

CONCEPTES BÀSICS DELS FONAMENTS DE JUDO



-MAURICI CASASAYAS I BOTINES-
Mestre-Entrenador Nacional de Judo
Cinturó Vermell i Blanc 8è Dan.

-INDEX-

Fonaments del Judo peu:

Reiho	Salutació.....	2
Shisei	Postura	3
Kumi Kata	Agafades.....	5
Shintai i Tai Sabaki	Desplaçaments.....	7
Kuzushi	Desequilibri.....	8
Tsukuri	Preparació.....	9
Kake	Projecció	9
Ukemi	Caiguda.....	9
Tandoku Renshu	Entrenament o estudi sense company.....	10
Sotai Renshu	Entrenament o estudi amb company.....	11
Uchi Komi	Repetició d'un moviment.....	11
Nage Komi	Repetició projectant.....	11
Yaku Soku Renshu	Entrenament concertat.....	11
Randori	Entrenament lliure.....	11
Kakari Geiko	Atacar de forma constant.....	11
Shiai	Competició.....	12
Renraku Henka Waza	Tècniques de connexió, encadenament, canvi.....	12
Chikara No Oyo	Utilització de la força.....	13

Fonaments del Judo al terra:

Bases del Judo al terra	14
Posició superior en el Judo al terra	14
Posició inferior en el Judo al terra	14
Osaekomi Waza	Tècniques d'immobilització	14
Shime Waza	Tècniques d'estrangulació.....	15
Kantsetsu Waza	Tècniques de luxació.....	16

Etiqueta:

Aspectes formals	17
Aspectes personals	17
Dojo	18
Ritual de la salutació en professor i alumnes	18

-FONAMENTS DEL JUDO PEU-

1-REIHO SALUTACIÓ

És una tradició enllaçada amb els orígens del judo i dels costums japonesos, es un signe de respecte i deferència cap al company, el rival i el mestre, la fem servir sempre que entrem i sortim del Dojo, al començar i al acabar la classe o entrenament, per convidar a un company a treballar, per agrair la col·laboració del company, abans i després del Randori, Shiai, etc.

La correcta execució de la salutació en el judo, és tant important com el respecte als altres en la vida mateixa.

Si bé és cert que el judo està íntimament vinculat a la competició, també és veritat que aquesta circumstància no ha d'eximir al judoka d'executar correctament la salutació en cada ocasió que aquesta sigui necessària.

La salutació negligent, mal executada, sense l'esperit amb que s'ha de fer, no és acceptable.

-RITSU REI SALUTACIÓ DE PEU.



Posició Chokuritsu



Partint de la posició de peu (**Chokuritsu**), amb els talons junts, i els braços enganxats, mirant al davant, inclinar el tronc uns 30 °, les mans passaran a la part frontal des de les dues cuixes i lliscaran avall en direcció als genolls.

Després d'una pausa petita pausa (el temps de comptar 1,2,3.), es reprèn la posició inicial descrita anteriorment.

La posició Chokuritsu no és només la posició prèvia a la salutació sinó que també és adequada en alguns moments concrets per prendre atenció al mestre o professor. Amb aquesta postura hem de demostrar el respecte i la dignitat que ens ha de caracteritzar davant els altres.

-ZA REI SALUTACIÓ DE GENOLLS.



Posició Seiza



Iniciant-la en la posició d'en peus ja descrita, lliscar primer el peu esquerre fins recolzar el genoll, mantenint els dits del peu a terra, el mateix gest es realitza posteriorment amb el genoll dret, perquè quedi a l'alçada de l'esquerra, després s'estiren els dits i ens assentem sobre els talons.

Les mans estirades sobre les cuixes i girades lleument cap a l'interior, el cos roman dret i la vista al front.

La distància aproximada entre els genolls serà el suficient perquè hi càpiguen dos punys entre mig.

Aquesta posició es diu "**Seiza**".

Saludem posant els palmells de les mans sobre el tatami amb els dits lleugerament girats cap a l'interior, inclinem el cos fins que el cap quedi a uns 30 centímetres del terra, sense modificar la posició dels malucs (asseguts sobre els talons).

Després d'una petita pausa (el temps de comptar 1,2,3.), reprenem la posició "Seiza" i ens reincorporem invertint el procés descrit.

El **Za Rei** es la salutació més cerimoniosa i protocol·lària. Es sol fer al començament i al acabar la classe o l'entrenament i en la realització dels Katas.

La posició Seiza no es només la posició prèvia a la salutació de genolls, sinó que també es adequada en alguns moments concrets per prendre atenció al mestre o professor, meditar abans o després de la practica (Mokuso). Amb aquesta postura també demostrem exactament igual que en la posició Chokuritsu, el respecte i la dignitat que ens ha de caracteritzar davant els altres.

2-SHISEI POSTURA

Considerem Shisei (postura) els següents tipus:

- Postura natural (Shizen TAI)
- Postura defensiva (JIGO TAI).

