

PROPUESTA METODOLOGICA

PARA EL CURSO DE

JUDO (NIVEL I)

DE LA FEDERACIÓN VASCA DE

JUDO y DD. AA.

Profesor: Gerardo Poncela Ruiz de Azúa

Maestro Entrenador Nacional

Cinto rojo y blanco 8º Dan

Tratándose de una propuesta para la iniciación al deporte de JUDO en su base, deberemos de tomar grupos de niños/as de seis años para arriba, ya que los niños/as de anteriores edades, no se concentran fácilmente, se distraen en demasía y les falta un mínimo de coordinación, por lo que en estas edades, tendrían que recibir clases de psicomotricidad ó de educación física de base como una mejor forma de iniciarse posteriormente a una actividad deportiva específica.

Por lo anteriormente expuesto, los grupos más apropiados según mi parecer, pueden ser los siguientes:

6, 7, y 8 años

Período de la segunda infancia.

9, 10, y 11 años

Período de la tercera infancia.

12 y 13 años

Período de la pubertad.

14, 15 y 16 años

Período de la adolescencia.

GRUPO DE NIÑOS/AS de 6, 7, y 8 AÑOS

En esta edad, el niño/a aprende antes las capacidades propias de las que le pueden llegar del exterior y su conducta psicomotriz se puede dividir en:

***Actividad espontánea:** comienzan a adquirir gracia en sus movimientos, es una etapa de imitación y se nota una gran necesidad en el niño/a del movimiento. Todo lo que realiza el niño/a sale de él.*

***Actividad orientada:** Se le canaliza y orienta progresivamente pues puede aparecer el control cerebral del movimiento, por lo que la actividad debe de ir muy lenta.*

En este período de edad, el niño/a aprende a realizar movimientos disociados y se va dando cuenta de los factores que hacen más efectiva su acción. Va tomando consciencia del espacio y del tiempo, adquiere velocidad y mejora su precisión.

A estas edades se consiguen una gran variedad de destrezas, los niños/as, son capaces de trepar, saltar, brincar, correr dominan muy bien el bote de la pelota, la lanzan, la cogen al aire, patinan montan en bicicleta etc. etc. estos movimientos contrastan grandemente con niños/as de edades inferiores.

CARACTERISTICAS FISICAS EN

ESTA EDADES 6, 7, y 8 AÑOS

1.- Trabajos en general que no pidan fuerza, ya que la musculatura todavía es débil por lo que tampoco trabajaremos la potencia.

2.- La velocidad la trabajaremos en forma de juegos y con muchos descansos para evitar el cansancio.

3.- La elasticidad y la flexibilidad al ser cualidades inherentes en esta edad no requieren un trabajo concreto.

4.- En todo el trabajo que se realice, no se debe de buscar la resistencia, y sí por el contrario trabajar con muchas pausas y ejercicios intercalados para evitar la fatiga, ya que a esta edad no controlan muy bien la respiración.

TRABAJO DE JUDO EN ESTAS

EDADES 6, 7 y 8 AÑOS

- 1.- Calentamiento general de todo su cuerpo.*
- 2.- Juegos diversos.*
- 3.- Rodadas en el suelo asemejando las caídas de JUDO y progresivamente enseñando estas.*
- 4.- Posiciones básicas de NE – WAZA (Judo suelo).
Posiciones KESA, KAMI, YOKO y TATE.*
- 5.- Inmovilizaciones básicas y sus respectivas salidas:
HON KESA GATAME y salida, KAMI SHIO GATAME y salida,
YOKO SHIO GATAME y salida y TATE SHIO GATAME y salida.*
- 6.- Juegos en el suelo.*
- 7.- KUMI KATA fundamental (Agarre de JUDO).*
- 8.- Desplazamientos.*
- 9.- Movimientos básicos de NAGE WAZA (Judo pie), de cadera y pierna tales como O GOSHI, O SOTO GARI, DE ASHI BARAI, HIZA GURUMA, UKI GOSHI etc. etc.*
- 10.- YAKU SOKU GEIKO (Entrenamiento libre)*

GRUPO DE NIÑOS/AS de 9, 10 y 11

AÑOS

En esta edad el niño/a organiza su actividad espontánea y aprende a realizar ejercicios disociados, logra una capacidad de análisis que le permite corregirse de sus fallos, adquiere velocidad y una mayor soltura en todos sus ejercicios.

