



KIHON (Fundamentos)
y
Formas de Entrenamiento
técnico de JUDO

KIHON (Fundamentos Judo Pie):

- **REI:** es el **saludo**, una tradición en Judo que es muy importante conservar. El saludo es una expresión de respeto y gratitud hacia el oponente que nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra técnica. En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección.

El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción. El saludo se puede hacer desde posición de pie ó arrodillado. El saludo arrodillado es el más ceremonioso de los dos. Para realizar el saludo de pie(**Ritsu-rei**), se parte de la posición Chokuritsu (talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente) y se inclina el tronco hacia delante hasta formar un ángulo de 30° aproximadamente, pasando las manos de estar en el lateral de las piernas a situarse por encima de las rodillas, pegadas a la cara anterior de los muslos. Después de una breve pausa (más ó menos una inspiración-expiración), volvemos a la posición erguida.

Para realizar el saludo de rodillas(**Za-rei**), partimos de la posición Chokuritsu y deslizamos el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y, flexionando la rodilla derecha, colocamos la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho. A continuación desplazamos el pie derecho hacia atrás y colocamos la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda y, a continuación, estiramos los dedos de los pies hacia atrás, colocando el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo y nos sentamos sobre los talones.

Las manos las colocamos sobre los muslos, ligeramente inclinadas hacia el interior y con los dedos juntos y rectos. El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y las rodillas separadas aproximadamente dos puños de distancia interior.

Desde esta posición(**Seiza**), colocamos las manos sobre el tatami, a unos diez centímetros delante de las rodillas, y flexionamos los brazos, inclinando el tronco unos 30° aprox. y bajando un poco la cabeza, sin levantar las caderas. Después de una ligera pausa, nos colocamos otra vez erguidos.

No sólo hacemos el saludo hacia otras personas (Profesor, compañeros, árbitros...) sino también a lugares, objetos y símbolos (foto del Maestro Jigoro Kano, banderas, Tatami...).

- **UKEMI:** son las **formas de caer** sin sufrir daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudará al judoka a progresar técnicamente, ya que no tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así estará libre de rigidez, permitiéndole atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad.

Las tres características más importantes de Ukemi son:

1. **Distancia:** acortando la distancia de impacto con el suelo(razón del grosor y mullido del tatami), se amortigua el golpe.
2. **Superficie de contacto:** al separar los brazos del cuerpo, aumentamos la superficie de contacto con el tatami, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo, al golpear con los brazos, estamos evitando que las vibraciones producidas por ese choque de nuestro cuerpo con el tatami se transmitan a nuestro cerebro.
3. **Acción de giro ó rueda:** es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que si cae tenso y estirado completamente, se produce un impacto mucho más fuerte.

Conviene preparar la caída recogiendo la cabeza y utilizando el balanceo de las piernas estiradas, para equilibrar la parte superior de nuestro cuerpo. Si se doblan las piernas al caer, se modifica el peso que sube a la cabeza y podemos golpear con ésta en el tatami. Existen cuatro formas de caer en Judo:

1. USHIRO-UKEMI: caída hacia atrás.
2. YOKO-UKEMI(Migi ó Hidari): caída de costado.
3. MAE-UKEMI: caída hacia adelante.
4. MAE-MAWARI-UKEMI ó ZEMPO-KAITEN-UKEMI: caída hacia delante rodando.

Conviene empezar a practicar con caídas lentas y a poca altura, para terminar, poco a poco, haciendo estas caídas desde posición de pie, y más adelante en desplazamientos, proyectados por un compañero, etc.

- **KUZUSHI**: es el **desequilibrio** que provocamos en nuestro oponente, basándonos en acciones de tracción-empuje, pero realizadas con todo el cuerpo, no sólo con los brazos. El cuerpo posee un centro de gravedad, donde se unen todas las fuerzas que actúan sobre cada punto de él. La línea de gravedad es la vertical que une al centro de gravedad con el suelo.

