

PROGRAMA DE CINTURÓN NEGRO 1er DAN

FUNDAMENTOS DE NAGUE WAZA

1) KIHON: Conceptos básicos en general. Fundamentos de judo pie.

1.1. REIHO (Normas para saludar)

El Rei (saludo) es una forma de expresar nuestro respeto. Realizarlo correctamente indica buena disposición hacia el compañero.

1.1.1. RITSUREI (Saludo pie)

En este saludo el judoka adopta la posición de "firmes", pero sin rigidez, con los talones juntos y las puntas ligeramente separadas. Partiendo de esta postura inclina el tronco hasta que las puntas de sus dedos rocen las rodillas.

1.1.2. MODO DE ARRODILLARSE

- Se retira el pie izq. hacia atrás y, dónde antes estaba su pie, coloca la rodilla. Lo mismo con el derecho.
- Una vez así, se estiran los dedos, cruzando los primeros uno sobre otros, y bajará la cadera sobre los talones. Esta postura se llama SEIZA.

1.1.3. LA POSICIÓN "SEIZA"

Se juntan ligeramente los dedos de las manos y se colocan sobre las partes superiores de los muslos, dirigiéndolas hacia dentro.

Las rodillas deben estar separadas por la anchura de dos puños aproximadamente.

1.1.4. ZAREI (Saludo sentado)

Partiendo de la posición Seiza, y sin abrir los codos, se inclina el tronco hacia adelante, las manos se colocan delante de ambas rodillas, de forma que los dedos miren ligeramente hacia dentro. La cabeza se baja hasta unos 30 cm del suelo.

1.1.5. FORMA DE PONERSE EN PIE

Repetir, a la inversa, los pasos para arrodillarse (Deshacer lo hecho).

1.3.1 SHISEI (Postura)

Es uno de los pilares básicos del *NAGE - Waza*. De una postura incorrecta no nace una técnica correcta.

Hay dos posturas básicas:

Shizen - Tai (postura natural):

Shizen - Hon - Tai: (Postura natural básica).

Migui - Shizen - Tai: (Postura natural derecha).

Hidari - Shizen - Tai: (Postura natural izquierda).

La posición básica en el *NAGE - Waza* es *shizen - tai*. Es una postura relajada, erguida con ambos pies a la anchura de los hombros, con el peso repartido. Los brazos relajados. Es idónea para el judo por los siguientes motivos:

- Es una posición que permite iniciar acciones inmediatas ante cualquier movimiento de *Uke*.
- Permite actuar libremente en cualquier dirección.
- Es una posición muy estable.
- Es descansada, no requiere mucho esfuerzo, por lo que la fatiga es menor que con cualquier otra.
- Es una postura sana.

Jigo - Tai (Postura defensiva):

Jigo - Hon - Tai: (Postura defensiva básica).

Migui - Jigo - Tai: (Postura defensiva derecha).

Hidari - Jigo - Tai: (Postura defensiva izquierda).

En esta postura defensiva se procura bajar el centro de gravedad abriendo las piernas y bajando las caderas, flexionando las rodillas. Esta postura debe adoptarse momentáneamente, dentro de las secuencias lógicas de ataque y defensas sucesivas. Pero una vez solucionado la causa que motivó esta postura, es conveniente retornar a la natural. Muchos casos de lentitud en el progreso son debido a que, en la adopción de *Jigo - Tai*, el centro de gravedad es mucho más bajo, dificultando los movimientos rápidos, impidiendo entrar técnicas con habilidad.

1.3.2. KUMIKATA (Forma de agarrar)

Las formas de agarrar son muy variadas, dependiendo de las condiciones físicas y técnicas del oponente y la nuestras propias. Aunque se pueden catalogar en dos formas:

- Agarre en *Shizen - Tai*. Posee las siguientes ventajas y características:
 - a) Facilita la realización de forma eficaz de diversas tensiones y presiones en todas direcciones sobre el oponente.
 - b) Se facilita la realización de los movimientos y desplazamientos, y al caer, evitan las lesiones del oponente al sujetar la manga.
 - c) Cuando se agarra la solapa y la manga del oponente, ha de hacerse suavemente, de este modo se puede notar los movimientos de *Uke* y éste no notará los de *Tori*.
 - d) La fatiga que produce este agarre es muy escasa.
- Agarre en *Jigo - Tai*. Partiendo de la posición defensiva, la mano derecha pasa por debajo de la axila izquierda del otro y se coloca la palma de dicha mano sobre el omóplato izquierdo. Con la otra mano se coge la parte superior externa de la manga derecha del mismo, colocando su brazo por debajo de la axila.