La coordinación mejora notablemente y por consiguiente se mejoran las habilidades físicas, se aprende a andar en bici sin manos, ha hacer equilibrios o a jugar con pericia al fútbol, baloncesto etc. etc.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS EN ESTAS

EDADES 9, 10, y 11 AÑOS

1.- Trabajos en general de muy poca fuerza, ya que estas edades el sistema muscular crece rápidamente por lo que corremos peligro de que los huesos no crezcan lo debido por la excesiva musculación.

2.- La velocidad la trabajaremos más específicamente que en la edad anterior pero con bastantes descansos.

3.- La elasticidad y la flexibilidad se mantendrán con la actividad deportiva cotidiana.

4.- La resistencia requerirá que pongamos una gran atención en la recuperación por lo que los esfuerzos no deben de ser muy intensos ni prolongados.

TRABAJO DE JUDO EN ESTAS

EDADES 9, 10 y 11 AÑOS

- 1.- Calentamiento general de todo su cuerpo.*
- 2.- Juegos concretos.*
- 3.- Caídas de JUDO sin altura.*
- 4.- KUZURE de las inmovilizaciones básicas y sus respectivas salidas.*
- 5.- En NE WAZA (Judo suelo) formas de dar la vuelta a UKE tumbado totalmente boca abajo. Formas de dar la vuelta a UKE cuando está en posición cuadrupédica. Formas de entrar a inmovilizar desde la posición de entre las piernas. Enganches de piernas en las inmovilizaciones.*
- 6.- Randori de suelo.*
- 7.- KUMI KATA (Agarre) según los movimientos a realizar.*
- 8.- Desplazamientos y giros.*
- 9.- Movimientos de NAGE WAZA (Judo pie) Cadera, pierna, brazo y hombro, tales como O UCHI GARI, KO UCHI GARI, HARAI GOSHI, TAI OTOSHI, SOI NAGE HANE GOSHI etc. etc.*
- 10.- RANDORI (Entrenamiento).*

GRUPO DE NIÑOS/AS DE 12 y 13 AÑOS

En estas edades se adquiere potencia en los movimientos, estos se hacen más coordinadamente y se mejora notablemente la coordinación óculo-manual, existe una gran capacidad para el aprendizaje y se logran hacer movimientos ingeniosos. Se gana notablemente en resistencia física.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS EN ESTAS EDADES 12 y 13 AÑOS

- 1.- La fuerza y la potencia se debe de trabajar con mucho cuidado y progresando muy poco a poco.*
- 2.- La velocidad aumentará y su trabajo debe de ser conciso y concreto.*
- 3.- La flexibilidad y la elasticidad se pueden mantener con ejercicios normales y solo se hará un trabajo localizado en caso de necesidad.*
- 4.- Se debe de buscar más la calidad de trabajo que la cantidad y casi todos los ejercicios deberán de ser más de coordinación que de fuerza ó resistencia.*

TRABAJO DE JUDO EN ESTAS

EDADES 12 y 13 AÑOS

- 1.- Calentamiento general de su cuerpo.*
- 2.- Estiramientos.*
- 3.- Juegos de coordinación mental y física.*
- 4.- Encadenamientos y combinaciones de NE WAZA (Judo suelo).*
- 5.- Encadenamientos pie-suelo.*
- 6.- Diferentes formas de KUMI KATA (Agarre) en competición.*
- 7.- Randori (Entrenamiento).*
- 8.- Movimientos de NAGE WAZA (Judo Pie) cadera, pierna, brazo, hombro y sutemis, tales como OKURI ASHI BARAI, KO SOTO GAKE, UCHI MATA, SEOI OTOSHI, ASHI GURUMA etc. etc.*
- 9.- Fundamentos de NE WAZA (Judo suelo) y NAGE WAZA (Judo pie).*
- 10.- SHIAI (Competición).*

GRUPO DE NIÑOS/AS DE 14, 15 y

16 AÑOS

En estas edades los movimientos se controlan perfectamente desde el cerebro, siendo todas las acciones mucho más efectivas por esta razón. En esta edad, se pueden explicar todo tipo de ejercicios, ya que el desarrollo psicomotor llega a su punto álgido.

