



NORMATIVA PARA EL PASE GRADO DE CINTURÓN NEGRO

Para la presentación al pase grado el candidato podrán hacerlo mediante examen técnico o por cursos del Aula de Formación Permanente (AFP). Para ello deberá cumplir con una serie de requisitos, entre ellos están reglados unos tiempos de permanencia y unas licencias en función del grado al que nos presentemos como se refleja en el siguiente cuadro.

Dan	VÍA DE TÉCNICA		VÍA DE COMPETICIÓN	
	Tiempo de permanencia	Horas a certificar	Tiempo de permanencia	Horas a certificar
Para 1º	2 años de marrón	200	1 año de marrón	100
Para 2º	3 años de 1º dan	300	2 años de 1º dan	200
Para 3º	4 años de 2º dan	400	3 años de 2º dan	300
Para 4º	5 años de 3º dan	500	4 años de 3º dan	400
Para 5º	6 años de 4º dan	600	5 años de 4º dan	500
Para 6º	7 años de 5º dan	700	6 años de 5º dan	600

Para poder beneficiarnos de la reducción de un año por la vía de competición, deberemos de cumplir alguna de estas condiciones:

- ☞ 35 puntos en una sola competición homologada mínimo categoría sub-20. Obtendrá 50 puntos quien quede campeón en una competición homologada mínimo de categoría sub-20, aunque no alcance los 35 puntos. También tendrán el mismo beneficio los campeones de la categoría infantil y cadete.
- ☞ Mínimo 100 puntos obtenidos en varios campeonatos, **todos los competidores que participen en un Campeonato Oficial de Judo, obtendrán 10 puntos por competir (además de pesarse, entrar al tatami) aunque pierdan los combates realizados**, que se sumarán a los de los combates ganados en ese Campeonato.
- ☞ Tener realizados cinco entrenamientos federativos o de veteranos, cada entreno serán 20 puntos.
- ☞ Realizar el pase de grado mediante los cursos del aula de formación permanente.
- ☞ También se les considerará vía de competición a los profesores, árbitros que estén colegiados y en activo (los primeros que estén impartiendo clases en un club afiliado y los segundos colaborando con los arbitrajes de las diferentes competiciones que se realizan durante la temporada) también se beneficiarán de esa reducción los voluntarios que durante la temporada participen activamente con la Federación.

Se considera vía técnica a todos aquellos que no cumplan ninguna de las condiciones arriba expuestas.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

PUNTOS A TENER EN CUENTA PARA EL PASE GRADO

Para realizar la inscripción tanto a los cursos del AFP como al examen técnico de cinturón negro, se deberá realizar por la web desde la ficha del deportista. Para ello debemos tener registrada en nuestra ficha una dirección de correo electrónico, la misma no puede estar repetida en otra ficha, un padre, hermano o cualquier otra persona.

Para poder realizar la inscripción en cualquiera de estas actividades, deberemos tener en cuenta que para que nos deje la aplicación realizar el trámite tenemos que cumplir con los requisitos que se requiera para esa actividad, si nos falta algún requisito la aplicación no nos dejará hacer el trámite.

- En primer lugar, debemos tener en cuenta que **la edad mínima** para la presentación a examen de 1º dan será de **15 años cumplidos el día del examen**.
- La documentación para presentar para el pase de cinturón negro será la misma independientemente de la vía y forma a la que se acceda a examen, el único matiz es lo que debe de constar en el certificado de horas, vía competición o técnica y las horas que correspondan a cada grado dependiendo de la vía.

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO:

Se deberá incluir al realizar la inscripción en la web.

- Ficha general de datos
- 1 fotografía
- Copia del D.N.I. por ambas caras
- Kyus de cinturón amarillo, naranja, verde, azul y marrón, quienes los tengas puestos en su ficha le saldrá en la inscripción como registrados y no habrá que incluirlo. Quienes les falte tener digitalizado algún kyu, deberá enviar el documento antiguo con las pegatinas correspondientes.
- Certificado de horas, indicando claramente, la vía de presentación a examen, así como los datos tanto del profesor como del alumno. Se recuerda que solo pueden presentar alumnos y firmar el certificado aquellos Maestros Entrenadores Nacionales, que además de estar colegiados estén actualizados en la temporada, además deberá poseer grado igual o superior al deportista que presenta.
- Al hacer la inscripción del examen deberemos indicar en el campo habilitado para tal fin el nombre de nuestro uke.