En este agarre no debe apoyarse la mandíbula sobre el hombro del otro, y los troncos de ambos han de estar separados.

1.3.3. SHIN - TAI (Avance y retirada)

También llamado "*Aruki - kata*": Es la forma de caminar. De éstos desplazamientos nace el correcto desequilibrio del oponente, a la vez, él nos puede desequilibrar. Los desplazamientos se deben realizar respetando los siguientes principios:

- Mientras se efectúa el desplazamiento debe mantenerse la postura natural.
- Se deben desplazar los pies con armonía y soltura.
- Hay que procurar que el desplazamiento sea pausado y paulatino para evitar que el centro de gravedad oscile, con el peligro de desequilibrarse.
- Tanto en *Ayumi - Ashi* como en el *Tsugui - Ashi*, la longitud del paso no debe ser grande, nunca ha de oscilar la cabeza cuando se anda.

TSUGUI - ASHI.- Es la forma de caminar sin cruzar en ningún momento los pies. Es el desplazamiento del *NAGE - No - Kata*.

AYUMI - ASHI.- Es la forma común del desplazamiento, llamado también como *Nami - Ashi*.

SURI - ASHI.- Es una forma de desplazarse, caminar, en la cual las plantas de los pies se deslizan sobre el tatami. Sin levantar ostensiblemente los pies.

1.3.4. TAI - SABAKI (Movimiento del cuerpo).

Cuando se ejecuta la técnica o cuando se esquivo el ataque de un adversario, se debe desplazar el cuerpo, cambiando la posición con habilidad, de forma que se mantenga el equilibrio estable. Este movimiento debe realizarse en *Suri - Ashi*.

1.3.5. KUZUSHI (Desequilibrio).

Es la tarea de guiar el cuerpo del otro hacia una posición de desequilibrio no recuperable, trasladando su centro de gravedad fuera de la base de sustentación.

Centro de gravedad y línea de gravedad

El centro de gravedad es donde se reúnen todas las fuerzas que actúan sobre cada punto de él. La línea de gravedad es la vertical que une el centro de gravedad con el suelo.

Cuando la línea de gravedad sale fuera del área de sustentación (es el área limitada por los pies) se dice que perdemos el equilibrio.

Para aumentar la estabilidad hay tres sistemas: disminuir la altura del centro de gravedad, aumentar la base de sustentación, o una combinación de ambas.

Las ocho direcciones del desequilibrio.

Aunque abarca infinitas direcciones para desequilibrar, en principio se diferencian las ocho básicas.

1.3.6. TSUKURI y KAKE (Preparación y Proyección).

A la consecución de un *Kuzushi*, el cuerpo de *Tori* debe estar en equilibrio y en la posición correcta que le permita la proyección.

El *Kuzushi* y el *Tsukuri* se diferencian en la explicación, pero van íntimamente unidos.

Kake significa proyección, consumación de la técnica realizada.

1.4. UKEMI (Caídas)

El Ukemi es el modo de asegurar el menor sufrimiento posible cuando se cae sobre el tatami. Si el judoka no está capacitado para caer correctamente no podrá progresar. Las características más significativas son:

Suavizar el choque con los brazos. Por el golpe con los brazos se disminuye notablemente la potencia que el resto del cuerpo llega al suelo. Se debe golpear justo cuando el brazo esté en horizontal al suelo para evitar que se produzcan luxaciones.

Suavizar el choque por movimiento de giro. Es importante realizar las caídas con el cuerpo completamente doblado, como si fuera una esfera, evitando, así, el efecto de resonancia a parte transformar la fuerza de caída en fuerza rotacional y, por tanto, girar.

1.4.1. USHIRO - UKEMI (Caída hacia atrás)

Comenzar en la posición acostado (decúbito supino). Elevando ambos brazos, se golpea el tatami con ellos extendidos. La cabeza debe quedar siempre levantada, no debe tocar nunca el tatami.

1.4.2. YOKO - UKEMI (Caída lateral)

Podemos distinguir dos formas, dependiendo de la situación: golpear con ambas piernas en el tatami al mismo tiempo que con el brazo que corresponda, o bien, levantar ambas piernas sin que éstas intervengan en el golpe del brazo.

1.4.3. MAE - UKEMI (Caída hacia delante)

Se colocan los brazos frente a la cara, con un ángulo de 45 grados respecto a la vertical y hacia el interior, golpeando el tatami para evitar que, tanto el pecho como el vientre, entren en contacto con él.

1.2.4. MAE - MAWARI - UKEMI (Caída hacia delante volteando)

Es fundamental para la realización de esta caída la colocación del cuerpo, de forma que la mano izquierda, el pie izquierdo y el pie derecho formen un triángulo.