Para el judoka en postura natural, pasa entre los dos pies, en el centro de la base de sustentación, área limitada por los pies. Cuando la línea de gravedad sale fuera del área de sustentación, se dice que perdemos el equilibrio y dependiendo de la magnitud de éste, nos caeremos ó mediante algunas correcciones, conseguiremos mantenernos en pie. Todas las personas tenemos una tendencia inconsciente a conservar el equilibrio incluso cuando nos movemos, estamos realizando toda una serie de movimientos para recuperar el equilibrio, por eso la forma más fácil de desequilibrar a una persona es cuando se está moviendo, ya que aunque realiza estos movimientos inconscientes para equilibrarse, mediante el Kuzushi trataremos de acentuar su desequilibrio de forma que le sea incontrolable recuperarlo.

Hay dos posibilidades de crear Kuzushi:

1. Tori se desplaza y aprovecha este desplazamiento para colocar a Uke en desequilibrio.
2. Tori aprovecha los desplazamientos, las acciones y reacciones de Uke, para desequilibrarle.

El Kuzushi se puede realizar siguiendo líneas curvas ó rectas, y en cualquier dirección, aunque para iniciar su estudio, se consideran las ocho direcciones básicas de la “Rosa de los vientos”: Happa-No- Kuzushi (desequilibrios en ocho direcciones):

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.
- **TSUKURI**: Consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de Judo y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo Tori adopta la **colocación** de la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.
 - **KAKE**: Es la continuación del Tsukuri hasta concluir la técnica, la **proyección**. Para obtener un buen Kake es muy importante buscar la unidad en la acción del Espíritu, de la Técnica y del Cuerpo (SHIN GI TAI).
Kuzushi, Tsukuri y Kake deben estar encadenados para formar una sola y única acción.

- **SHISEI:** son las **posturas** que adoptamos cuando practicamos Judo y tienen gran importancia ya que nos permiten realizar los ataques y defensas con mayor eficacia. Existen dos tipos de posturas (aparte de las que hemos visto para realizar el saludo de pie y el de suelo) básicas:

- * SHIZEN HON TAI (Postura Natural)
- * JIGO HON TAI (Postura Defensiva)

Shizen hon tai es una postura erguida, relajada, con una separación de los pies aproximada a la anchura de los hombros, con el peso repartido en las dos piernas, los brazos extendidos a los lados del cuerpo de forma relajada, la cabeza recta y sin enfocar la mirada directamente a un punto, sino como mirando un paisaje lejano. Esta postura se puede realizar por la derecha (Migi shizen tai) ó por la izquierda (Hidari shizen tai) y es la postura idónea para la práctica de Judo, ya que nos permite reaccionar rápidamente (ya sea para atacar ó defender), desplazarnos libremente en cualquier dirección y es una posición muy estable y descansada.

Jigo hon tai es una postura defensiva en la que la distancia de los pies es aproximadamente el doble de la anchura de los hombros, las piernas se flexionan ligeramente para bajar el centro de gravedad de nuestro cuerpo, las manos pasan de estar a los lados del cuerpo a situarse sobre nuestros muslos, tensamos el abdomen y mantenemos la espalda recta. Esta postura también se puede realizar por la derecha (Migi jigo tai) ó por la izquierda (Hidari jigo tai) y debemos mantenerla por poco tiempo ya que, además de ser más cansada, nos resta velocidad y movilidad en nuestras acciones y puede llegar a ser fácil para nuestro rival derribarnos, ya que aunque es una postura buena para defender algunas técnicas (cadera, brazo), es muy inestable para defender otras (pierna, sutemi).

- **SHINTAI:** son las **formas de caminar** en Judo, los **desplazamientos**. La forma más fácil de derribar a Uke es cuando se mueve, cuando se está desplazando y su centro de gravedad está variando, por lo que es de gran importancia aprender a desplazarnos bien, tanto para realizar ataques como para defenderlos. En Judo hay dos tipos de desplazamientos básicos:

1. AYUMI ASHI (alternando los pies, es decir, la forma habitual de caminar)
2. TSUGI ASHI (siguiendo un pie siempre al otro, sin rebasarlo, ya sea hacia delante, hacia atrás ó lateral)

Cualquiera de estas dos formas de caminar, deben realizarse en SURI ASHI (deslizando los pies por el Tatami, elevando ligeramente los talones y evitando levantar los dedos de los pies) De este modo estaremos siempre más equilibrados que si levantamos los pies del tatami a cada paso.