-SHIZEN TAI POSTURA NATURAL



La importància en Judo de la postura Shizen Tai, ve determinada per permetre mantenir un excel·lent equilibri, permet de forma ràpida i eficaç executar accions d'atac i igualment es molt eficaç en desplaçaments defensius.

Les cames separades (a l'alçada de les espatlles), mantenint els peus en línia, el pes del cos estarà repartit (equilibri natural), el cap recte, braços relaxats.

-MIGUI SHIZEN TAI
POSTURA NATURAL DRETA.



Partint de Shizen Tai i avançant el peu dret un pas.

-HIDARI SHIZEN TAI
POSTURA NATURAL ESQUERRA.



Partint de Shizen Tai i avançant el peu esquerre un pas.

-JIGO TAI
POSTURA DEFENSIVA



Eficaç en defensa, fonamentalment davant alguns moviments, però té certes dificultats per passar amb velocitat a determinats atacs. Cal adoptar-la momentàniament en les seqüències lògiques d'atac i defensa.

Per la seva correcta execució haurem de separar els peus molt més que anteriorment (en Shizen Tai) el pes està igualment repartit entre els dos peus.

-MIGUI JIGOTAI POSTURA DEFENSIVA DRETA



Partint de Jigo Tai i avançant el peu dret un pas.

-HIDARI JIGO TAI POSTURA DEFENSIVA ESQUERRA.



Partint de Jigo Tai i avançant el peu esquerre un pas

3-KUMI KATA AGAFADES

No hi ha un Kumi Kata (agafada), predeterminat per fer judo, l'agafada escollida per cada judoka no té per què ser igual en tots els casos, dependrà de diferents factors, entre d'altres les capacitats del judoka, la seva experiència i coneixements, de les possibilitats que li ofereixi el rival, de la (les) tècnica (s) que pretengui executar, de l'evolució del Shiai (competició) o randori (pràctica lliure), pot variar i estarà també relacionat amb la pròpia morfologia dels dos judokes.

Diferents judokes, o fins i tot el mateix podrà realitzar diferents Kumi Kata (agafades) fins i tot per executar la mateixa tècnica.

La veritat és que en el Judo actual el Kumi Kata (agafada) mereix generalment un entrenament específic, amb un treball ben estructurat.

-KUMI KATA FONAMENTAL



De tota manera sí que existeix un Kumi Kata fonamental. Es tracta d'una agafada mitjançant la qual, podem abordar l'aprenentatge de la major part de les tècniques amb més eficàcia, evitant possibles accidents del company.

El Kumi Kata permet iniciar els desequilibris, i tenir control sobre el cos d'Uke. Al mateix temps aquest contacte amb el judogui mitjançant el Kumi Kata permet notar i sentir les intencions del adversari.

A Uke li dona la seguretat al caure, ja que a part del control exercit per Tori en la projecció, té un mínim d'agafada per atenuar la caiguda.

Per executar aquesta agafada fonamental, per la dreta (*Migi*), agafarem amb la mà esquerra la màniga del braç dret d'uke (Hikite, la mà que tiba, que domina) a l'alçada del colze i amb la mà dreta la seva solapa esquerra (Tsurite, la mà que pesca), per sobre del pit a l'alçada aproximada de l'espatlla.

Per executar l'agafada fonamental, per l'esquerra, ho farem exactament al revés (*Hidari*).

També es correcte agafar les dues mànigues o les dues solapes.

Es considera molt important incidir en la necessitat que el judoka novell executi les tècniques partint d'aquesta agafada fonamental.

Quan el Kumi Kata es simètric (dretà amb dretà o esquerrà amb esquerrà) es denomina **Ai Yotsu** i quan el Kumi Kata es asimètric (dretà amb esquerrà) es denomina **Kenka Yotsu**.



Ai Yotsu



Kenka Yotsu



Dues mànigues



Dues solapes

-KUMI KATA PROHIBITS

A més existeixen Kumi Kata (agafades) prohibits, que definim a continuació.



* Agafada unilateral en judo peu sense atacar (prohibit), també es coneix per "agafada creuada"

És la que mantenim en judo peu amb les dues mans a un sol costat o lateral d'uke i la fem sense fer atacs. Sí que podem executar aquesta agafada a les fases de preparació e immediata (continuïtat) execució d'una tècnica.



* Agafada de "pistola" en judo peu, (prohibit).



* Agafada de "butxaca" bloquejant en judo peu, (prohibit).

* Agafar introduint el o els dit (s) per la bocamàniga del pantaló o del judogui, tan en el judo peu com en el judo terra (prohibit).

4-SHINTAI I TAI SABAKI

DESPLAÇAMENT

La "marxa del Judo"

Se la coneix com la "marxa del Judo" o forma de moure's i desplaçar-se. Està constituïda pel conjunt de desplaçaments "Shintai i Tai Sabaki". És la forma de desplaçar-se fent Judo. La combinació d'ambdues formes permet atacar i defensar. La seva correcta execució és imprescindible per poder desequilibrar a uke conservant el nostre equilibri.

