

FONAMENTS BÀSICS DEL JUDO

Actualització 2026



-MAURICI CASASAYAS I BOTINES-

MESTRE - ENTRENADOR NACIONAL DE JUDO

CINTURÓ VERMELL BLANC 8È DAN

-INDEX-**Fonaments del Judo dret:**

Reiho	Salutació.....	2
Shisei	Postura	3
Kumi Kata	Agafades.....	5
Shin-Tai i Tai-Sabaki	Desplaçaments.....	8
Kuzushi	Desequilibri.....	10
Tsukuri	Preparació.....	11
Kake	Projecció	11
Ukemi	Caiguda.....	11
Tandoku Renshu	Entrenament o estudi sense company.....	13
Sotai Renshu	Entrenament o estudi amb company.....	13
Uchi Komi	Repetició d'un moviment.....	13
Nage Komi	Repetició projectant.....	13
Yaku Soku Renshu	Entrenament concertat.....	13
Randori	Entrenament lliure.....	13
Kakari Geiko	Atacar de forma constant.....	14
Shiai	Competició.....	14
Renraku Henka Waza	Tècniques de connexió, encadenament, canvi.....	15
Chikara No Oyo	Utilització de la força.....	15

Fonaments del Judo al terra:

Bases del Judo al terra	16
Posició superior en el Judo al terra	16
Posició inferior en el Judo al terra	16
Formes d'entrenament tècnic de Judo al terra	16
Osaekomi Waza	Tècniques d'immobilització	17
Shime Waza	Tècniques d'estrangulació.....	18
Kantsetsu Waza	Tècniques de luxació.....	19

Etiqueta:

Aspectes formals	20
Aspectes personals	21
Dojo	21
Ritual de la salutació en professor i alumnes	22

-FONAMENTS DEL JUDO DRET-

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



Salutació (Rei)

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 (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



Salutació (Rei)

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** és 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 és 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 pràctica (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 és 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.

-MIGI 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.

-MIGI JIGO TAI 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 ha de 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 ofereix 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 judogi 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 és 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

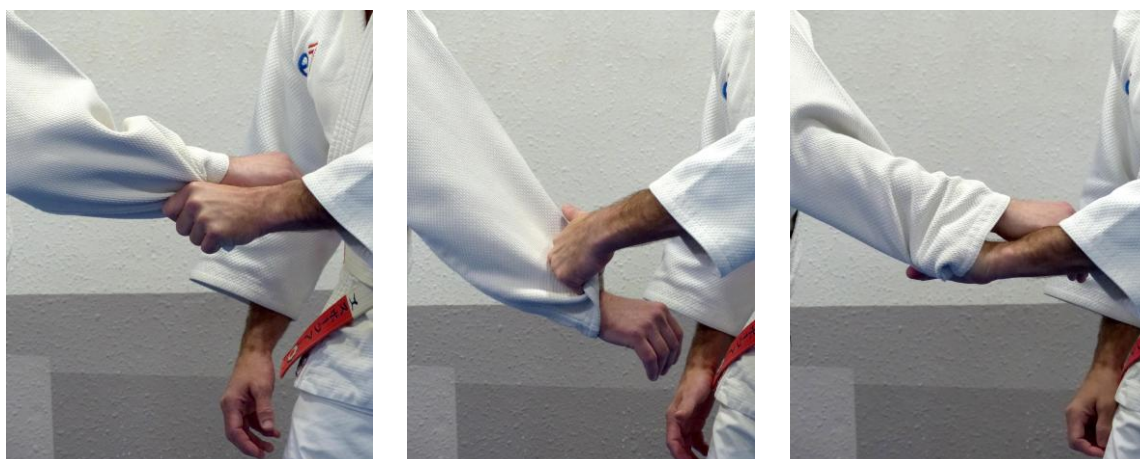
-KUMI KATA PROHIBITS

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.



4-SHIN TAI 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 "Shin Tai 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.