CARACTERISTICAS FÍSICAS EN

ESTA EDADES 14, 15 y 16 AÑOS

- 1.- La fuerza, y la potencia se pueden trabajar específicamente pero siempre en progresión.*
- 2.- El trabajo de velocidad se puede realizar con cualquier tipo de ejercicios.*
- 3.- La flexibilidad y la elasticidad, no requieren trabajos especiales por lo general, excepto en los niños/as que tengan necesidad particular de trabajarlas.*
- 4.- La resistencia se puede trabajar abiertamente, pero siempre siguiendo métodos correctos y adecuados.*

TRABAJO DE JUDO EN ESTAS

EDADES 14, 15 y 16 AÑOS

1.- Calentamiento

2.- Estiramientos.

3.- Encadenamientos y combinaciones de NE WAZA (Judo suleo). Salidas, dar vuelta en posición boca abajo, dar vuelta en posición cuadrupédica, entradas Tori boca arriba, entradas Tori boca abajo etc. etc.

4.- SIME WAZA (Estrangulaciones) y KANSETSU WAZA (Luxaciones).

5.- Encadenamientos y combinaciones PIE – SUELO.

6.- Combinaciones de NE WAZA de inmovilizaciones a estrangulaciones y a luxaciones.

7.- Roturas del KUMI KATA.

8.- Movimientos de NAGE WAZA (Tokio casi completo).

9.- Todos los fundamentos del Tokio. NE WAZA y NAGE WAZA.

10.- SHIAI (Competición).

FUNDAMENTOS

REI Saludo

El saludo es una tradición del Judo que es muy importante conservar. Es una señal de respeto hacia el compañero o el adversario; es, igualmente, una señal de estima hacia el que practica la misma disciplina y con el que uno debe trabajar.

En competición, el deseo de vencer, no debe excluir la cortesía y presunción.

Hay dos formas de saludar:

RITSU REI en pie: En posición natural, pies juntos, brazos pegados al lado del cuerpo, mirando al frente, inclina el tronco hacia adelante hasta que forme un ángulo de 30° aproximadamente. Después de una breve pausa, vuelve a la posición natural.

ZA REI de rodillas: De pie en posición natural, desliza el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y flexionando la pierna derecha, coloca la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho. Desplaza a continuación el pie derecho hacia atrás y coloca la rodilla derecha a la altura de la izquierda. Siéntate sobre los talones con los dedos estirados.

Las manos se colocan de plano sobre los muslos con los dedos girados hacia el interior.

El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y el mentón ligeramente recogido.

La separación de las rodillas corresponde a la anchura de dos puños colocados uno junto a otro.

Para saludar, coloca las palmas de las manos sobre el tapiz a unos diez centímetros delante de las rodilla con los dedos ligeramente girados hacia dentro. Flexionando los brazos inclina el cuerpo y baja un poco la cabeza.

Después de una ligera pausa, levántate, invirtiendo exactamente, el proceso de los movimientos; es decir, reincorporar el cuerpo, elevar la rodilla derecha y a continuación la izquierda conservando las manos sobre los muslos; una vez en pie, adopta la posición natural.

Las dos formas de saludar son igualmente correctas, pero generalmente se saluda de pie.

SHISEI Postura

A) SHIZEN TAI posición natural

MIGI SHIZEN TAI	HIDARI SHIZEN TAI
<i>Posición natural derecha</i>	<i>Posición natural izquierda</i>

En la posición natural, las piernas están ligeramente separadas, los pies sobre la misma línea guardando una distancia aproximada de la anchura de las caderas, creando las líneas paralelas imaginarias que pasarían por los hombros, las caderas y los pies. El peso del cuerpo se repartirá sobre los dos pies. La cabeza estará erguida pero sin rigidez.