-SHINTAI

El Shintai es defineix com un desplaçament lineal, que pot ser :

* Ayumi Ashi



Es la forma comú de desplaçament en totes les direccions, el cos en posició natural i els peus es creuen alternativament. Aquest desplaçament s'ha de fer en "SURI ASHI", aquest terme (SURI ASHI), defineix la marxa lliscant, és a dir els peus llisquen lleugerament sobre la part davantera del peu sobre el tatami sense perdre el contacte amb el terra, el pes s'ha de repartir entre els dos peus.

Tsugi Ashi



Un judoka amb certa experiència ho entendreà dient que és el "desplaçament del Kata", es a dir un peu segueix l'altre. En posició natural el segon peu en desplaçar-se no supera el primer que desplaçem, igualment es pot realitzar en qualsevol sentit i direcció, també aquest desplaçament s'executa en Suri Ashi.

-TAI SABAKI

Quan executem una tècnica o s'esquiva l'atac de l'adversari, s'ha de desplaçar el cos canviant la posició amb habilitat de tal forma que mantinguem l'equilibri i el cos estable. Aquest moviment cal fer-lo sempre en Suri Ashi.

5- KUZUSHI

DESEQUILIBRI

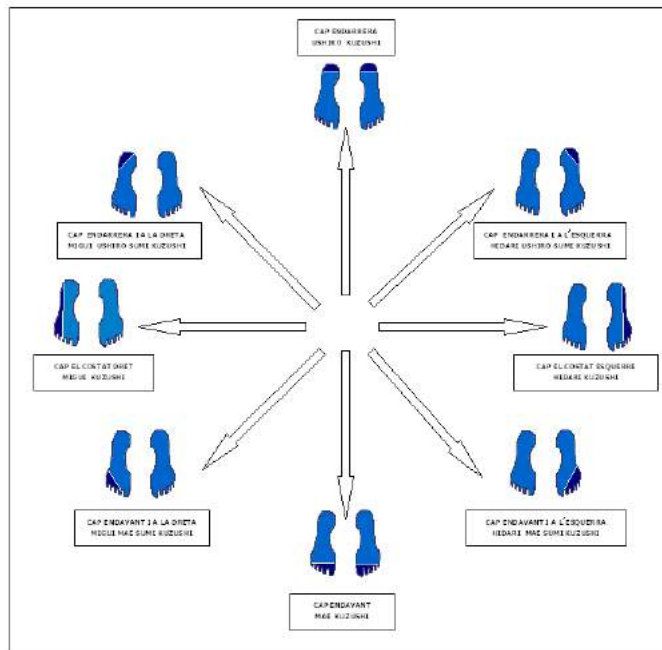
(1^a fase d'una tècnica de projecció)

En el Kuzushi la tasca és guiar el cos d'Uke cap a una posició de desequilibri no recuperable, desplaçant el seu centre de gravetat fora de la seva base de sustentació.

Els sentits i direccions del desequilibri són infinits, una persona pot ser desequilibrada cap a qualsevol direcció. Per exemple com una baldufa en deixar de rodar pot caure cap a qualsevol punt al voltant del seu eix.

No obstant es descriuen vuit desequilibris fonamentals (HAPPO NO KUZUSHI “rosa dels vents”): endavant, endarrere, dreta, esquerra, i les diagonals (veure diagrama).

El desequilibri d’uke, es pot aconseguir de dues formes diferents igualment vàlides, la primera consisteix en desplaçar-me per desequilibrar a uke, la segona consisteix a aprofitar els desplaçaments i accions d’uke per desplaçar i provocar el seu desequilibri.



6- TSUKURI PREPARACIÓ

(2ª fase d’una tècnica de projecció)

Preparo una tècnica posant a uke (portant-lo) en la posició ideal per a poder projectar-lo, evitant la seva acció defensiva, al mateix temps que jo em poso en la millor posició possible per ser eficaç en l’entrada

El Kuzushi i el Tsukuri es diferencien en l’explicació, però en realitat no es poden dissociar ja que van íntimament junts; el preparar-se un mateix implica preparar al contrari.

El Tsukuri (preparació) és immediatament anterior al Kake (projecció).

7-KAKE PROJECCIÓ

(3ª i última fase d’una tècnica de projecció)

El Kake, és immediatament després del Kuzushi (desequilibri) i el Tsukuri (preparació), és l’execució final de la tècnica, la projecció. Kuzushi, Tsukuri i Kake van encadenats, son una sola acció.