En *migui-mae-mawari-ukemi* (Caída hacia delante volteando por la derecha) se debe adelantar el pie derecho, golpeando con el brazo del lado contrario.

2) MÉTODOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO.

- 2.1. **UCHI - KOMI.** Es uno de los métodos más importantes para perfeccionar las técnicas, realizando repetidamente entradas con el compañero, bien en estático como en desplazamientos. Es una tarea muy importante para adquirir rapidez y precisión en la realización de dicha técnica.
- 2.2. **NAGE - KOMI.** En *Uchi - Komi* no se suele proyectar al compañero. Para completar el trabajo, es necesario la acción *Kake*. Con este tipo de entrenamiento, cada vez que se entra se proyecta al compañero.
- 2.3. **RANDORI.** Consiste en ejecutar libremente las técnicas previamente adquiridas, tanto en ataque como en defensa. Hay que ejecutar las técnicas lo más perfectas posibles y no poniendo obstáculo para caer.
- 2.4. **SHIAI.** Combate, competición.
- 2.5. **TANDOKU - RENSHU.** Entrenamiento por sí solo. Practicar una serie de ejercicios relacionados con el judo.
- 2.6. **SOTAI - RENSHU.** Entrenamiento con un compañero.
- 2.7. **YAKU - SOKU - GEIKO.** Es el entrenamiento - estudio en el que ambos conocen de antemano lo que van a hacer. Por ejemplo: cuando uno quiere aprender o perfeccionar una conexión (o - *Uchi - Gari* → *Tai - Otoshi*), pide a *Uke* que reaccione como *Tori* desea para poder conectar con la referida técnica.
- 2.8. **KAKARI - GEIKO.** (Defensa y ataque). Similar al randori, pero *Uke* solo se defiende de los ataques de *Tori* sin contrar ni contraatacar. Esto da seguridad a *Tori* para realizar entradas sabiendo que no lo van a derribar.

FUNDAMENTOS DE KATAME -WAZA

1) KIHON: Conceptos básicos en general. Fundamentos de judo suelo.

1.1) Bases de Judo Suelo.

En el judo suelo la ventaja sobre el adversario se consigue por pequeñas ganancias estratégicas, resumidas en *agarre, control y desequilibrio*. Esto se puede definir en tres principios:

- **Mejor utilización del peso del cuerpo.**- El judoka que está en posición superior debe sentir que el peso de su cuerpo está en el sitio preciso. El adversario, para volarlo, necesita apoyarse en el suelo; la búsqueda de estos apoyos deben informarnos de sus intenciones.
- **Por la anticipación.** En el momento que se perciben los puntos de apoyo por parte de *uke* para intentar escapar, *Tori* debe anticiparse modificando la posición del cuerpo para anular su movimiento.
- **Por la movilidad.** Implica que el cuerpo debe estar siempre ágil y vigilante para adoptar una posición o postura adecuada para poder neutralizar los movimientos del adversario.

Estos principios son válidos tanto se esté en posición superior como inferior.

1.2) Posición superior y posición inferior.

Cuando *Tori* se encuentra en posición de rodillas (*kyoshi*) y entre las piernas de *Uke* (posición superior) debe dominar los movimientos de *uke* y, mediante varios métodos, escapar del control de sus piernas, rebasándolas y pasando a una posición de inmovilización o control de *uke*.

Desde la posición inferior (*Tori* tumbado boca arriba), debe tener la menor superficie de contacto con el suelo, para ello debe mantener el cuerpo recogido, como si fuera una esfera. Con esta postura y, haciendo uso de las piernas y brazos, se efectuará un control sobre *Uke*, consiguiendo que se encuentre en una posición inestable para efectuar las diferentes técnicas de control.

1.3) Bases de las inmovilizaciones (*osae - waza*).

La línea de control básica es la de los hombros, pues a través de ésta se efectúan la mayoría de las salidas. También hay que tener en cuenta la línea de giro de las caderas.

Ha de inmovilizar por medio de la sincronización de todo el cuerpo. Hay que intentar inmovilizar con la mayor superficie de nuestro cuerpo, por ello es importante saber usar las piernas y evitando, en todo momento, que *Uke* controle la pierna más atrasada. Se deben buscar todos los puntos de apoyo posibles (manos, pies, rodillas, codos, cabeza, estómago).

7) SHIME - WAZA (Técnicas de estrangulación).

7.1) Bases de la estrangulación.