Para tomar la posición natural derecha avanza primero el pie derecho un paso. Para la posición natural izquierda es evidente que será el pie izquierdo el que estará adelantado.

La posición SHIZEN TAI es particularmente importante; permite un excelente equilibrio y ofrece la posibilidad de cambiar rápidamente la posición del cuerpo en el ataque y esquivar con flexibilidad en la defensa.

B) JIGO TAI posición defensiva

MIGI JIGO TAI	HIDARI JIGO TAI
<i>Posición defensiva derecha</i>	<i>Posición defensiva izquierda</i>

En la posición defensiva, las piernas están muy separadas, los pies en la misma línea y a una distancia del doble de la posición natural.

Es preciso bajar el centro de gravedad flexionando ligeramente las piernas.

La posición JIGO TAI, se efectúa, igualmente, a derecha e izquierda según el pie que esté adelantado.

La posición JIGO TAI es muy fuerte desde el punto de vista defensivo, pero por el contrario es muy débil desde otros puntos de vista.

Veamos las razones:

1. Muy fuerte sobre ciertos ataques. Muy débil sobre otros.
2. Imposibilidad desde esta posición de coordinar la acción del cuerpo.
3. Provoca una falta de velocidad en los ataques.

Por todas estas razones, la posición JIGO TAI debe ser muy poco empleada y solamente de una forma juiciosa. Es necesario recordar que si la posición SHIZEN TAI puede ser representada por dos líneas paralelas verticales, la posición JIGO TAI no está representada más que por unos puntos sobre esas líneas.

KUMIKATA *Agarre*

No hay KUMIKATA impuesto, pero si hay un KUMIKATA fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico.

Con una mano coge el judogi del adversario por la manga a la altura del codo; con la otra mano coge la solapa del judogui a la altura del pectoral (esta altura de agarre variará según la talla de los practicantes y los movimientos a ejecutar).

La presa de la mano que engancha la manga a la altura del codo, permite un esfuerzo de tracción lateral o hacia adelante; este esfuerzo de tracción es por lo general, más eficaz que el efectuado con la ayuda de la solapa.

Esta posición de agarre fundamental, presenta la ventaja de permitir casi todos los movimientos de ataque, eliminando al máximo los accidentes. En efecto, el control del brazo impide al adversario extenderlo hacia el suelo para evitar la caída, lo que supondría el riesgo de lesionar la articulación del codo, de la muñeca o del hombro.

La mano que sujeta la solapa del judogi efectúa en principio, una tracción o un empuje.

Esta posición de agarre fundamental, permite igualmente, un esfuerzo coordinado de las manos, con el fin de efectuar los desequilibrios adelante, atrás y laterales.

A fin de obtener una eficacia máxima, es preciso adoptar distintos agarres y cambiar su posición según:

1. los ataques a efectuar
2. la posición
3. la actitud
4. la talla del adversario
5. los ataques de éste.

Sin embargo, es aconsejable conservar el agarre fundamental para el estudio de las técnicas.

SHINTAI - TAISABAKI *Desplazamientos*

La combinación SHINTAI - TAISABAKI constituye la "marcha del judo". Esta combinación, permite igualmente, efectuar las técnicas de ataque y defensa; es importante en el empleo de SHINTAI - TAISABAKI, cuidar bien su utilización para desequilibrar al adversario, conservando siempre nuestro propio equilibrio.

SHINTAI Desplazamiento	TAISABAKI Movimiento giratorio del cuerpo
<p>El SHINTAI consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes "marchas", que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AYUMI ASHI: Consiste en desplazarse hacia adelante y hacia atrás en marcha normal (un pie sobrepasa al otro, el cuerpo en posición natural). 2. TSUGI ASHI: Permite los desplazamientos en todas las direcciones, los pies se aproximan uno a otro guardando siempre la posición natural, es decir, evitando juntar los pies. <p>Estas diferentes "marchas" deben efectuarse en SURIASHI (marcha deslizante), es decir, que los pies resbalan sobre el tapiz, los talones permanecen libres y el peso del cuerpo está repartido sobre los dos pies.</p>	<p>Partiendo de la posición natural, desplaza un pie hacia adelante o hacia atrás girando sobre la planta del otro pie; después cambia la posición del cuerpo que queda frente a otra dirección.</p>

UTILIZACIÓN DE LA FUERZA

El principio fundamental consiste en servirse de la fuerza del adversario. Si Uke empuja, Tori cede y tira de él. Si Uke tira, Tori cede y le empuja.