**Hi ha una teoria sobre el Kake molt interessant, explicada per Ives Cadot després d’haver tingut la possibilitat de tenir els texts del fundador Jigoro Kano i haver-los estudiat a fons, a més de contrastar-ho amb d’altres mestres japonesos.*

Diu que el Kake és la situació després del Kuzushi i el Tsukuri, on Uke queda controlat per Tori i on Uke no té possibilitat de salvar la projecció. Tori decideix si el projecta o no. Un exemple clar es dona en el Ju No Kata on es duen a terme els tres principis de Kuzushi, Tsukuri i Kake però en cap cas es projecta, ja que el concepte de projectar és “Nage” i no “Kake”. El mestre Kano feia molta referència a practicar aquest Kata per tal d’entendre aquests tres principis

8-UKEMI CAIGUDA

Saber caure per un judoka és fonamental, ja que evita lesions, aporta confiança. El progrés tècnic i el coneixement de l'esport passa ineludiblement per l'entrenament dels Ukemi (caigudes).

Aquests "gestos tècnics" (Ukemi) han de ser automatitzats i treballats des de diferents perspectives:

1-Hem d'abordar gradualment el coneixement dels Ukemi (caigudes) de forma individual i també per parelles.

2-Al picar amb els braços i les mans disminuïm la potencia quan la resta del cos arriba al terra.

3-Cal fer les caigudes amb el cos arrodonit, com una bola, ja que si es cau estirat el cos rep un fort impacte i les vibracions mecàniques es transmeten cap al cap.

"FORMES FONAMENTALS D'UKEMI" (CAIGUDES)



*USHIRO UKEMI. CAIGUDA CAP ENDARRERE (sobre l'esquena)



* YOKO UKEMI. CAIGUDA PEL COSTAT (rodo sobre el costat).

Yoko Ukemi es pot executar per la dreta (MIGUI YOKO UKEMI) o per l'esquerra (HIDARI YOKO UKEMI)



*MAE UKEMI CAIGUDA DE CARA (de front).



*MAE MAWARI UKEMI. (caiguda rodant cap endavant).

Mae Mawari Ukemi es pot executar per la dreta (MIGUI MAWARI UKEMI) o per l'esquerra (HIDARI MAWARI UKEMI).

9-TANDOKU RENSHU

ENTRENAMENT O ESTUDI SENSE COMPANYY

És un entrenament o estudi sense company per millorar la tècnica, la coordinació dels moviments i la velocitat d'execució.

Es tracta de practicar exercicis relacionats amb el Judo, per exemple: fer Ukemi, Tai Sabaki, Shintai, Uchi komi etc.

10-SOTAI RENSHU

ENTRENAMENT O ESTUDI AMB COMPANYY

Sotai Renshu són tots els exercicis que es realitzen per parelles, com el Kata, Uchi Komi, Nage Komi, Randori etc.

11-UCHI KOMI

REPETICIÓ D'UN MOVIMENT

Són repeticions d'una tècnica o d'un gest tècnic, realitzades amb un company (uke). Entrar i sortir de forma repetitiva d'una tècnica amb diferents objectius: perfeccionar el Kuzushi i el Tsukuri, automatitzar la tècnica, millorar la velocitat d'execució, millorar la potència en la seva execució, perfeccionar-la en funció de l'objectiu, adquirir habilitat en l'execució del moviment.

És molt important la col·laboració d'Uke en aquest exercici d'aprenentatge tècnic.

És un mitjà fonamental pel coneixement tècnic, i imprescindible per adaptar les nostres capacitats al Judo.

12-NAGE KOMI

REPETICIÓ PROJECTANT

L'Uchi Komi és el treball per perfeccionar el Kuzushi i el Tsukuri. Per completar el treball cal projectar (Kake). Es tracta de projectar al company en cada entrada. D'aquesta manera s'adquireix el sentit complert de la tècnica.

13-YAKU SOKU RENSHU

ENTRENAMENT CONCERTAT

Consisteix en executar la tècnica en desplaçament lliure, projectant. Estudiem la tècnica i la oportunitat per poder executar-la. No s'ha de confondre amb el Randori (practica lliure).

La parella es posa d'acord prèviament per tal de treballar oportunitats, combinacions, encadenaments, contraatacs etc. per tant no hi ha cap oposició per part d'Uke. Tot al contrari Uke col·labora.

14-RANDORI

ENTRENAMENT LLIURE

En el randori, (pràctica lliure), s'executen les tècniques conegudes, es busca la màxima eficàcia davant un rival que persegueix el mateix objectiu, tant en atac com en defensa, respectant els principis bàsics del Judo, executant les tècniques el millor possible.

El randori s'ha de fer sense por de caure, d'una forma més "relaxada" que el Shiai (competició). Precisament no s'ha de confondre randori amb Shiai (competició).

Dins del context del randori hi ha d'altres formes o variants d'entrenar en funció de l'objectiu i del nivell del company amb qui practiquem:

15-KAKARI GEIKO

Kakari significa atacar. Es un randori on l'esperit ha de ser el d'atacar constantment procurant fer les tècniques el millor possible, mentrestant Uke es defensa el millor possible. Amb aquest treball es desenvolupa l'esperit ofensiu i defensiu del judoka. Uke ha d'anular els atacs de Tori sense tenir en compte en nombre d'atacs que li facin, a més de fer servir la força, i sobre tot el Tai Sabaki. És adequat fer aquests treball amb companys de més nivell tècnic.

