

EXAMEN DE C.N. 2º DAN

- **CHIKARA NO ÔYÔ (USO DE LA FUERZA)**

Aunque nuestra fuerza sea menor que la del adversario, si la utilizamos con lógica, podemos sacar muy buenos rendimientos, pero si tenemos mucha fuerza y no sabemos utilizarla bien, podemos, incluso, facilitar la entrada del adversario. Basándonos en el principio general de no ofrecer resistencia. "Si él se retira, tú le empujas. Si él empuja, tú te retiras". (Si tiran de ti, empujas. Si te empujan, tiras). Esto quiere decir que debemos aplicar el principio de no oponer resistencia. Cuando nuestro adversario nos está empujando, espera encontrar una resistencia, dada la tendencia normal a reaccionar contra las fuerzas desequilibradoras. Si, en vez de reaccionar de esa forma, cedemos, toda la fuerza de nuestro oponente no encontrará un punto de resistencia, absorbiéndola y aprovechándola para desequilibrarlo.

Por otro lado, cuando Uke se está retirando, haciendo fuerza hacia atrás, si Tori lo empuja enérgicamente, también conseguirá desequilibrarlo. Así de simple y sencilla es aplicar el uso de la fuerza de una forma teórica. En la práctica, dentro del tatami, es bastante difícil aplicarlo, por ello es fundamental practicarlo diariamente en los entrenamientos para que el cuerpo vaya modificando sus reflejos en esa línea.

- **JUDO PIE – (Técnicas en estático y/o desplazamiento)**

- **1 TÉCNICA ELEGIDA POR EL CANDIDATO (Un ejemplo)**

- **Estático y en movimiento**

TOMOE - NAGUE

- **Combinaciones**

Tomoe - nague → KO - UCHI - GARI

Tomoe - nague → TSASAE - TSURIKOMI - ASHI

- **Encadenamientos**

HIZA - GURUMA → Tomoe - nague

UCHI - MATA → Tomoe - nague

- **Contras**

Uke: Tomoe - nague → Tori: O - UCHI - GARI

Uke: Tomoe - Nague → Tori: KUCHIKI - DAOSHI

- **Conexión pie - suelo**

- **inmovilización**

Tomoe nague → TATE SHIO GATAME

- **Luxación**

Tomoe nague → JUJI - GATAME I .- Ante un intento fallido de Tomoe, Tori se gira hacia el pie derecho de Uke, Tori pasa el pie derecho por encima de la cabeza de Uke y lo tumba.

Tomoe nague → JUJI - GATAME II .- Idem, pero ahora Tori le hace "resbalar" la pierna dcha a Uke, a la vez que se voltea hacia su izquierda pasando la pierna dcha por encima de Uke y cruzandola por la cabeza. Desde esa postura, luxa.

- **Estrangulación**

Tomoe nague → OKURI - ERI - JIME .- Al estilo kashiwazaki, cuando se falla el tomoe.

- **4 TÉCNICAS ELEGIDAS POR EL TRIBUNAL, entre las siguientes.**

TÉCNICA	COMBINAC.	ENCADENAMIENTO	CONTRAATAQUE
<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>SEOI-NAGE</u>	<u>O-UCHI-GARI</u>	<u>HIZA-GURUMA</u>
<u>KO-SOTO-GARI</u>	<u>HARAI-GOSHI</u>	<u>O-SOTO-GARI</u>	<u>SEOI-NAGE</u>
<u>KO-SOTO-GAKE</u>	<u>HARAI-GOSHI</u>	<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>KO-SOTO-GARI</u>
<u>ASHI-GURUMA</u>	<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>UKI-GOSHI</u>	<u>YOKO-GAKE</u>
<u>KOSHI-GURUMA</u>	<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>HARAI-GOSHI</u>	<u>USHIRO-GOSHI</u>
<u>TSURI-GOSHI</u>	<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>UCHI-MATA</u>	<u>TANI-OTOSHI</u>
<u>HANE-GOSHI</u>	<u>KO-UCHI-GARI</u>	<u>HANE-GOSHI-MAKIK.</u>	<u>HANE-GOSHI-GAESHI</u>
<u>TOMOE-NAGUE</u>	<u>HIZA-GURUMA</u>	<u>UCHI-MATA</u>	<u>O-UCHI-GARI</u>
<u>URA-NAGUE</u>	<u>TANI-OTOSHI</u>	<u>YOKO-GURUMA</u>	<u>O-SOTO-GARI O-UCHI</u>
<u>SUMI-GAESHI</u>	<u>HIKKIKOMI-GA</u>		
<u>YOKO-GAKE</u>	<u>KOSOTO-GAKE</u>	<u>SASAE-TSURIKOMI-A</u>	<u>KO-SOTO-GAKE</u>

<i>YOKO-GURUMA</i>		<i>URA-NAGUE</i>	<i>NAGUE-WAZA</i>
<i>UKI-WAZA</i>	<i>O-UCHI-GARI</i>	<i>HIZA-GURUMA</i>	

• **KATAME – WAZA : FUNDAMENTOS**

○ **Salidas de Osae Komi**

Si no se tiene una considerable superioridad física y técnica, tendremos grandes dificultades para liberarnos de una inmovilización bien controlada; es por ello que debemos intentar diversas formas de salida antes que esto ocurra.