Quede bien entendido que se puede emplear este principio en todas las direcciones y que su utilización demanda una acción coordinada de todo el cuerpo.

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.

El KUZUSHI es la parte del TSUKURI que trata particularmente del desequilibrio.

Existen dos posibilidades de crear un KUZUSHI:

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

Principales direcciones del desequilibrio:

Hay ocho principales, que son: Hacia adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, adelante derecha, adelante izquierda, atrás derecha y atrás izquierda.

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 permite el máximo de eficacia.

Existe un TSUKURI de Tori y un TSUKURI de Uke.

KAKE Proyección

El KAKE es la continuación del TSUKURI hasta concluir la técnica. Para obtener un buen KAKE es muy importante buscar la unidad en la acción del cuerpo y el espíritu.

El TSUKURI y el KAKE deben estar encadenados para formar una sola y única acción.

UKEMI Caídas

Se puede decir que las caídas son el ABC del Judo. No es posible ningún progreso real si no se llegan a dominar las principales caídas y a coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin "shock" ni dolor las caídas más variadas.

El perfeccionamiento de las caídas libera al practicante de un complejo por el que tiende a una rigidez que le impide toda posibilidad de un ataque flexible, rápido y oportuno.

Existen tres clases de caídas:

1. **USHIRO UKEMI** o **MA UKEMI** caída hacia atrás
2. **YOKO UKEMI** de costado
3. **MAE UKEMI** o **ZEMPOKAITEN UKEMI** hacia adelante

El estudio de las caídas debe ser racional; el alumno aprende primero a ejecutarlas él solo, descomponiendo las diferentes acciones muy lentamente al principio, y después más rápidamente.

Es preciso mejorar constantemente las caídas, no solo cuando se practican individualmente, sino cuando se efectúan al ser proyectados por un compañero; siempre hay un defecto que corregir o un detalle que mejorar.

UCHI KOMI Repetición de movimientos entrando y levantando

Uchi interior Komi levantar

Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones. Tiene como objeto lograr *velocidad, potencia y resistencia*.

La *velocidad* se mejora haciendo series cortas y muy rápidas.

La *potencia* se mejora haciendo series muy cortas con una resistencia para desarrollar un esfuerzo máximo.

La *resistencia* se mejora haciendo series largas y constantes.

TANDOKU RENSHYU Estudio solo

Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañero, con vista a obtener la coordinación de movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, en las espalderas, etc.

SOTAI RENSHYU *Estudio con un compañero*

Estudio técnico para aprender a perfeccionar una técnica.

Es una forma de Uchi Komi en estático o en desplazamiento, proyectando o sin proyectar a Uke, el cuál no se resiste.

GYAKU SOKU GEIKO *Estudio en desplazamiento proyectando*

Es la forma de entrenamiento más difícil de ejecutar correctamente. A menudo los practicantes la confunden con el RANDORI. Es conveniente realizar esta forma de trabajo, ya que la finalidad del GYAKU 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 ambas, sobre todo en el espíritu.

En el RANDORI, que no olvidemos 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 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 *Combinaciones*

El combinar o encadenar unas técnicas con otras, hay tres formas de realizarlo:

1. Cuando combinamos una técnica de pie, con otra de pie.
2. Cuando combinamos una técnica de pie, con otra de suelo.
3. Cuando combinamos una técnica de suelo, con otra de suelo.

GONosen WAZA *Técnicas de contrataque*

Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.