***GOGAKU GEIKO**

Gogaku significa en competitivitat, rival, similar.....És una forma similar d'entrenament al Buai Geiko. De totes maneres el treball aquí es de màxima intensitat, quasi a nivell del Shiai però no hem d'oblidar que no deixa de ser un randori on s'aprofita per experimentar sobre el Tokui Waza del judoka.

***HIKIMATE GEIKO**

Hikimate significa afavorir, animar.....És el randori amb judokes de nivell inferior. El de més nivell cal que s'adapti al nivell tècnic i físic del company, guiant-lo i ajudant-lo per que progressi.

***SUTE GEIKO**

Sute significa llançar, tirar. Es tracta de l'entrenament entre dos judokes amb grans diferències a nivell tècnic. En aquest cas el judoka de menys nivell ha d'atacar constantment. El company de més nivell respon sempre contraatacant. Es un treball molt dur i cal fer aquest Sute Geiko amb temps curts.

***KAZU GEIKO**

Kazu significa número. Aquest treball està basat en el volum d'entrenament on en definitiva el que es pretén és fer el màxim de randoris en un temps determinat (una setmana, un mes etc.). L'objectiu és assolir l'adaptació a una exigència alta de treball per desenvolupar les capacitats físiques, tècniques, tàctiques i psicològiques.

***BUAI GEIKO**

Buai significa percentatge. Es una forma de randori entre dos judokes de nivell similar. Es tracte de comprovar qui dels dos judokes marca més *ippon* en un temps determinat.

***MITORI GEIKO**

Mitori significa observar. En Mitori Geiko també es una forma d'entrenament , observant de forma passiva a judokes de més nivell. Fixant-se en detalls que després podem portar a la practica.

Es molt adequat quan un judoka s'estanca en una tècnica determinada i no sap on està l'error. Aquest mètode el pot ajudar molt.

Nota: GEIKO

La paraula Geiko en el món de les Arts Marcials i en la cultura tradicional japonesa significa "reflexionar sobre el passat", és a dir, reflexionar sobre els aprenentatges i pensaments dels mestres en èpoques anteriors buscant d'aquesta manera el perfeccionament tècnic i el desenvolupament mental.

Cal diferenciar clarament que quan fem referència simplement a l'entrenament o a la pràctica, s'ha d'utilitzar la paraula "Renshu".

16-SHIAI
COMPETICIÓ

El Shiai és la competició, regulada per un reglament d'arbitratge. El Judo a part de ser una Art Marcial és un esport de combat on no s'ha d'oblidar que la competició és un mitjà més per millorar, per tant la competició no és el fi.

17-RENRAKU HENKA WAZA-
TÈCNiques DE CONNEXIÓ, ENCADENAMENT, CANVI.

Renraku Henka Waza , és la denominació global d'aquelles tècniques de connexió o encadenament, inclosos els contraatacs, encadenament dret-terra, etc.

*Renzoku Waza, significa continuïtat, successió.

-És una forma d'atac en la que es realitza, com a mínim dues tècniques de forma successiva o el que és el mateix, l'aplicació continuada d'una mateixa tècnica o de tècniques diferents.

*Renraku Waza, significa connexió. Els contraatacs i fintes també son Renraku

-Realitzar l'atac de forma "connectada" fen servir dues o més tècniques (incloent la tècnica del contrari), combinant una tècnica amb una altra en el mateix sentit del desequilibri o en el sentit contrari.

-KAESHI WAZA / GAESHI WAZA
CONTRAATAC, ANTICIPACIÓ.

Aquestes dues definicions portant-les al pla del Judo, podríem traduir-les com *Contraatac anticipant-se*. Es per tant la realització de les tècniques que es poden aplicar immediatament després de l'atac del contrari, aprofitant el seu impuls i desequilibri en l'atac.

*Sen No Sen: Contraatac just en el moment en que Uke inicia l'acció de Kake.

-(Ko Uchi Gari - De Ashi Barai)

*Go No Sen: Contraatacar aprofitant la tècnica d'Uke.

(Ippon Seoi Nage - Te Guruma)

Nota: Les tècniques de contraatac en japonès es denominen de diferents maneres com: Henka Waza, Kaeshi Waza, Ura Waza... i la terminologia Renraku Henka Waza engloba a totes aquelles tècniques de connexió que s'inicien a partir de la pròpia tècnica o de la del contrari, incloent els contraatacs.

18-CHIKARA NO OYO

UTILITZACIÓ DE LA FORÇA

Consisteix en servir-se de la força de l'adversari aplicant el principi de no resistència. Si Uke empeny, Tori cedeix i tiba de l'Uke. Si Uke tiba Tori cedeix i l'empeny.

Queda ben entès que aquest principi es pot utilitzar en totes les direccions i que la seva utilització demana una acció coordinada de tot el cos.

-CHIKARA Força, poder.

-NODe "Manera de fer servir la força." "Aplicació de la força."