-SHIN TAI

El Shin tai 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



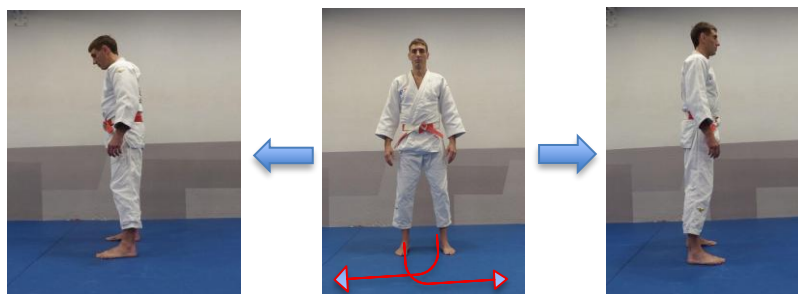
Un judoka amb certa experiència ho entendreà dient que és el "desplaçament del Kata", es a dir un peu segueix l'altre. En posició natural el segon peu en desplaçar-se no supera el primer que desplaçem, igualment es pot realitzar en qualsevol sentit i direcció, també aquest desplaçament s'executa en Suri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

Depenent del gir que efectuem, es poden classificar els Tai Sabaki en:

1-Mae Sabaki (gir de 90° cap endavant)



Hidari

Migi

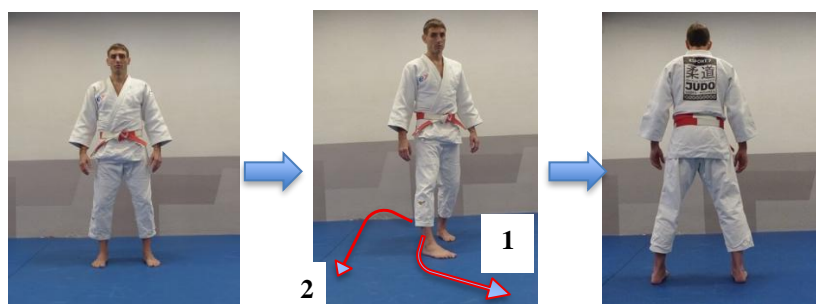
2-Ushiro Sabaki (gir de 90° cap enrere)



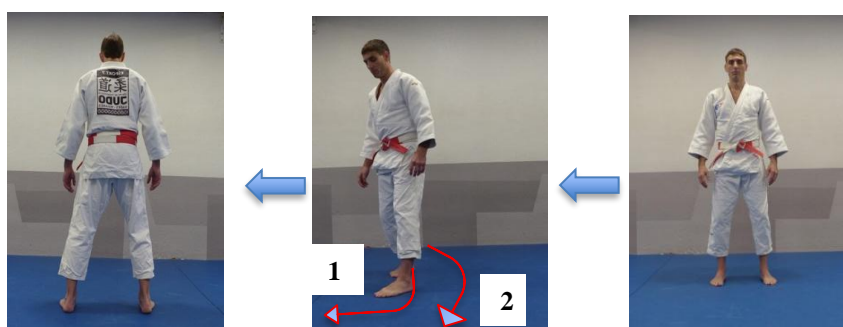
Hidari

Migi

3-Mae Mawari Sabaki (gir de 180° cap endavant)

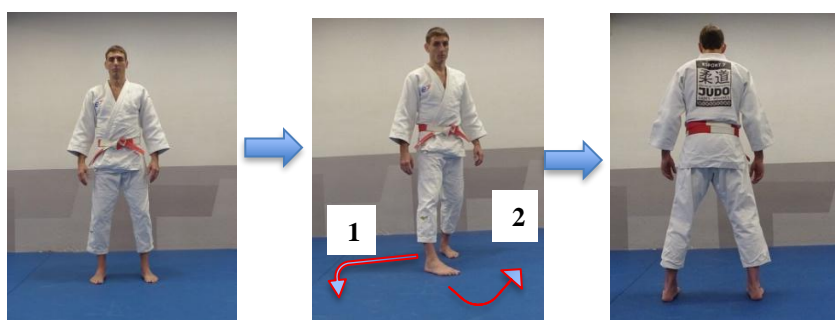


Migi

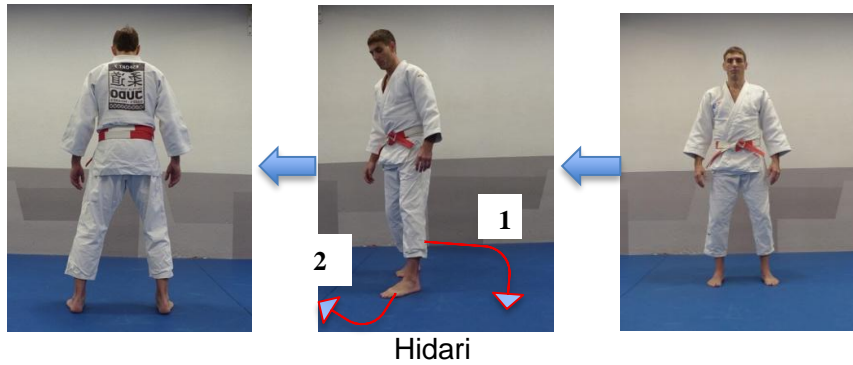


Hidari

4-Ushiro Mawari Sabaki (gir de 180° cap enrere)



