

**PROCESO DE INICIACIÓN EN EL JUDO INFANTIL
DE 5 A 10 AÑOS**

PÍO ANTONIO CARDONA GALLEGO

piocardona@une.net.co

**MONOGRAFÍA DE GRADO PARA ASPIRAR AL TITULO DE
ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA:
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
MEDELLÍN**

2006

CONTENIDO

1. OBJETIVOS
 - 1.1 OBJETIVO GENERAL
 - 1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
2. JUSTIFICACIÓN
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA
4. MARCO TEÓRICO
 - 4.1 HISTORIA DE LOS DEPORTES DE COMBATE
 - 4.1.2 ORIGEN DE LOS DEPORTES DE COMBATE
5. EL PROCESO DE DEPORTIVIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE
6. CARACTERÍSTICAS Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE
 - 6.1 SIMILITUDES Y DIFERENCIAS DE LOS DEPORTES DE COMBATE
7. LOS DEPORTES DE COMBATE EN ORIENTE
 - 7.1 EL SIGNIFICADO DEL DO
 - 7.1.2 JIGORO KANO
 - 7.1.3 DIFUSIÓN
 - 7.1.4 FILOSOFÍA DEL JUDO – PRINCIPIOS
 - 7.1.5 APORTES EDUCATIVOS
8. PROPUESTA DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA EN EL JUDO
9. POSICIONAMIENTO MUNDIAL
 - 9.1 OLIMPIADAS
10. PEDAGOGÍA DEL JUDO
 - 10.1 MÉTODOS
 - 10.1.2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS
 - 10.1.3 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
 - 10.1.4 ENSEÑANZA APRENDIZAJE
11. SUSTENTACIÓN LIBRO VIRTUAL DE JUDO
12. DICCIONARIO DE JUDO

DEDICATORIA

A mi esposa Blanca Nelly y a mis dos hijos Jacob y Jerónimo, por el tiempo que dejé de compartir con ellos durante esta especialización.

Que este material sea una fuente de consulta y sirva como herramienta pedagógica para quienes estamos en la tarea de formar deportistas de esta disciplina.

INTRODUCCIÓN

Desde la práctica de los deportes con agarres, golpes de pie y manos, proyecciones y demás aplicaciones marciales, se ha observado un incremento de publicaciones en forma de demostración de la ejecución de técnicas de dichas artes marciales. El Judo no ha sido la excepción y en casi todos los textos publicados desde la década de los años 50, solo se enmarca en la enseñanza deportiva, donde no aparece el componente pedagógico en el trabajo con niños desde la edad escolar. Es por esto que me dediqué a investigar desde la experiencia como docente, practicante del judo desde hace 26 años y a la vez entrenador de niños en el Club Deportivo Judo Fundadores, al cual pertenezco y dirijo desde hace más de 20 años, la necesidad de compartir un trabajo que esté enmarcado en la enseñanza escolar e infantil. El fin es concretar de manera práctica y sistemática los aportes teóricos encontrados en las publicaciones del judo y acercar este deporte a los futuros entrenadores y profesionales de la Educación Física.

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar una propuesta de iniciación y enseñanza del Judo en la edad infantil, entre los 5 y los 10 años de edad.

1.1. 2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear una base teórica para la enseñanza del Judo en niños en edad infantil.
- Dar a conocer una propuesta metodológica para enseñar Judo a infantes.
- Aplicar la enseñanza de técnicas rectoras como principio básico para el aprendizaje en Judo.
- Crear el libro virtual de Judo, como herramienta básica para la enseñanza del Judo en la población infantil.
- Explicación de las técnicas del Go Kyu No Kaisetsu según el Kodokan Judo en forma de video.

2. JUSTIFICACIÓN

El Judo es creado en 1882, “Crea su Federación Internacional en el año de 1951 y en 1956 tuvieron lugar los primeros campeonatos del mundo”. Es deporte olímpico desde 1964, y a pesar de ser considerable su participación dentro del olimpismo, (9 olimpiadas) poco son los trabajos que se han generado en este campo. Surge entonces una motivación particular con el objeto de generar investigación en este sentido, para el mejoramiento de las calidades de entrenabilidad por un lado, y de eficiencia en cuanto a logros por el otro.

Un aspecto relevante con relación a los resultados obtenidos es la posibilidad de confrontar la práctica sobre la cual erigen actualmente los procesos de entrenamiento e identificar la importancia de esta capacidad física en los resultados deportivos así como verificar el principio de la “no resistencia”, de tal forma que se puedan ofrecer argumentos sólidos para una orientación y acompañamiento adecuados con relación a los fenómenos de entrenabilidad de la fuerza, para el rendimiento deportivo.

De los resultados arrojados se espera obtener, una mayor comprensión que permita identificar con claridad la influencia de los efectos del entrenamiento de la fuerza con los resultados obtenidos en el mundo del deporte y específicamente en las actividades luctatorias (En los Deportes de Combate).