Una estrangulación es toda presión o control que *tori* ejerce sobre el cuello de *Uke* haciendo que éste tenga que abandonar. Esta presión viene dada por los agarres que ejerce *Tori* sobre el *judogui* de *Uke* e incluso ejerciendo presión con sus brazos y/o piernas. Hay tres tipos de estrangulaciones:

- **SANGUÍNEAS.**- Son las que se consiguen ejerciendo una presión sobre las carótidas.
- **RESPIRATORIAS.**- Se consideran así por efectuarse principalmente sobre la tráquea.
- **NERVIOSAS.**- Son en las que se comprime algún nervio.

Realmente nunca se suele dar un tipo de estrangulación que sea solamente de una de ellas, sino que lo más frecuente es que sea la combinación de cada una de ellas, aunque la acción más predominante hacen que se denominen de una forma u otra.

7.2) Puntos a tener en cuenta para una buena estrangulación.

Para que una estrangulación sea efectiva debemos observar los siguientes puntos:

- A) Debe haber una posición adecuada para la estrangulación que deseamos realizar, para ello hay que evitar la defensa de uke buscando sus puntos débiles.
- B) El control de las manos sobre el judogui debe ser profundo y las muñecas deben efectuar la acción hacia el cuello de Uke.
- C) Tori puede utilizar el peso de su cuerpo para vencer una resistencia de Uke o evitar la movilidad de éste.
- D) Utilizar las piernas para controlar a Uke y, así, evitar que pueda separarse o girarse para evitar la estrangulación.
- E) Para lograr la máxima efectividad debe haber un desplazamiento o desequilibrio previo de Tori.
El peso de Tori, en general, debe estar bajo, para impedir las salidas de Uke, cuando éste intente escaparse, se debe contrarrestar usando su peso en la dirección adecuada y anticipándose a sus acciones.

10) KANSETSU - WAZA (Técnicas de luxación).

10.1) Bases de las luxaciones.

Se denomina luxación a todo control o presión ejercida sobre el codo de Uke obligándolo a abandonar. Este control se puede realizar con el brazo, la axila, las manos, las piernas e incluso con el vientre, recibiendo distintas denominaciones según la parte del cuerpo con el cual se actúe.

Toda luxación efectuada a cualquier parte del cuerpo que no sea el codo está prohibido por el reglamento.

10.2) Puntos a tener en cuenta para una buena luxación.

Para que una luxación sea efectiva se deben dar los siguientes factores:

- A) Debe existir un buen control sobre el brazo a luxar.
- B) Que haya un desplazamiento o desequilibrio de Uke, para que la luxación sea más eficaz.
- C) Para que haya una mayor efectividad el movimiento del cuerpo de Tori debe ir sincronizado con la dirección que sigue Uke, adaptándose al brazo de éste o buscando los huecos necesarios según la luxación que se pretenda lograr.

TÉCNICAS EN ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO (diferentes direcciones) NAGUE – WAZA

ASHI WAZA

- DE ASHI BARAI (DE ASHI HARAI).
- HIZA GURUMA.
- OKURI ASHI BARAI.
- SASAE TSURIKOMI ASHI.
- UCHI MATA.
- O SOTO GARI.
- O UCHI GARI.

KOSHI WAZA

- UKI GOSHI.
- O GOSHI.
- HARAI GOSHI.
- TSURI KOMI GOSHI.

TE WAZA

- UKI OTOSHI.
- TAI OTOSHI.
- SEOI NAGUE (SEOE NAGUE).
- KATA GURUMA.

TÉCNICAS DE CONTROL EN SUELO (Trabajo de suelo).

KATAME – WAZA

OSAE WAZA.

- HON KESA GATAME.
- YOKO SHIHO GATAME.
- KAMI SHIHO GATAME.
- TATE SHIHO GATAME.

SHIME WAZA.

- KATA JUJI JIME.
- GYAKU JUJI JIME.
- NAMI JUJI JIME.
- HADAKA JIME.

KANSETSU WAZA.

- UDE GARAMI
- UDE HISIGI JUJI GATAME.

NAGUE – NO – KATA (Formas de proyección).

1er GRUPO

TE – WAZA (Técnicas de brazo / hombro).

- UKI – OTOSHI (Caída del cuerpo).
- IPPON - SEOE – NAGUE (Proyección por la espalda con un punto).
- KATA – GURUMA (Rueda por los hombros).

2º GRUPO

KOSHI – WAZA (Técnicas de cadera).

- UKI – GOSHI (Cadera flotante).
- HARAI – GOSHI (Barrido con la cadera).
- TSURIKOMI – GOSHI (Derribo con la cadera con acción de pesca).

3er GRUPO

ASHI – WAZA (Técnicas de pierna).

- OKURI – ASHI – BARAI (Barrido de las piernas enviándola).
- TSASAE – TSURIKOMI – ASHI (Bloqueo de la pierna con acción de pesca).
- UCHI – MATA (Muslo interior).