-OYO Aplicació, forma de fer servir.

"Buscar la màxima eficàcia amb el mínim esforç"

No oposar resistència:

*Si empeny: Uki Otoshi, Tomoe Nage.

*Si tiba: O Soto Gari. Ko Soto Gari.

*Si tiba o empeny lateralment: Okuri Ashi Harai. Ko Uchi Gari.

-FONAMENTS DEL JUDO AL TERRA-

19-BASES DEL JUDO AL TERRA

Es pot definir l'actitud del competidor al terra per tres principis:

- *Per la millor utilització del pes del cos.
- *Per l'anticipació.
- *Per la mobilitat.

-MILLOR UTILITZACIÓ DEL PES DEL COS

El Judoka que està en posició superior ha de sentir que el pes del seu cos es troba en el lloc precís. L'adversari, per bolcar necessita recolzar-se en el terra, fixant-nos molt bé en aquests suports ens donarà informació de les seves intencions.

-ANTICIPACIÓ

En el moment que es percep la pressió del contacte i la presa dels punts de suport per part d'Uke per intentar escapar, hem d'anticipar-nos modificant la posició del nostre cos just abans que es produeixi l'esforç per donar-se temptativa de bolcar.

-LA MOBILITAT

Implica que el nostre cos estarà sempre vigilant i disposat, és a dir, amb una gran mobilitat.

Els principis de la col·locació del cos, anticipació i mobilitat són igualment vàlids per al que està en posició.

20-POSICIÓ SUPERIOR EN EL JUDO AL TERRA

Des de la posició superior, Tori ha de controlar el cos de Uke, en tres o quatre direccions, de forma relativament relaxada, és a dir, que Tori no controlarà directament en bloc ni amb una rigidesa excessiva les accions de Uke per escapar.

Tori, gràcies a la seva mobilitat i anticipació donarà la impressió a Uke de treballar amb una massa inert, difícil d'agafar i bolcar en bloc. La utilització de les palanques complementàries que són les cames i els braços de Tori sumarà a aquesta impressió la sensació d'estar empresonat per una massa àgil i hermètica. És important pensar que s'ha de controlar per l'acció del maluc-braços-cames.

21 -POSICIÓ INFERIOR EN EL JUDO AL TERRA

El que està sota ha de tenir el cos recollit com una esfera, així s'assegura una gran mobilitat i menys possibilitat de ser controlat.

Cal tancar els punts d'entrada de front, de costat o per darrera, de manera que l'adversari que vulgui entrar per qualsevol banda no ho aconsegueixi.

Les cames juguen un paper important per bloquejar, enganxar el cos d'Uke entre elles per tal d'anular les seves accions, bolcar o controlar la seva mobilitat.

22-OSAEKOMI WAZA

IMMOBILITZACIÓ, IMMOBILITZAR (tècniques de ...)

-EN QUÈ CONSISTEIX L'OSAEKOMI WAZA?

Osaekomi Waza s'entén com l'aplicació d'aquelles tècniques que exerceixen un control per sobre i de forma aproximadament oposada a l'oponent, el qual es troba en posició estirat de panxa enlaire i està immobilitzat durant un temps determinat, impedint que aquest s'aixequi.

Com més gran sigui la superfície controlada més eficaç serà el control. La mobilitat de tori, que ha de saber utilitzar braços i cames com a palanca, serà determinant per anular els intents de "d'escapar-se" d'uke.

Els controls s'han d'executar i romandran sobre tres o quatre punts dels formats per ambdós malucs i les dues espatlles.



(Posició Gesa o Kesa)



(Posició Shiho)



Només es considera Osaekomi Waza els controls que es facin en les posicions de Gesa/Kesa o Shiho.

-KUZUSHI, TSUKURI I KAKE EN L'OSAEKOMI WAZA

Aquests tres conceptes no son exclusivament del Nage Waza, també s'aplica en el Katame Waza. El Kushushi i el Tsukuri en l'Osaekomi Waza porten a l'oponent a una situació en la que Tori es troba en una situació d'avantatge per poder fer una immobilització sobre el contrari i a la vegada sense està controlat per ell, el qual es troba sota el cos de Tori. El Kake es el temps d'execució de la tècnica.

Aquests conceptes son perfectament aplicables al Kansetsu Waza i al Shime Waza.

-PUNTS BÀSICS PER A "ESCAPAR" DE L'OSAEKOMI WAZA.

Més enllà d'una capacitat física espectacular en relació amb el nostre oponent és complicat "escapar" d'una tècnica d'Osaekomi Waza ben controlada, en un temps determinat. Després la millor estratègia consistirà en evitar aquest control ideal, protegirem el nostre cos "tancant" en "efecte pilota", o aprofitarem la seva força per bolcar-lo.

-ACCIONS PROHIBIDES EN RELACIÓ AMB L'OSAEKOMI WAZA.