FUNDAMENTOS DE JUDO EN EL TRABAJO DE SUELO

En el suelo, la ventaja sobre el adversario se consigue por pequeñas ganancias estratégicas. Esta particularidad del judo contribuye a formar el carácter, la paciencia y la perseverancia. Se puede definir la actitud e inconvenientes del combatiente en el suelo por estos tres principios:

1. *La mejor utilización del peso del cuerpo*
2. *La anticipación*
3. *La movilidad*

1. *Mejor utilización del peso del cuerpo:*

El judoka que está en posición superior, debe sentir que el peso de su cuerpo se encuentra en el sitio preciso. El adversario, necesita apoyarse en el suelo para volcarlo. La búsqueda de estos apoyos deben informarnos de sus intenciones; es bien evidente que estas percepciones no pueden ser mas que el resultado de una larga e inteligente práctica. Esto nos hace afirmar que la enseñanza oral es secundaria.

2. *La anticipación:*

En el momento en que se percibe la presión del contacto y la toma de los puntos de apoyo por parte de Uke para intentar escapar, inmediatamente debemos anticiparnos modificando la posición de nuestro cuerpo, justo antes de que se produzca el esfuerzo, para anular su tentativa de volcarnos, de forma que Uke realice sus esfuerzos en el vacío.

3. *La movilidad:*

Nuestro cuerpo estará siempre vigilante y disponible, es decir, con una gran movilidad. Los principios de la colocación del cuerpo, anticipación y movilidad, son igualmente válidos para el que está en posición inferior, que debe siempre estar atento y utilizar la acción del oponente para aprovechar la reacción.

FUNDAMENTOS DE LA POSICIÓN SUPERIOR

Desde la posición superior, se debe envolver el cuerpo de Uke asegurando su estabilidad por cuatro puntos de apoyo (o al menos por tres puntos). La consistencia de nuestro cuerpo debe estar relativamente relajada; se dice que nuestro cuerpo debe pesar sobre el de Uke como lo haría una manta húmeda, es decir, que no se opondrá directamente en bloque, ni con una rigidez excesiva a la acción de Uke. Tori, gracias a su movilidad y a su anticipación, dará la impresión a Uke de trabajar con una masa inerte, es decir, difícil de coger, y difícil de volcar en bloque. La utilización de las palancas complementarias que son nuestras piernas y nuestros brazos, añadirá a esta impresión la sensación de aprisionamiento por una masa ágil y hermética.

FUNDAMENTOS DE LA POSICIÓN INFERIOR

El que está debajo debe tener el cuerpo recogido como una esfera, lo que le asegura una gran movilidad y menos posibilidad de ser controlado, debe hacer frente al contrario cerrando los puntos de entrada de frente, de lado o por detrás, es decir, que el adversario que intenta entrar por cualquier lado no conseguirá nunca envolvernos con su cuerpo. La guardia se puede realizar, bien sea sobre la espalda recogida, o de rodillas y preparado para la respuesta.

VOCABULARIO

SIGNIFICADO EN CASTELLANO DE LAS TÉCNICAS DE JUDO

NAGE WAZA *Técnicas de proyección*

ASHI WAZA *Técnicas de pierna*

DE ASHI BARAI	<i>Barrido del pie que avanza</i>
HIZA GURUMA	<i>Rueda por la rodilla</i>
O SOTO GARI	<i>Gran siega exterior</i>
SASAE TSURI KOMI	
ASHI	<i>Tirar y levantar bloqueando el pie</i>
O UCHI GARI	<i>Gran siega interior</i>
KO UCHI GARI	<i>Pequeña siega interior</i>
OKURI ASHI BARAI	<i>Barrer de golpe en desplazamiento lateral</i>
KO SOTO GAKE	<i>Pequeño engancho exterior</i>
KO SOTO GARI	<i>Pequeña siega exterior</i>
UCHI MATA	<i>Lanzamiento del muslo al interior</i>
ASHI GURUMA	<i>Rueda por la pierna</i>
HARAI TSURI KOMI	<i>Tirar y levantar barriendo con el pie</i>
ASHI	
O SOTO OTOSHI	<i>Gran derribo exterior</i>
O SOTO GURUMA	<i>Gran rueda exterior</i>