- **TAI SABAKI:** es el **movimiento circular del cuerpo** que realizamos al atacar ó defender con técnicas de Judo. Es muy importante hacer estos giros con fluidez y velocidad y manteniendo nuestro equilibrio, ya que nos dará una gran efectividad sobre nuestros rivales en nuestro trabajo de Judo. Dependiendo del giro que efectuemos, se pueden clasificar los Tai sabaki en:

1. Mae sabaki (giro de 90° hacia delante Migi ó Hidari)
2. Ushiro sabaki (giro de 90° hacia atrás Migi ó Hidari)
3. Mae mawari sabaki (giro de 180° hacia delante Migi ó Hidari)
4. Ushiro mawari sabaki (giro de 180° hacia atrás Migi ó Hidari)

- **KUMIKATA:** para poder hacer Judo es necesario agarrar a nuestro oponente porque sino habría que hacer Atemi waza (técnica de golpe), y no está permitido en competición. Estas formas de agarrar, esta “guardia de Judo”, es lo que llamamos Kumikata. Dependiendo de la morfología de cada persona y de la del oponente, se pueden variar estas formas de agarrar, pero conviene realizar la forma básica (solapa con una mano y manga con la otra) para controlar bien el cuerpo de Uke.

Es conveniente también agarrar con el cuerpo erguido y sin poner fuerza en los hombros, ya que nos resta eficacia en la velocidad y coordinación de nuestros movimientos.

Según sean nuestras técnicas, podemos agarrar las dos solapas, las dos mangas, la parte posterior del cuello del judogi de Uke, etc.

Como regla general, la mano que agarra la solapa realiza un trabajo de TSURITE, es decir marca el desequilibrio sobre Uke tirando, empujando ó levantando, mientras que la mano que agarra la manga hace un trabajo de HIKKITE, es decir marca la dirección de ese desequilibrio, aunque también colabora como es lógico, en acentuarlo.

Al realizar una técnica, las dos manos que agarran efectúan un trabajo coordinado (al igual que el resto del cuerpo) con el mismo objetivo: derribar a Uke, pero cada una de ellas hacen su trabajo específico: TSURITE ó HIKKITE.

- **CHIKARA NO ÔYÔ:** es la utilización de la fuerza, la aplicación en Judo del principio de la no resistencia, es decir, servirse de la fuerza del rival para vencerle. Por ejemplo, si Uke tira de nosotros, le empujamos. Si Uke nos empuja, tiramos de él. Este principio puede ser aplicado en todas direcciones y su utilización precisa una acción coordinada de todo el cuerpo, además del desplazamiento. Esto que parece tan sencillo es la esencia misma de nuestro Deporte, y conseguir realizarlo de forma eficaz es una labor de muchos años de práctica, de tal forma que cuando se logra, dentro de nosotros notamos la gran sensación de saber lo que es realmente JUDO.

FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE JUDO PIE:

TANDOKU RENSHU: es el estudio sólo, sin compañero, de ejercicios ó técnicas de Judo con el fin de mejorar la coordinación, la velocidad y el automatismo de los movimientos. Se puede practicar frente a un espejo, una pared, con gomas, etc.

SOTAI RENSHU: es el estudio con un compañero, con el fin de perfeccionar la técnica mediante la práctica de Uchi komi, Kata, Nage komi y Randori.

UCHI KOMI: es un método de entrenamiento que consiste en realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en estático ó en desplazamiento (Uchi komi geiko) con el fin de automatizarla y conseguir mejoras en la velocidad, potencia, resistencia y efectividad en la ejecución de esa técnica.

NAGE KOMI: es un método de entrenamiento para mejorar la técnica de forma más real, mediante repeticiones de proyecciones. Se pueden trabajar en grupos de varios Judokas proyectando uno sólo, por tiempo, por series, etc. También se puede emplear una colchoneta de más grosor y más mullida que los tatamis tradicionales, para evitar lesiones, debido a la gran cantidad de ukemi que deben realizar los judokas en esta forma de entrenamiento.