- * Enrotllar (volta completa) l'extrem del cinturó o faldó del judogi sobre qualsevol part del cos d'uke.
- * Introduir els dits en les bocamànigues de la jaqueta o pantalons del judogi d'uke.
- * Posar la mà o la cama directament sobre la cara d'uke.
- * Enganxar amb el peu el cinturó o la solapa d'uke.
- * Luxar els dits de la ma.

23-SHIME WAZA

ESTRANGULACIÓ, ESCANYAR (tècniques de ...)

-EN QUÈ CONSISTEIX SHIME WAZA ?

Es tracta de tècniques de control sobre Uke "escanyant" el seu coll amb la (es) mà (ns) cama (es) i solapa (es).

-PUNTS ESSENCIALS EN SHIME WAZA

Portem a uke a una situació de dificultat de mobilitat i resistència mantenint la nostra estabilitat i mobilitat. Durant l'execució de la tècnica la nostra força s'ha de concentrar sobre l'acció, que ha de perllongar el menor temps possible, estant especialment atents a la senyal "d'abandonament" (rendició) d'Uke, i / o "Maita" (abandonament, em rendeix).

Les estrangulacions poden ser per pressió sobre l'artèria, o per pressió sobre la tràquea.

-ACCIONS PROHIBIDES EN SHIME WAZA

- *Estrangular directament amb les cames.
- *Aplicar la idea d'estrangular a una altra part del cos, diferent del coll.
- *Aplicar l'estrangulació envoltant totalment amb el cinturó o faldó del judogi.
- *Aplicar la estrangulació directament amb puny o dits.

-CONEIXEMENT DE LA TÈCNICA I VALORACIÓ DE LA SITUACIÓ.

Probablement mai s'ha produït en Judo un accident greu, com a conseqüència de la aplicació d'una tècnica de Shime Waza (estrangulació), però el coneixement i pràctica d'aquestes tècniques s'ha de reservar a "judokes formats" amb una determinada experiència i capaços de valorar adequadament la situació en cada moment.

És possible presenciar una situació de breu inconsciència (generalment lleu) en el desenvolupament d'un combat de Judo ("adults"), provocat per una manca d'oxigen o una deficiente circulació sanguínia per l'aplicació de Shime Waza (estrangulació).

24-KANSETSU WAZA**LUXACIONS, LUXAR EL COLZE (tècniques de ...)****-EN QUÈ CONSISTEIX EL KANSETSU WAZA?**

Fer palanques (acció de luxar) que s'executen amb control sobre el colze d'Uke, estirant-lo o doblegant, amb l'objectiu de dur a uke a la situació d'abandonament (rendir-se).

-PUNTS ESSENCIALS EN KANSETSU WAZA.

Com abans en Shime Waza, portem a uke a una situació de difícil mobilitat i resistència mantenint la nostra estabilitat i mobilitat, durant l'execució de la tècnica la nostra força s'ha de concentrar sobre l'acció, que s'ha de prolongar el menor temps possible, estant especialment atents a la senyal "d'abandonament" (rendició) d'uke, i / o "Maita" (abandonament, em rendeixo).

En cada luxació (totes sobre el colze d'Uke i totes amb control) cal definir adequadament la direcció i l'angle.

-TÈCNiques DE LUXACIÓ

Ude Hishigi vol dir "trençar xafant el braç". Denomina aquelles tècniques en les que es luxa el colze mitjançant la hiperextensió. Per tant no fa referència a aquelles luxacions que s'apliquen amb torsió com és el cas d'Ude Garami la qual es luxa a partir de la hipersupinació i la hiperpronació.

-ACTES PROHIBITS EN KANSETSU WAZA.

Luxar altres articulacions que no siguin el colze, com el coll, l'espatlla, la columna vertebral, el genoll, el canell, etc.

Iniciar una tècnica de luxació des de Judo en peu (Waki Gatame) i portar-lo al terra brusquement perdent el control de l'encadenament amb risc per a articulació d'uke.

-ETIQUETA-

Aquest apartat encara que no formi part dels Fonaments Bàsics del Judo penso que cal que hi estigui ja que son conceptes que cal aprendre de bon principi i que no sigui una novetat pel judoka després de temps o anys de pràctica.

ASPECTES FORMALS

En un examen, el més adequat és posar-se un judogi blanc, sense dorsals ni publicitat, molt nèt i a més en perfectes condicions. En perfectes condicions vol dir que no estigui estripat o amb el coll i solapes desfilades i gastades al igual que els pantalons. Les solapes hauran d'estar encreuades correctament de tal manera que el faldó cobreixi les natges completament.

Per impartir les classes, el monitor o professor ha de tenir molta cura del seu judogi i de com el porta, ja que bàsicament es un exemple palpable per a tots/es els alumnes. No es adequat donar classe amb el mateix judogi que ha fet servir per entrenar el dia abans. Bàsicament es poden aplicar perfectament els aspectes formals que ja hem comentat per presentar-se en un examen.