PARA LOS DEMÁS DANES:

- En vez de presentar los kyus deberán aportar copia del carné de cinturón negro, recordamos que ese carné no es la licencia, es el que viene con la fecha de examen y el número de registro.

A partir de 1º Dan las licencias para la obtención de los sucesivos danes, deberán corresponder a los años de permanencia en el Grado que se posea.



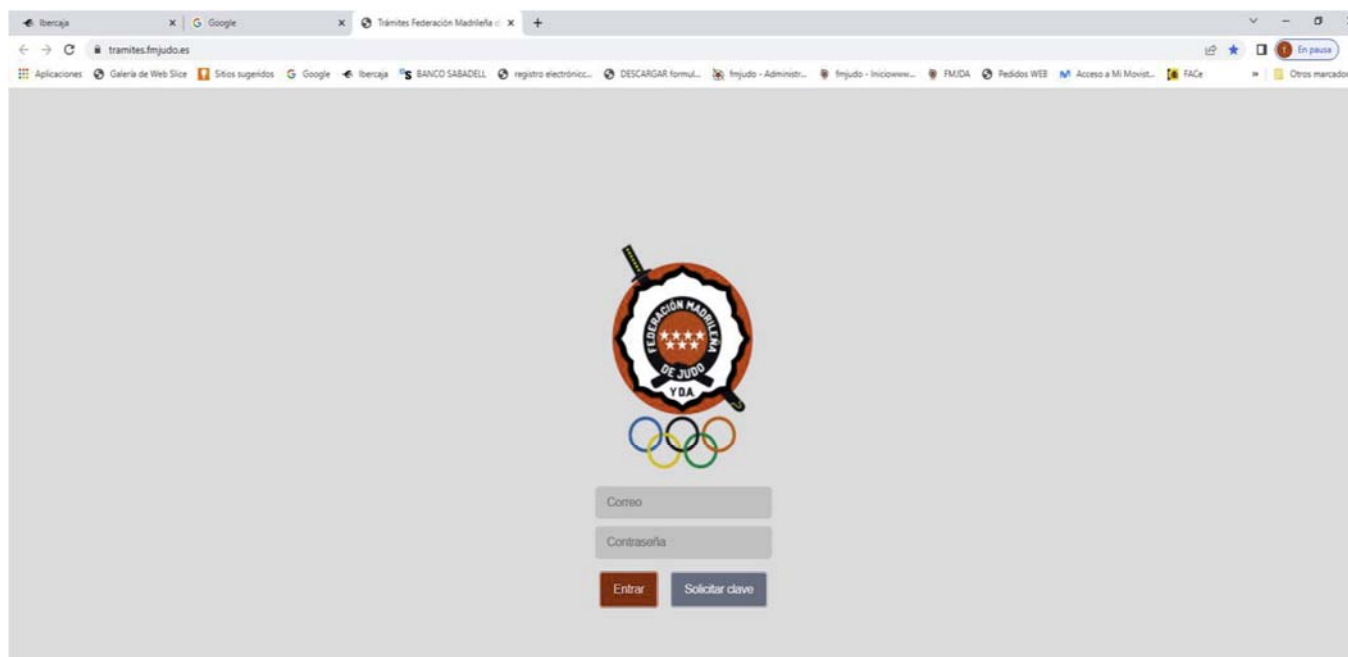
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