KOSHI WAZA *Técnicas de cadera*

O GOSHI	<i>Gran cadera</i>
UKI GOSHI	<i>Cadera flotante</i>
KOSHI GURUMA	<i>Rueda por la cadera</i>
TSURI KOMI GOSHI	<i>Tirar y levantar con la cadera</i>
HARAI GOSHI	<i>Barrido de cadera</i>
HANE GOSHI	<i>Impulso de golpe con cadera</i>
UTSURI GOSHI	<i>Cambio de cadera</i>
O GURUMA	<i>Gran rueda</i>
USHIRO GOSHI	<i>Cadera por detrás</i>
TSURI GOSHI	<i>Tirar sobre la espalda</i>

TE WAZA *Técnicas de brazo*

IPPON SEIO NAGE	<i>Proyección por encima del hombro con una mano</i>
MOROTE SEIO	
NAGE	<i>Proyección por encima del hombro con dos manos</i>
TAI OTOSHI	<i>Derribo del cuerpo</i>
KATA GURUMA	<i>Rueda por los hombros</i>
UKI OTOSHI	<i>Derribo flotante</i>
ERI SEIO NAGE	<i>Proyección por encima del hombro con la solapa del mismo lado</i>
TE GURUMA	<i>Rueda con la mano</i>
MOROTE GARI	<i>Siega con las dos manos a las piernas</i>
SUKUI NAGE	<i>Proyección en cuchara</i>
KUCHIKI TAOSHI	<i>Controlar con el pie y barrer con la mano (derribo del árbol muerto)</i>
SUMI OTOSHI	<i>Derribo por el ángulo</i>

SUTEMI WAZA *Técnicas de sacrificio*

TOMOE NAGE	<i>Proyección en círculo</i>
URA NAGE	<i>Proyección hacia atrás levantando</i>
SUMI GAESHI	<i>Voltear por la ingle</i>
YOKO GAKE	<i>Engancho lateral</i>

YOKO GURUMA	<i>Rueda de costado</i>
UKI WAZA	<i>Técnica flotante</i>
SOTO MAKIKOMI	<i>Enrollamiento exterior</i>
YOKO OTOSHI	<i>Derribo de costado</i>
TANI OTOSHI	<i>Derribo en el valle</i>
TAWARA GAESHI	<i>Volteo por el hombro hacia atrás (voltear el saco de arroz)</i>
YOKO WAKARE	<i>Separación de costado</i>

KATAME WAZA *Técnicas de control*

OSAE KOMI WAZA *Técnicas de inmovilización*

HON KESA GATAME	<i>Control laterocostal en bufanda</i>
KUZURE KESA GATAME	<i>Variante del control laterocostal en diagonal</i>
USHIRO KESA GATAME	<i>Control del brazo y parte superior del cuerpo hacia atrás</i>
MAKURA KESA GATAME	<i>Control en almohada</i>
KATA GATAME	<i>Control por el hombro</i>
KAMI SHIO GATAME	<i>Control superior por cuatro puntos</i>
KUZURE KAMI SHIO GATAME	<i>Variante del control superior por cuatro puntos</i>
YOKO SHIO GATAME	<i>Control sobre cuatro puntos por el costado</i>
KUZURE YOKO SHIO GATAME	<i>Variante del control sobre cuatro puntos por el costado</i>
TATE SHIO GATAME	<i>Control sobre cuatro puntos a caballo</i>

SHIME WAZA *Técnicas de estrangulación*

KATA JUJI JIME	<i>Estrangulación en cruz manos opuestas</i>
GYAKU JUJI JIME	<i>Estrangulación en cruz manos vueltas</i>
NAMI JUJI JIME	<i>Estrangulación en cruz presa normal</i>
HADAKA JIME	<i>Estrangulación directa sobre el cuello desnudo con el antebrazo</i>
OKURI ERI JIME	<i>Estrangulación deslizando solapas</i>
KATA HA JIME	<i>Estrangulación controlando el hombro</i>
SODE GURUMA JIME	<i>Estrangulación en rueda por la manga</i>
MOROTE JIME	<i>Estrangulación con las dos manos</i>
TSUKOMI JIME	<i>Estrangulación empujando</i>
ASHI GATAME JIME	<i>Estrangulación con control de piernas</i>
SANKAKU JIME	<i>Estrangulación con control de piernas en triángulo</i>
KATATE JIME	<i>Estrangulación con control de una mano al hombro</i>