El cinturó també cal que estigui en bones condicions. No és correcte portar un cinturó desfilat i en el cas dels cinturons negres portar un cinturó excessivament desgastat on es barreja el color negre i el color del material de l'interior del cinturó.

El nus ha d'estar ben lligat i ajustat a la cintura amb un nus pla. No és correcte portar-lo lligat a l'alçada dels malucs imitant la moda juvenil d'aquests últims anys. Aquesta forma de lligar-lo no compleix amb la seva funció de controlar l'encreuament de les solapes de la jaqueta, evitant així que surti el faldó amb facilitat.



Nus i solapes correctes



Solapes excessivament creuades



Cinturó ajustat massa avall

En la competició aquests aspectes es contempen moltes vegades d'una altra forma i amb un altre esperit, però el fet que el que *“em val a la competició també em val davant d'un tribunal”* no es sempre així.

ASPECTES PERSONALS

La higiene personal és fonamental en un esport de contacte com és el Judo, sobretot per respecte als companys i a un mateix, per tant els practicants/es que portin el cabell llarg, cal que el portin recollit, les ungles dels peus i de les mans retallades, tenir cura de rentar-se els peus i les mans abans d'entrar al tatami, etc.

Per seguretat tampoc s'ha de portar rellotges, polseres, arracades, etc.

Al dirigir-se al professor, mestre o tribunal cal fer-ho amb respecte i cortesia.

El monitor o professor també ha de tenir molt en compte aquest punt pel que fa al aspecte personal.

Aquests dos punts no es contempen generalment i cal tenir-los molt presents, ja que l'etiqueta i l'actitud ens dignifica dins i fora del tatami.

DOJO

El Dojo és el lloc on es practica Judo. DOJO vol dir “lloc d’il·luminació”, “el lloc on es busca la VIA o CAMÍ per perfeccionar-nos”.

Dins del Dojo s’han respectar les normes i rituals que ens imposa aquesta disciplina i que ensenya el Mestre.

El Dojo té diferents llocs, tots ells amb nom propi i tots i cadascun d’ells amb una funció específica. Depenent de cada moment de l’entrenament ens situarem en un lloc o en un altre.

Les zones del Dojo són les següents:

KAMIZA o SHOMEN: Lloc destinat al Mestre (*Sensei*). En aquesta paret sol haver-hi la foto del Fundador del Judo o d’un Mestre molt destacat del club que hagi mort així com també símbols propis del Judo.

JOSEKI: Lloc reservat a alts graus, professors convidats, assistents del Mestre i lloc on es col·locaria un jurat per tal d’examinar.

SHIMOZA: Lloc d’entrada al DOJO, el qual està enfront del Kamiza. En aquest lloc es col·loquen els alumnes per ordre de grau. Els de més grau *Sempai* (judoka igual o de més grau però amb més antiguitat en el grau) a partir del Joseki i els de menys grau “*Kohai*” es col·loquen tot seguit fins el inici del Shimozeki per tal de fer les cerimònies de salutació al començament i al final de les sessions.

SHIMOZEKI: Lloc contrari al Joseki.



RITUAL DE LA SALUTACIÓ ENTRE PROFESSOR I ALUMNES

La forma de col·locar-se en el Dojo per saludar al començament i al final de la classe cal fer-ho de forma ordenada i elegant.

Cal tenir present que en la cultura tradicional japonesa i concretament en el que es refereix a l'etiqueta, el costat esquerre està considerat el superior i es prioritari sobre el dret.

Els alumnes es col·loquen en el *Shimoza* i s'han de posar per ordre de grau, de més a menys. El grau més alt (*Sempai* “judoka igual o de més grau però amb més antiguitat en el grau”) ha d'estar a la dreta d'aquest lateral de d'on acaba el *Joseki* fins al final del *Shimozeki*.

Si hi ha molt alumnes, de tal manera que arriben al final d'aquest lateral, és adequat fer una segona fila o les que calgui per darrera la fila dels alumnes de més grau.

Com s'han de col·locar els mestres en el *Kamiza* o *Shomen* quan son més d'un?

- Si hi ha dos mestres, el de grau inferior ha de situar-se al costat dret del mestre de grau superior.
- En el cas de ser tres mestres, el de grau superior es col·loca al centre, el qui el segueix de menys grau es col·loca en aquest cas al costat esquerra del primer, i el tercer de menys grau que els dos mestres anteriors es col·loca a la dreta del primer (el mestre de més grau).

Nota: Cal tenir en compte que quan es diu o es fa referència al costat esquerra, vol dir mirant des del lloc del Mestre.

BIBLIOGRAFIA:

- La Esencia del Judo Vol.1 "Shu Taira"
- Fonaments per AlbertoValverde
- Fonaments Justo Herguedas
- Judo Kodokan "J. Kano"
- L'Esprit du Judo (abril-maig 2011) *Fer del fi una conseqüència.* "Ives Cadot"

FOTOGRAFIES:

- Maurici Casasayas i Soler C.N. 6è . Dan
- Juli Palacios i Pla C.N. 3r. Dan