Migi



5- KUZUSHI DESEQUILIBRI

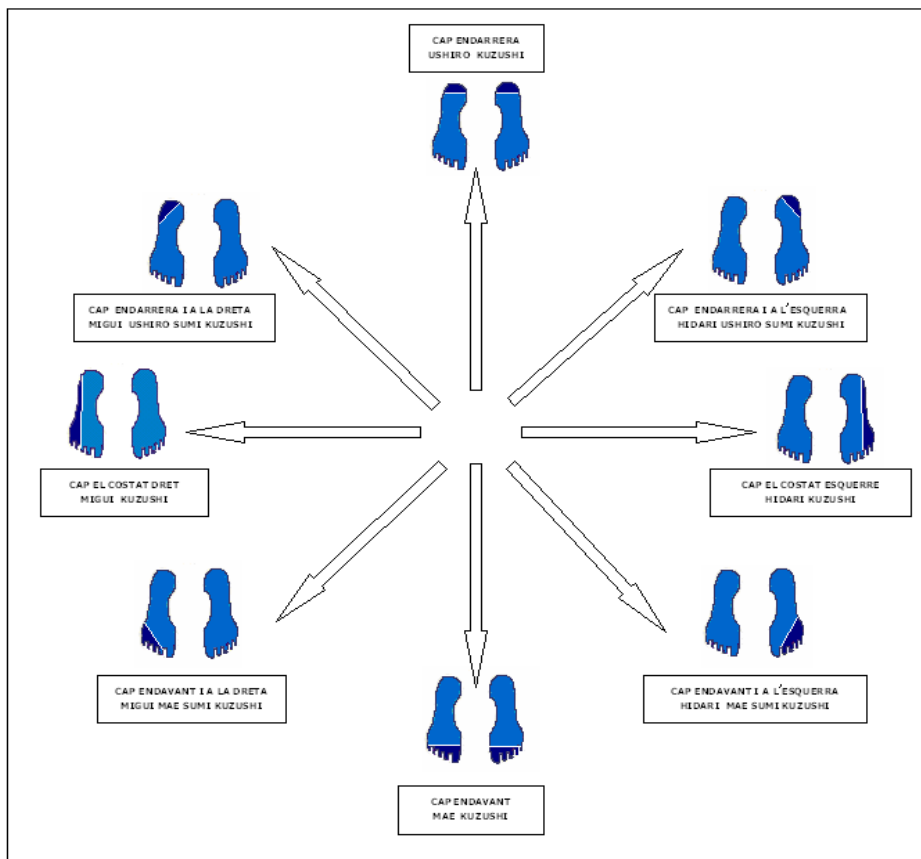
(1^a fase d'una tècnica de projecció)

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 aquests 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*

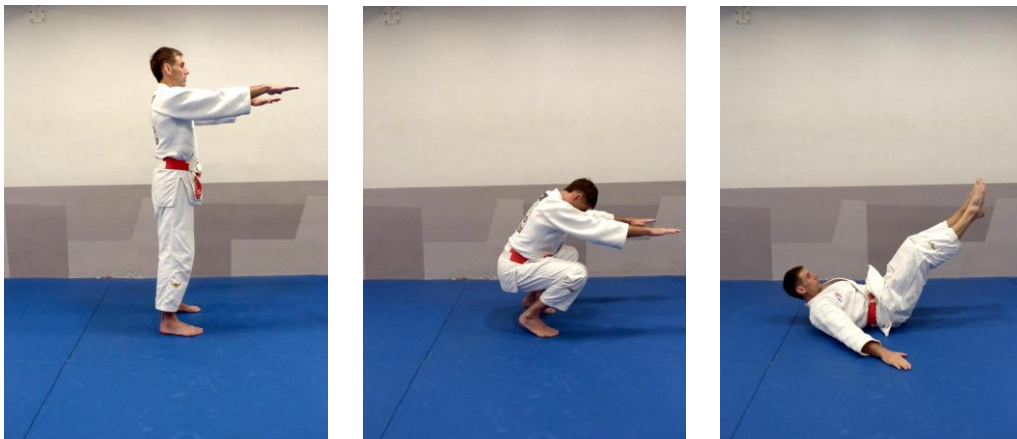
8-UKEMI CAIGUDA

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).