KANTSETSU WAZA *Técnicas de luxación*

UDE GARAMI	<i>Control sobre el brazo flexionado</i>
JUJI GATAME	<i>Control en cruz</i>
UDE GATAME	<i>Control del codo con las manos y el antebrazo</i>
HIZA GATAME	<i>Control con la rodilla</i>
WAKI GATAME	<i>Control con la axila</i>
HARA GATAME	<i>Control con el abdomen</i>

KATA

KATA

Cada KATA es, en esencia, una selección de técnicas modélicas. La práctica de las técnicas de la forma que ocurren en el KATA nos ayudará a la mejor comprensión de las bases teóricas del judo.

NAGE NO KATA Técnicas de proyección

El NAGE NO KATA se compone de quince técnicas, tres de cada una de las cinco categorías de técnicas de proyección.

Te waza <i>Técnicas de mano</i>	Koshi waza <i>Técnicas de cadera</i>	Ashi Waza <i>Técnicas de pierna</i>
1. Uki Otoshi <i>Caída flotante</i>	1. Uki Goshi <i>Cadera flotante</i>	1. Okuri Ashi Barai <i>Barrido de los pies</i>
2. Seio Nage <i>Proyección por el hombro</i>	2. Harai Goshi <i>Barrido con la cadera</i>	2. Sasae Tsurikomi Ashi <i>Tirar y levantar sobre el pie de soporte</i>
3. Kata Guruma <i>Rueda por los hombros</i>	3. Tsuru Komi Goshi <i>Proy. tirando y levantando con la cadera</i>	3. Uchi Mata <i>Barrido al interior del muslo</i>
Ma sutemi Waza <i>Técnicas de sacrificio en pos. supina</i>		Yoko Sutemi Waza <i>Técnicas de sacrificio lateral</i>
1. Tomoe Nage <i>Proyección en círculo</i>	1. Yoko Gake <i>Caída lateral del cuerpo</i>	
2. Ura Nage <i>Proyección hacia atrás</i>	2. Yoko Guruma <i>Rueda por el lateral</i>	
3. Sumi Gaeshi <i>Proyección por la esquina</i>	3. Uki Waza <i>Proyección flotante</i>	

KATAME NO KATA Técnicas de control

El KATAME NO KATA lo componen quince técnicas, cinco de cada una de las tres categorías.

Osae Komi Waza <i>Técnicas de inmovilización</i>	Shime Waza <i>Técnicas de estrangulación</i>	Kantsetsu Waza <i>Técnicas de luxación</i>
1. Hon Kesa Gatame <i>Control laterocostal en bufanda</i>	1. Kata Juji Jime <i>Estrangulación en cruz con manos opuestas</i>	1. Ude Garami <i>Luxación sobre el brazo flexionado</i>
2. Kata Gatame <i>Control por el hombro</i>	2. Hadaka Jime <i>Estrangulación desnuda</i>	2. Ude Hishigi Juji Gatame <i>Luxación del brazo en cruz</i>
3. Kami Shio Gatame <i>Control superior sobre cuatro puntos</i>	3. Okuri Eri Jime <i>Estrangulación deslizando solapas</i>	3. Ude Hishigi Ude Gatame <i>Control del brazo recto con las manos</i>
4. Yoko Shio Gatame <i>Control lateral por cuatro puntos</i>	4. Kata Ha Jime <i>Estrangulación controlando el hombro</i>	4. Ude Hishigi Hiza Gatame <i>Luxación con la rodilla</i>
5. Kuzure Kami Shio Gatame. <i>Variante del control superior por cuatro puntos</i>	5. Gyaku Juji Jime <i>Estrangulación en cruz con manos vueltas</i>	5. Ashi Garami <i>Luxación con la pierna entrelazada</i>