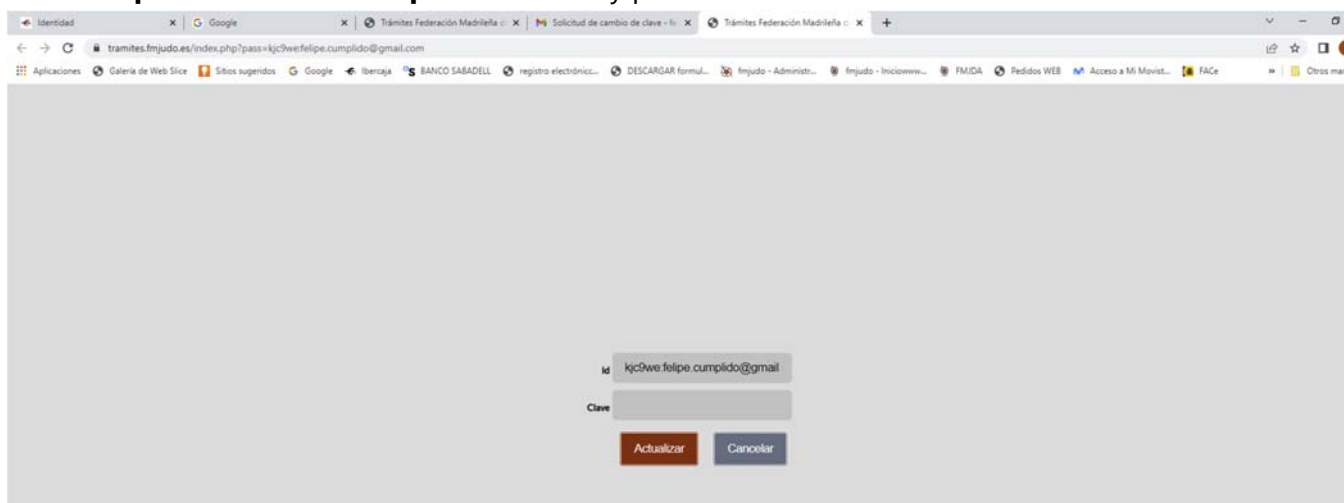
COMO PROCEDER PARA TENER ACCESO A NUESTRA FICHA DEPORTIVA

Para poder acceder es necesario haber comunicado su email a esta Federación o que el profesor lo haya incluido en la ficha del deportista. En caso de no haberlo hecho lo pueden enviar a fmjudo@fmjudo.net y una vez introducido en su ficha, se lo comunicaremos para que pueda proceder a registrarse.

El registro (ver fotografías) se hace introduciendo su email en el siguiente enlace <https://tramites.fmjudo.es/> y pulsando SOLICITAR CLAVE, posteriormente en una nueva ventana que se nos abre aparecerá nuestro email y le damos a ENVIAR. Recibirán un email en unos minutos con un "link".



Pinchando en ese "link" nos lleva a la siguiente pantalla en la que **introduciremos únicamente la clave que deseamos tener para el acceso** y pulsaremos ACTUALIZAR.



A partir de entonces ya podrán acceder con su email y la clave que le han escrito, a los datos de su ficha personal en <https://tramites.fmjudo.es/>



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

NORMATIVA PARA LA PRESENTACIÓN A EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO DE JUDO

1. Todos los candidatos, así como sus Ukes, deberán acudir al examen **con Judogi Blanco**, limpio y sin roturas y el cinto anudado correctamente, de forma que los dos extremos sean equidistantes y queden hacia la horizontal o hacia abajo.
2. **El Judogi no podrá llevar dorsal.** (hombreras, escudo de su club o su nombre bordado sí).
3. Asimismo, deberán presentarse en perfecto estado de higiene personal. Los candidatos con el pelo largo lo llevarán recogido con goma ó cinta.
4. Las mujeres que se presenten a examen (tanto de Tori como de Uke) llevarán camiseta blanca bajo la chaqueta del Judogi.
5. La actitud y comportamiento hacia los miembros del Tribunal y la Organización del examen, será en todo momento correcta.
6. Para la realización de Kime No Kata ó Kodokan Goshin Jutsu, las armas (katana y tanto) serán obligatoriamente de madera.
7. Los candidatos deben presentar al inscribirse las licencias correspondientes a los años que han permanecido en el grado actual, junto con el resto de documentación y el abono de las tasas.
8. Al hacer en la Federación la inscripción para el examen, se deberán de facilitar también los datos nombre y apellidos del Uke con el que se realizará el examen. **No se podrá hacer de uke en más de dos exámenes y en el caso de que el uke también se examine, solo podrá hacer de uke en un solo examen.** con el fin de no alterar en exceso el transcurso normal del evento.
9. Para hacer el examen técnico solo se podrá llevar un uke. En el supuesto de lesionarse el uke, el candidato deberá esperar a la siguiente convocatoria para examinarse.
10. Para mejorar nuestros exámenes y darles la relevancia que merecen, estas normas serán de obligado conocimiento tanto para los candidatos, como para los ukes y profesores.

EL INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE ESTAS NORMAS, SERÁ MOTIVO PARA NO PERMITIR AL CANDIDATO PRESENTARSE AL EXAMEN, DEVOLVIÉNDOLE ALLÍ MISMO SU DOCUMENTACIÓN.

El examen de cinto negro será el mismo tanto si es por vía competición o por vía técnica, según los modelos de hojas de examen que están publicadas en la web.