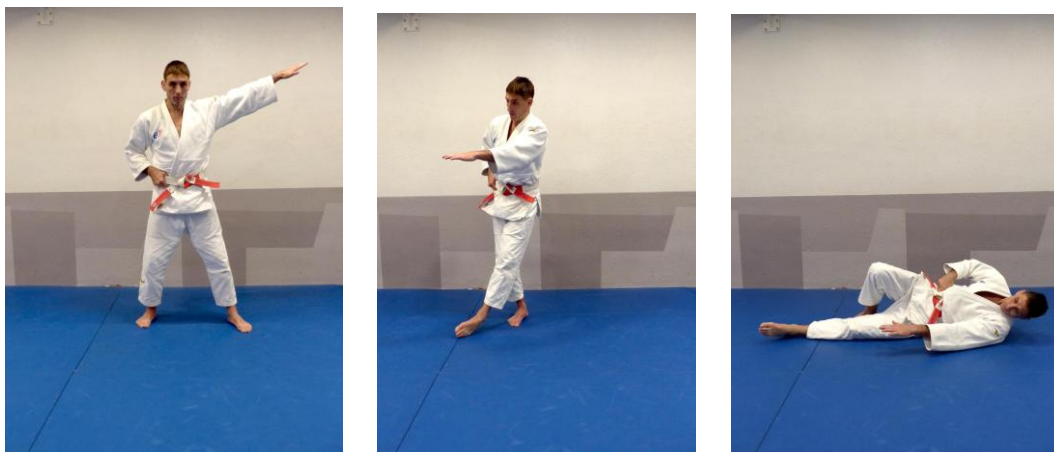
Aquests "gestos tècnics" (Ukemi) han de ser automatitzats i treballats des de diferents perspectives:

- 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.

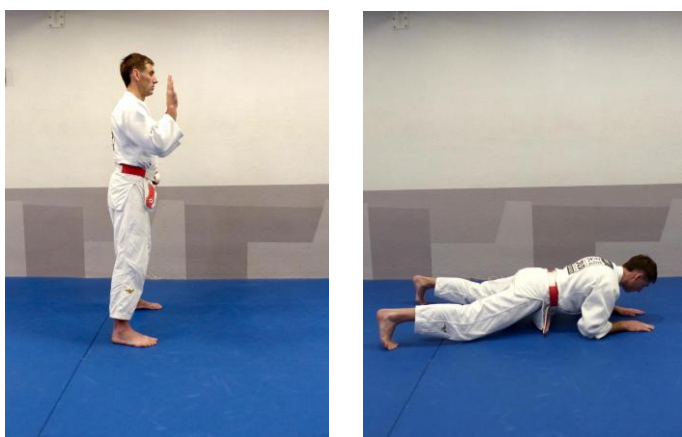
"FORMES FONAMENTALS DE L'UKEMI" (CAIGUDES)



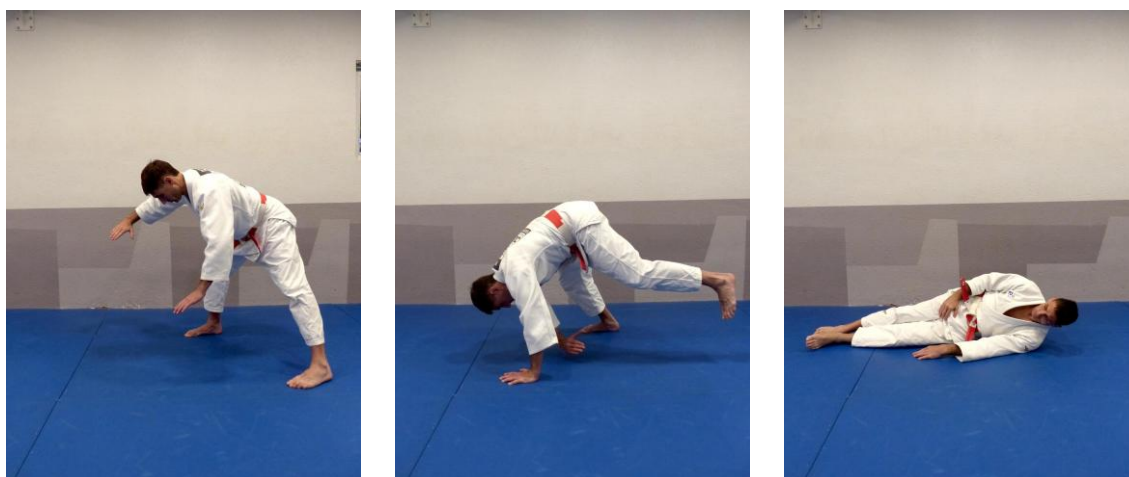
*USHIRO UKEMI. CAIGUDA CAP ENDARRERE (sobre l'esquena)



