

**KIHON**

**Fundamentos y Técnicas de  
Judo Suelo**

**Curso Nivel I**



**Federación Vasca de Judo y D.A.**

## KIHON (Fundamentos Judo Suelo)

### INMOVILIZACIONES (OSAEKOMI WAZA)

#### • 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.

#### • 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.

### ESTRANGULACIONES (SHIME WAZA)

#### • 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 (bocaarriba, 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".

## LUXACIONES (KANSETSU WAZA)

### • 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:





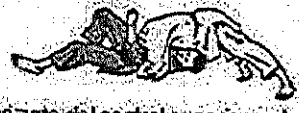


Son aquellas formas de trabajo en suelo que nos permiten defendernos de los ataques de Uke y poder pasar a contraatacar de forma eficaz.

Entre estos trabajos podemos destacar:

- Gamba
- Puente
- Volteos con las piernas
- Recoger el cuerpo como una esfera
- Giros del cuerpo sobre el sitio

# KATAME-WAZA (TÉCNICAS DE CONTROL)

## OSAE-KOMI-WAZA (Técnica de Inmovilización)

 <i>Control laterocostal en butanda</i>	 <i>Variante del control laterocostal en butanda</i>	 <i>Control por el hombro</i>	 <i>Control superior sobre cuatro puntos de apoyo</i>	 <i>Variante del control superior sobre cuatro puntos de apoyo</i>
<b>Hon-kesa-gatame</b>	<b>Kuzure-kesa-gatame</b>	<b>Kata-gatame</b>	<b>Kami-shiho-gatame</b>	<b>Kuzure-kami-shiho-gatame</b>
 <i>Control lateral sobre cuatro puntos de apoyo</i>	 <i>Control sobre cuatro puntos de apoyo a horcajadas</i>			
<b>Yoko-shiho-gatame</b>	<b>Tate-shiho-gatame</b>			

## SHIME-WAZA (Técnicas de Estrangulación)

 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal</i>	 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido</i>	 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre coltista</i>	 <i>Estrangulación con la mano desnuda</i>	 <i>Estrangulación deslizando el soporte</i>	 <i>Estrangulación controlando el hombro</i>
<b>Nami-juji-jime</b>	<b>Gyaku-juji-jime</b>	<b>Kata-juji-jime</b>	<b>Hadaka-jime</b>	<b>Okuri-eri-jime</b>	<b>Kata-ha-jime</b>
 <i>Estrangulación de la mano vacía</i>	 <i>Estrangulación con dos manos</i>	 <i>Estrangulación en rueda por la manga</i>	 <i>Estrangulación empujando</i>	 <i>Estrangulación con control de las piernas en triángulo</i>	
<b>Katate-jime</b>	<b>Ryote-jime</b>	<b>Sode-guruma-jime</b>	<b>Tsukkomi-jime</b>	<b>Sankaku-jime</b>	

## KANSETSU-WAZA (Técnicas de Luxación)

 <i>Luxación sobre el brazo flexionado</i>	 <i>Luxación del brazo en cruz</i>	 <i>Luxación del brazo estirado con los brazos</i>	 <i>Luxación con la rodilla</i>	 <i>Luxación con la axila</i>
<b>Ude-garami</b>	<b>Ude-hishigui-juji-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-ude-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-hiza-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-waki-gatame</b>
 <i>Luxación con el estómago</i>	 <i>Luxación con la pierna</i>	 <i>Luxación con la mano</i>	 <i>Luxación del brazo con las piernas en triángulo</i>	 <i>Luxación a la pierna</i>
<b>Ude-hishigui-hara-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-ashi-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-te-gatame</b>	<b>Ude-hishigui-sankaku-gatame</b>	<b>Ashi-garami</b>