YAKU SOKU GEIKO: es el estudio en desplazamiento, con un compañero, en el que ambos judokas colaboran reaccionando de formas pactadas de antemano, sin resistencia, para conseguir el perfeccionamiento de las técnicas, combinaciones, contras, encadenamientos, desplazamientos, etc.

KAKARI GEIKO: es el entrenamiento de ataque y defensa, en el que uno de los dos judokas realiza sólo acciones de ataques sucesivos, mientras que el otro reacciona a esos ataques con movimientos de defensa y acciones de contra.

RANDORI: es la práctica libre de todas las técnicas de Judo, respetando los principios básicos de este Deporte y con el objetivo de realizar las técnicas lo más correctamente posible, con la intención clara de derribar(ó controlar en trabajo de Judo suelo), pero sin llevar miedo a ser derribado por Uke(ó controlado en suelo).

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

RENRAKU WAZA: es el trabajo de combinar técnicas diferentes ante la reacción de Uke, ya sea técnicas de Judo pie con otras técnicas de Judo pie, ó con técnicas de Judo suelo, ó técnicas de Judo suelo con otras de Judo suelo.

Por ejemplo: Ko uchi gari.....Harai goshi
Uchi mata.....Ude hishigi juji gatame
Yoko shiho gatame.....Tate shiho gatame

RENZOKU WAZA: es el trabajo de entrar dos ó más veces la misma técnica ante las reacciones de Uke por escapar de ella ó defenderla.

Por ejemplo: Tai o toshi.....Tai o toshi
Harai goshi.....Harai goshi.....Harai goshi

- **KAESHI WAZA:** es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario (Técnicas de contra), aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.
- **SHIAI:** es la competición, existen unas normas específicas de competición tipificadas en el Reglamento de Arbitraje.

KIHON (Fundamentos Judo Suelo):

- **BASES DE LAS INMOVILIZACIONES:**

Entendemos como inmovilizaciones (**Osaekomi waza**) aquellas técnicas que aplicamos sobre Uke tumbado bocaarriba, ejerciendo sobre él un control que le impide escapar durante un tiempo determinado.

Ese control lo realizamos a partir de una posición equilibrada nuestra, contactando nuestro cuerpo con el del rival, teniendo unos puntos de apoyo en el tatami y pudiendo variar nuestra posición ante los intentos de salida de Uke mediante la movilidad de nuestro cuerpo y la anticipación de nuestras acciones a las suyas. Para todo esto, es importante no concentrar nuestra fuerza sólo en un punto, sino repartirla por la mayor superficie posible de nuestro cuerpo, de forma que Uke no vea posibilidad alguna de escape.

En el entrenamiento diario de Judo, se suele separar el trabajo de pie y el de suelo, pudiendo en el caso del trabajo de suelo partir de diferentes posiciones (de rodillas, sentados, tumbados bocaarriba, bocabajo, entre las piernas de Uke, Uke entre nuestras piernas....) para llegar a una inmovilización. En competición, la forma habitual de llegar a una inmovilización es a

partir de una proyección, ya sea por parte de Tori ó de Uke, y su conexión en suelo. Por esto, hay que estar muy atento para aprovechar las pequeñas ventajas que se pueden obtener de esta transición de Judo pie a Judo suelo y actuar con rapidez para inmovilizar al contrario antes de que pueda reaccionar para evitarlo.

Actualmente, el Reglamento de Arbitraje establece en 25" el tiempo que se ha de inmovilizar a un oponente para ganarle por Ippon.

- **BASES DE LAS SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES:**

Si hemos visto anteriormente que para inmovilizar a Uke lo más importante es ejercer un control sobre su cuerpo, para salir de esa inmovilización lo más importante es precisamente evitar que Uke consiga ese control sobre nosotros, no dejándole afianzar la inmovilización a base de separar los contactos, los controles, efectuando giros de puente y bocabajo y enganchando con nuestras piernas las suyas.