Para ello, debemos tener una gran movilidad y anticiparnos a los movimientos de Uke, además de adoptar una postura recogida, como si de un balón se tratase, ofreciendo, así, la menor entrada posible y oponiendo resistencia por la acción conjunta de brazos y piernas; practicando la gamba, trabajando las piernas del contrario, desplazándonos en el momento que entra Uke.

También debemos encontrar el punto débil de Uke, cuando nos controla, concentrando ahí todas las fuerzas; hacer movimientos rápidos para evitar que los agarres de Uke puedan afianzarse, o si ya lo están, debilitarlos. Utilizar el principio de acción – reacción, haciendo un movimiento en un sentido para provocar una reacción de Uke que debe aprovechar Tori para escaparse

▪ **Tori boca arriba**

Cuando Tori está boca arriba, debe evitar la entrada de Uke encojiéndose lo más posible y usar piernas y brazos para controlar y neutralizar las acciones de Uke, controlándolo y buscando el desequilibrio de éste para voltearlo.

▪ **Tori boca abajo**

Cuando Tori está boca debajo debe adoptar una postura defensiva y lo más cerrada posible. Para ello puede adoptar dos posturas: totalmente encogido de rodillas, metiendo los codos entre las piernas, la cabeza lo más agachada posible, con la barbilla pegada al pecho. Las manos, cruzadas, protegen los laterales de su cuello, para evitar una estrangulación, agarrándose a sus propias solapas.

Con las piernas estiradas, adoptando una postura ágil para poder contrarrestar cualquier intento de darnos la vuelta, encojiendo una u otra pierna, o ambas. Las manos adoptarían la postura explicada anteriormente.

• **JUDO SUELO – (Técnicas: 1 control, 1 luxación, 1 estrangulación)**

○ **1 Elegida por el candidato (Otro ejemplo).**

▪ **Técnica:** OKURI – ERI - JIME

▪ **Variante:** Idem desde otra posición

▪ **Defensa:** Bloqueo de la mano, o liberación de la solapa

▪ **Encadenamiento:** Tate – Shiho – Gatame ó Kuzure - kami

○ **2 Elegidas por el Tribunal del siguiente programa: (con variantes, defensas y encadenamientos)**

TÉCNICA	VARIANTE	ENCADENAMIENTO	DEFENSA
KUZURE-KESA-G.	MAKURA-KESA.	UDE-GATAME	UDE-GARAMI
KATA-GATAME	POSIC. KESA	HON-KESA-GATAME	CODO AL CUELLO Y LUX.
KUZURE-KAMI-SHIO-G.	KATA –OSAE-G	JUJI-GATAME	GIROS
OKURI-ERI-JIME	OTHEM-JIME	A, B	
KATA-HA-JIME			
UDE-GATAME			
WAKI-GATAME			

- A) Tori sentado, Uke entre las piernas. Tori engancha con su mano dcha la solapa izq. de Uke y hace un giro para meter la cabeza de Uke debajo de su axila. El pie derecho por dentro del izquierdo de Uke (empeine del pie en el muslo interior, cerca de la ingle), lo volteo hacia atrás inmovilizando en tate mientras estrangula.

- B) Igual que antes pero ahora Tori está de rodillas, una vez enrosca la cabeza de Uke pasándola bajo su axila, Tori introduce su brazo izquierdo por dentro del brazo dcho de Uke (axila) efectúa un giro de volteo estrangulando a Uke.
- C) Tirando hacia abajo con las manos la manga del brazo de uke que enrosca el cuello. Defenderse con las manos cruzándolas delante del propio cuello.

• **KATA: NAGUE – NO – KATA (completo)**

1er GRUPO: Te – Waza

UKI – OTOSHI, SEOI – NAGE, KATA GURUMA

2º GRUPO: Koshi – Waza

UKI – GOSHI, HARAI – GOSHI, TSURIKOMI – GOSHI

3er GRUPO: Ashi – Waza

OKURI – ASHI – BARAI, TSASAE – TSURIKOMI – ASHI, UCHI – MATA

4º GRUPO: Ma – Sutemi – Waza

TOMOE – NAGUE, URA NAGUE, SUMI – GAESHI

5º GRUPO: Yoko – Sutemi – Waza

YOKO – GAKE, YOKO – GURUMA, UKI – WAZA