NORMATIVA PARA LOS CURSOS DE TECNIFICACIÓN PARA PASE DE GRADO DE JUDO

Todos los deportistas, a partir de cinturón marrón, que quieran acceder a un grado superior por la vía técnica, podrán solicitarlo de acuerdo con los siguientes requisitos:

- 1º. Los Cursos Técnicos tendrán una duración de 3 horas cada uno.
- 2º. Los tiempos mínimos de permanencia y cursos que se realizarán en cada grado son:

Tiempo mínimo	Dan	Cursos	Licencias
2 años de marrón	Para 1º	4	3 seguidas o 5 alternas
3 años de 1º dan	Para 2º	6	2 licencias de 1º dan
4 años de 2º dan	Para 3º	8	3 licencias de 2º dan
5 años de 3º dan	Para 4º	10	4 licencias de 3º dan
6 años de 4º dan	Para 5º	12	5 licencias de 4º dan
7 años de 5º dan	Para 6º	14	6 licencias de 5º dan

- 3º. Habiendo asistido como mínimo a los cursos arriba indicados para cada Dan, todos los candidatos ejecutarán la prueba final en el último curso; en caso de no superarla harán los cursos que necesiten hasta superar dicha prueba (gratuitos).
- 4º. A los candidatos que tengan pasada la fase de competición por Campeonatos y/o por Entrenamientos se les reducirá un año de permanencia en el grado (según la tabla en el punto 2º).
- 5º. A los Profesores y Árbitros que tengan hechos como mínimo dos seminarios de actualización del programa técnico y reciclaje de tribunales, abonada la cuota de afiliación y estén en activo, también se les rebajará un año de permanencia en el grado, según la tabla arriba indicada.
- 6º. En el momento de realizar la prueba de evaluación se tendrá tramitada la documentación pertinente para pase de grado y abonadas las tasas correspondientes.
- 7º. En cada curso se presentará obligatoriamente el Documento Deportivo con la licencia en vigor y, los cinturones marrones, además, con todos los sellos de kyus adheridos y firmados por su profesor.
- 8º. Es obligatorio el **Judogi de color blanco** y camiseta blanca las chicas. Quien no cumpla con alguna de estas normas **no podrá realizar los cursos.**
- 9º. Los cursillistas trabajarán en grupos diferenciados según sus respectivos niveles de Grado.
- 10º. **No se permite asistir a los cursos exclusivamente como Uke;** todos los asistentes realizarán el trabajo de los cursos y la prueba final con los compañeros de grupo y nivel de Grado que le correspondan.
- 11º. Se recomienda a todos los alumnos ir provistos de su propia botella de agua.
- 12º. **Será obligatorio calzarse al salir del tatami** (durante los descansos o en cualquier otra salida).



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

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 o 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

3. Acción de giro o 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 o 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": Happo-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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

- **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.

KIHON (Fundamentos Judo Suelo):

• **BASES DE LAS INMOVILIZACIONES:**

Entendemos como inmobilizaciones (**Osaekomi waza**) aquellas técnicas que aplicamos sobre Uke tumbado boca arriba, 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 bocarriba, bocabajo, entre las piernas de Uke, Uke entre nuestras piernas) para llegar a una inmobilización. En competición, la forma habitual de llegar a una inmobilización 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 inmobilizar al contrario antes de que pueda reaccionar para evitarlo.

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

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 inmobilización, estrangulación o 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.)



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

KIHON (Fundamentos Judo Pie):

- **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) o 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 o 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) o 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 o 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

- **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 si no 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 o 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.

KIHON (Fundamentos Judo Suelo):

- **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 engancho 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE JUDO SUELO:

• **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

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 o 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

KIHON (Fundamentos Judo Suelo):

• **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, boca abajo, 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 o 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".

FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE JUDO PIE:

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 (o controlar en trabajo de Judo suelo), pero sin llevar miedo a ser derribado por Uke (o controlado en suelo).

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



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

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 mataUde hishigi juji Gatame
Yoko shiho gatame Tate shiho gatame

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

Por ejemplo: Tai o toshi..... Tai o tosí
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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-7912606
escuela@fmjudo.net

C.T.D. DE JUDO Y D.A.
Pabellón de Judo "Francisco Valcárcel"
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

KIHON (Fundamentos Judo Suelo):

- **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 o 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 o 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 o 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 o 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.

- **KIHON (Fundamentos Judo Pie):**

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.