En Judo suelo, al igual que de pie, debemos realizar desequilibrios, desplazamientos y cambios de puntos de apoyo para conseguir un resultado sobre nuestro rival ó para evitar que él lo consiga sobre nosotros.

- **BASES DE LAS ESTRANGULACIONES:**

Entendemos por estrangulación (**Shime waza**), la acción de ejercer una presión sobre el cuello de Uke, de forma que le impida llegar aire a sus pulmones (estrangulación aérea ó respiratoria), ó sangre a su cabeza (estrangulación sanguínea).

Esta presión podemos hacerla con nuestras manos desnudas, agarrando el judogi (de Uke ó el nuestro) y también con ayuda de nuestras piernas.

Para poder aplicar una técnica de estrangulación a Uke, lo primero que tenemos que conseguir es un buen control sobre su cuerpo (boca arriba, bocabajo, a caballo, entre nuestras piernas, etc.), evitando así sus intentos de salida.

Al estrangular, debemos concentrar la fuerza de nuestro cuerpo en manos/ muñecas, procurando que la acción sea lo más rápida posible y estar muy atentos al abandono de nuestro oponente para no causarle daño ni sufrimiento innecesarios.

- **SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES:**

Para salir ó escapar de una estrangulación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, y tratar de soltar los agarres de sus manos, del judogi ó del control de sus piernas, mediante giros de nuestro cuerpo y bloqueos a sus brazos, manos ó piernas para liberar nuestro cuello.

No conviene aguantar hasta el límite la presión sobre el cuello, pues aunque a veces parece que podemos resistir esa estrangulación, podemos perder el conocimiento en un instante. Es mejor intentar escapar sin confiar tanto en "la fuerza de nuestro cuello".

- **BASES DE LAS LUXACIONES:**

Entendemos por luxación (**Kansetsu waza**), la aplicación de una técnica de palanca sobre el codo de Uke con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación.

Al igual que en inmovilizaciones ó estrangulaciones, lo primero que debemos tener es un buen control del cuerpo de Uke y desde ahí, podemos aplicar una técnica de luxación ayudándonos con nuestras manos, brazos, axilas, abdomen, piernas ó rodillas para hacer palanca sobre su codo.

No deben darse tirones bruscos de su brazo, ya que podría producirse alguna lesión.

Cuando Uke abandone, golpeando dos ó más veces sobre el tatami, sobre nosotros, sobre él mismo ó gritando "Maitta", debemos soltarle inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular ni de elasticidad muscular y aunque a nosotros nos parezca que no luxamos aún, podría darse el caso de estar haciendo bastante daño a nuestro Uke.

En Judo deportivo de competición sólo está permitido luxar el codo de Uke, sin embargo existen técnicas de Judo que se practican en Kata, en las que se luxan las muñecas, las caderas, los dedos y prácticamente todas las articulaciones del cuerpo.

- **SALIDAS DE LAS LUXACIONES:**

Para salir ó escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, tratar de cerrar bien los brazos junto a nuestro cuerpo y efectuar movimientos de giro para liberar el brazo y poder escapar.

No conviene aguantar las luxaciones, por muy fuertes que pensemos que tenemos los brazos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, Uke puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados por algún tiempo.

FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE JUDO SUELO:

- **Movimientos básicos de ataque:**

Son aquellas formas técnicas de trabajo en suelo a través de las cuales podemos conseguir llevar a Uke a una posición ventajosa para aplicarle una técnica de inmovilización, estrangulación ó luxación.

Estas formas de entrenamiento técnico pueden iniciarse desde diferentes posiciones de Uke (boca abajo, boca arriba, cuadrupedia, entre nuestras piernas, nosotros entre sus piernas, etc.)

- **Movimientos básicos de defensa:**

Son aquellas formas de trabajo en suelo que nos permiten defendernos de los ataques de Uke y poder pasar a contraatacar de forma eficaz.

Entre estos trabajos podemos destacar:

Gamba

Puente

Volteos con las piernas

Recoger el cuerpo como una esfera

Giros del cuerpo sobre el sitio