiza una técnica en pie con otra en pie, cuando se realiza una técnica en pie con otra en suelo y cuando se combine una técnica de suelo con otra de suelo.

* Renzoku-Waza (Continuación): También Gonosen-Waza, es la realización de las técnicas que se suelen aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y su desequilibrio en el ataque.

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

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

Fundamentos de Judo suelo

* Osae-Komi-Waza (Inmovilizaciones): Son aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente.

* Shime-Waza (Estrangulaciones): Son aquellas técnicas que controlan al oponente estrangulando su cuello mediante la/s mano/s, pierna/s o solapa/s.

* Kansetsu-Waza (Luxaciones): Son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, axila o abdomen, se efectúan sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo, torcerlo o doblarlo.

Técnicas básicas de estrangulación de Judo

La práctica de este tipo de técnicas se limita por razones de edad. Una extralimitación o falta de control suficiente puede resultar peligroso

y desaconsejable por lo cual se debe aplicar con cuidado.

Elementos activos o directores

* Manos: Suele intervenir en todas las técnicas, ya sea como actor principal, o coadyuvando como apoyo, para mantener el equilibrio, la posición e incluso para abrir o despejar el camino a otro recurso, prácticamente imprescindible.

* Antebrazos: Desarrolla mayor potencia que la mano, su mejor baza se obtiene haciendo palanca sobre la muñeca.

* Piernas: La utilización de este recurso precisa una técnica depurada.

* Combinación de manos y piernas.

* Con los propios brazos del oponente.

* La ropa: Generalmente la parte superior del judoki propio o del oponente.

Estrategias de preparación

* Visualización de la técnica que se quiere emplear, siempre atentos al movimiento de uke.

* Llevar a "uke" a una posición que dificulte su defensa en relación a la estrangulación que se quiera realizar. El oponente deberá quedar inestable y bajo control.

* Aprovechamiento de la posición dominante para dar comienzo a la técnica que se realizará con celeridad y decisión, se considera que es el paso más importante de modo que un inicio limpio garantiza una técnica de alta puntuación, se debe sorprender al adversario.

* Aunque las técnicas de estrangulación pueden aplicarse en posición de pie, de frente, de espalda y/o lateralmente, la mayoría de las veces trascurren en posición horizontal, donde la movilidad se encuentra más reducida, por lo que se requiere la necesidad de familiarizarse con esta posición corporal y hacerla suya.

* La forma física es muy importante para la práctica del Judo, siendo un deporte muy completo, esto es que utiliza casi la totalidad de los músculos del cuerpo, se recomienda un calentamiento constante e intenso para evitar lesiones.

Técnicas de iniciación

* Okuri Eri Jime (Estrangulación con mano a la solapa y control del hombro): Esta es una técnica en la que el tori está detrás del uke en una posición más alta. El primero pasa su mano izquierda, desde atrás, por debajo del cuello del uke capturando y agarrando lo más arriba posible la solapa derecha del judogi del uke, mientras al mismo tiempo con la mano derecha rodea el pecho del uke y agarra por el lado izquierdo de la solapa del judoki. Entonces, tori atrae sobre su pecho la espalda de uke y ejecuta un movimiento deslizante de cruce de una mano sobre la otra. La mano que sujeta la solapa izquierda del judoki de uke impide que el judogi deslice sobre el cuello, mientras con la otra mano, sin soltar la solapa del judoki, se ejerce presión contra el cuello del uke (se puede intercambiar el papel representado por cada mano entre ellas).

* Hadaka Jime (Estrangulación con el brazo directo al cuello): Esta técnica es utilizada por el tori detrás del uke en una posición más alta que éste, es la estrangulación más intuitiva se practica colocando el borde interno del antebrazo alrededor del cuello del uke. La palma de la mano que se desliza alrededor de la garganta de uke debe quedar hacia abajo. Después se entrelaza ambas manos y se ejerce presión sobre los lados del cuello o la garganta de uke.

* Nami Juji Jime (Estrangulación cruzada normal): Esta técnica se practica con tori y uke frente a frente, de piés, sentados o en horizontal, siendo indiferente que uke o tori se encuentre encima. La técnica consiste en deslizar ambas manos cruzadas sobre las solapas del judoki de uke, con todos los dedos fuera del judogi salvo los pulgares que permanecen por dentro y apuntando hacia abajo. La mano dominante de tori se sitúa sobre la otra, la mano dominante es la que mediante presión provoca la estrangulación sobre el cuello de uke con un giro de muñeca que se debe acompañar con la potencia del antebrazo haciendo palanca. La mano no dominante realiza la misma función de freno, para evitar desplazamientos del judoki.

* Kata Ha Jime (Estrangulación con manos a las solapas en acción deslizante): Esta técnica se aplica mayormente durante la lucha en el suelo. Se realiza de costado o por detrás, el tori con la mano izquierda agarra la solapa derecha del judogi de uke por delante y luego pasa la mano derecha por debajo de la axila del uke llevándola hasta detrás de la cabeza de uke, con la palma mirando hacia dentro, la presión que estrangula se debe a la acción combinada de la muñeca de la mano izquierda sobre la garganta de uke y la presión del antebrazo derecho sobre la parte posterior del cuello del mismo (nuca).

* Katate Jime (Estrangulación de la mano vacía): En esta técnica uke se encuentra en boca arriba, tori a su derecha. Tori pasa el brazo izquierdo bajo el cuello de uke y coloca el borde lateral del antebrazo izquierdo sobre el lado izquierdo del cuello del uke y ejerce presión sobre el área de la arteria carótida de ese lado, ayudado por la mano derecha que tira hacia tori hasta lograr la sumisión.

* Sankaku Jime (Estrangulaciones con las piernas): Son técnicas donde la presión sobre el cuello del oponente se ejercen con las piernas, la pierna derecha envuelve el hombro izquierdo y la pierna izquierda pasa por debajo de la axila derecha, a continuación se

captura el pie derecho con el interior de la rodilla izquierda en la posición diagonal del Sankaku. Al apretar las piernas se ejerce presión sobre el lado izquierdo del cuello.