* YOKO UKEMI. CAIGUDA PEL COSTAT (rodo sobre el costat).
Yoko Ukemi es pot executar per la dreta (MIGI YOKO UKEMI) i per l'esquerra (HIDARI YOKO UKEMI)



*MAE UKEMI CAIGUDA ENDAVANT (de front).



*MAE MAWARI UKEMI. (caiguda rodant cap endavant).
Mae Mawari Ukemi es pot executar per la dreta (MIGI MAWARI UKEMI) i 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, Shin Tai, 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 complet 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 (pràctica 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'anul·lar els atacs de Tori sense tenir en compte en nombre d'atacs que li facin, a més de fer servir la força, i sobretot 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 perquè 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. És 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. És una forma de Randori entre dos judokes de nivell similar. Es tracta 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 pràctica.

És 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 dos atacs de forma successiva amb la mateixa tècnica davant les reaccions de Uke per esquivar o defensar

- Exemple: Tai Otoshi.....Tai Otoshi
Ippon Seoi Nage.....Ippon Seoi Nage

- Les tècniques en Ken Ken també formen part d'aquest concepte. (Saltar amb la tècnica accelerant el desequilibri després de la reacció de Uke, fins acabar projectant.

- Exemple: Uchi Mataken ken , O Uchi Gariken ken etc...

*Renraku Waza, significa connexió entre tècniques de Judo dret o entre tècniques de Judo terra o de tècniques encadenades de dret - terra.

- Exemple: Ko Uchi Gari..... Harai Goshi
Seoi Nage..... Ude Hishigi Juji Gatame
Yoko Shiho Gatame.....Kuzure Gesa Gatame

-Els contraatacs i fintes també son Renraku.

-Realitzar l'atac de forma "connectada" fent 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*. És 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.

-Exemple: Ko Uchi Gari - De Ashi Barai

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

-Exemple: Ippon Seoi Nage - Sukui 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 de Uke per intentar escapar, hem d'anticipar-nos modificant la posició del nostre cos just abans que es produeix 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 -FORMES D'ENTRENAMENT TÈCNIC DE JUDO TERRA

-MOVIMENTS BÀSICS D'ATAC:

Són aquelles formes tècniques de treball a terra a través de les quals podem aconseguir portar a Uke a una posició avantatjosa per aplicar-li una tècnica d'immobilització, estrangulació o luxació.

Aquestes formes d'entrenament tècnic poden iniciar-se des de diferents posicions d'Uke (bocaterrosa, panxa enlaire, quadrupèdia, entre les nostres cames, nosaltres entre les seves cames, etc.)

-MOVIMENTS BÀSICS DE DEFENSA:

Són aquelles formes de treball a terra que ens permeten defensar-nos dels atacs d'Uke i poder passar a contraatacar de manera eficaç.

Entre aquests treballs podem destacar:

- Tai Sabaki (gamba)
- Pont
- Voltejos amb les cames
- Recollir el cos com una esfera
- Girs del cos sobre el lloc

22-OSAEKOMI WAZA. (tècniques d'immobilització)

IMMOBILITZACIÓ, IMMOBILITZAR

-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, impedit 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 "fuga" 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)



(Posició Shiho)



Fins l'abril del 2017 es considerava Osaekomi Waza els controls que es feien en les posicions de Gesa/Kesa o Shiho, però a partir d'aquesta data el Kodokan hi va incloure la posició de panxa enlaire també per controlar al contrari.



(Posició Ura)

-KUZUSHI, TSUKURI I KAKE EN L'OSA EKOMI 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'OSA EKOMI 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", separar els contactes i els controls, agafant amb les nostres cames les seves, aprofitar la seva força per bolcar-lo, posar-nos bocaterrosa

-ACCIONS PROHIBIDES EN RELACIÓ AMB L'OSA EKOMI WAZA.

- * Enrotllar (volta completa) l'extrem del cinturó o faldó del judogui sobre qualsevol part del cos 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 mà.

**23-SHIME WAZA. (tècniques d'estrangulació)
ESTRANGULACIÓ, ESCANYAR****-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) que impedeixi arribar aire als pulmons (estrangulació respiratòria per pressió sobre la tràquea), o que no arribi sang al seu cap (estrangulació sanguínia per pressió sobre l'artèria).

Aquestes estrangulacions es realitzen amb la pressió de les nostres mans nues, agafant el judogi d'uke o el nostre i també amb l'ajuda de les cames.

-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 rendeixo).

-SORTIDES DE LES ESTRANGULACIONS

Per sortir o escapar d'una estrangulació, hem d'evitar que Uke controli el nostre cos, i tractar de deixar anar les agafades de les mans, del judogi o del control de les cames, mitjançant girs del nostre cos i bloquejos als braços, mans i cames per alliberar el nostre coll.

No convé aguantar fins al límit la pressió sobre el coll, ja que, encara que de vegades sembla que podem resistir aquesta estrangulació, podem perdre el coneixement en un instant. És millor intentar escapar sense confiar tant en "la força del nostre coll

-CONEIXEMENT DE LA TÈCNICA I VALORACIÓ DE LA SITUACIÓ

Probablement mai s'ha produït en Judo un accident greu, com a conseqüència de l'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 deficient circulació sanguínia per l'aplicació de Shime Waza (estrangulació).

-ACCIONS PROHIBIDES EN SHIME WAZA

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

24-KANSETSU WAZA. (tècniques de luxació)
 LUXACIONS, LUXAR EL COLZE
-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).

Igual que en les immobilitzacions i estrangulacions, el primer que hem de tenir és un bon control del cos d'Uke i des d'aquí, podem aplicar una tècnica de luxació ajudant-nos amb les nostres mans, braços, aixelles, abdomen, cames i genolls per fer palanca sobre el colze.

No s'han de donar estrebades brusques al seu braç, ja que podria produir una lesió.

-TÈCNiques DE LUXACIÓ

Ude Hishigi vol dir "trenca 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.

-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, estan especialment atents a la senyal "d'abandonament" (rendició) d'uke, i / o "Maita" (abandonament, em rendixo).

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

-SORTIDES DE LES LUXACIONS

Per sortir o escapar d'una luxació, hem d'evitar que Uke controli el nostre cos, tractar de tancar bé els braços al costat del nostre cos i fer moviments de gir per alliberar el braç i poder escapar.

No convé aguantar les luxacions, per molt fortes que pensem que tenim els braços, ja que, mitjançant l'aplicació d'una bona tècnica de palanca, Uke pot superar aquesta diferència de força i ens podríem veure lesionats per algun temps.

-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 o fer una tècnica de luxació des de Judo dret (Exemple: Waki Gatame).

-ETIQUETA-

Aquest apartat encara que no formi part dels *Fonaments Bàsics del Judo* penso que cal que hi estigui ja que són 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 net 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



Nus incorrecte

En la competició aquests aspectes es contemplen 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 és 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 els cabells llargs, cal que els portin recollits, 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 a l'aspecte personal.

Aquests dos punts no es contemplen 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”.

Les regles de cortesia del Dojo:

A l'antiguitat, i encara a molts llocs del Japó, els Dojo estan regits per una estricta disciplina i una sèrie de normes d'obligat compliment, a saber:

- Respecte al Sensei i entre els companys.
- Acatar la disciplina establerta al Dojo o escola.
- Mantenir la tradició Soji (ritual de neteja).
- Tots han de col·laborar amb les tasques de manteniment i arranament del Dojo, en començar i en acabar la classe.
- No cometre faltes d'assistència injustificades.
- Màxim compromís i lleialtat amb escola.
- 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.

Nota: En funció del nombre de practicants es poden fer files per tal de no estar estrets seguin el mateix protocol però els de menys grau seguin l'ordre es col·locarien d'arrere la primera fila.

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 esquerra 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"
- Fonaments* EFN (2026)
- Fonaments* per Unai Doncel

FOTOGRAFIES:

- Tori: Maurici Casasayas i Soler Cinturó Vermell-Blanc 6è. Dan
- Uke: Ruben Mani Redondo C.N. 3e. Dan