La Universidad como fuente inagotable de conocimiento, además como propuesta académica para la interpretación; el mundo se vera fortalecido al recibir nuevos elementos conceptuales en el campo del entrenamiento deportivo. De tal forma que ella como formadora de profesionales en este campo, posibilitara un mayor acercamiento epistemológico y la interpretación de los fenómenos de competencia desde nuevos planteamientos teóricos. El estudiante tendrá la oportunidad de abordar la temática desde peldaños más altos y dinamizar su formación gracias a los nuevos planteamientos conceptuales.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El entrenamiento de Judo dirigido a niños se ha caracterizado, por la escasa implementación y la poca literatura que el medio nos presenta. Se han enfocado más en el desarrollo del entrenamiento de individuos con un adelanto motor y con gestos técnicos en proceso de maduración.

Se ha tenido en cuenta las enseñanzas del maestro formador en los procesos básicos del Judo y en un porcentaje muy alto se aplica hoy en día los conceptos heredados y aprendidos para la formación inicial de los futuros Judokas de las edades infantiles..

Es importante la función en el aspecto motriz de la vida humana, sobre todo en la vertiente deportiva; no obstante su mantenimiento y fomento están poco elaborados en la práctica y en los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Es una característica relevante en los momentos actuales, el que el deporte de formación y rendimiento se convierta en una preocupación de docentes y entrenadores dedicados a él. Hace no muchos años el entrenamiento de los deportistas no era desde el punto de vista académico algo demasiado riguroso, aunque si muy exigente desde el ámbito de desarrollo de las Capacidades físicas, obviamente como primer momento de evolución de la practica.

Pero las cosas han cambiado, entrenadores y profesores del entrenamiento deportivo han abordado con mayor exigencia aquellos componentes a los cuales hicimos alusión inicialmente. Precisamente uno de ellos es la formación básica en la enseñanza del Judo, la cual ha estado presente desde siempre en el objetivo de los futuros maestros y líderes deportivos.

4. MARCO TEORICO

4.1 HISTORIA DE LOS DEPORTES DE COMBATE

Las manifestaciones luctatorias han sido una constante en la vida del ser humano, remontándose su origen a la defensa de la vida y la integridad física frente a aquellas situaciones que han hecho peligrar su supervivencia. Así, Neuendorff (1973) afirmo que si bien los primeros hombres practicaron ejercicios físicos, estos tendrían una indudable finalidad utilitaria: “Servir de entrenamiento para la lucha por la existencia”.

Por consiguiente resulta irrelevante a los efectos de la presente exposición, cual fuera el método (con armas o sin ellas) primeramente utilizado por el hombre para la resolución de aquellos enfrentamientos violentos. En todo caso, la utilización de armas o del propio cuerpo con el objetivo de someter violentamente al adversario estuvo íntimamente relacionada, casi desde los albores de la humanidad, sustituyéndose, complementándose o integrándose en función de las circunstancias concurrentes en cada caso o situación. Por ello significa Weule (1974: 326) que la “lucha es tan universal como la guerra misma “. De manera que entre las actividades de adiestramiento de los “ jóvenes primitivos”, se incluiría la “ Participación en competiciones de lucha “ (Van Dalen, Mitchell y Benett, 1973:91).

En definitiva la lucha se configura como una constante en la historia de los pueblos y civilizaciones: “la lucha (...) existió y existe en casi todas las sociedades” mandell 1986:5-6). Ello resulta confirmado por Neuendorff (1973:59), “La verdad es que en casi todos los pueblos naturales encontramos luchas realizadas como ejercicio y que se atiende a unas reglas fijas, detalladas y precisamente dictadas por la tradición y la costumbre”. De manera que habremos de coincidir con C. Piernavieja, cuando afirma respecto a la lucha que “es lógico pensar que sus orígenes coinciden con la misma aparición del hombre sobre la tierra” (1973:15)

Realizada esta constatación puede significarse que a ningún pueblo o civilización puede atribuirse la “invención “de la lucha pues se encuentran testimonios de la existencia de la misma en los diversos avatares de las civilizaciones que han existido en el discurrir de los tiempos.

Desde tiempos inmemoriales, el hombre tuvo que luchar para poder subsistir, unas veces contra la naturaleza, otras contra los animales e incluso, contra el propio hombre en la mayoría de los casos. Con objetos inadecuados, rudimentarios y la utilización de su fuerza física, los fuertes vencían a los débiles y sentaban un precedente sobre los demás.

Han transcurrido cientos de años desde que los monjes budistas se dirigían hacia Japón, teniendo como objetivo final de su viaje establecer en dicho país su religión

y costumbres. Con ellos dejaron en sus asentamientos prácticas religiosas, arte, pintura, formas de construcción así como sus artes físicos o marciales.

Estos monjes, en su trayectoria hacia esas tierras, eran atacados por bandidos en los caminos, los que pretendían despojarlos de sus objetos personales.

En virtud de lo anteriormente planteado, estos religiosos comenzaron a desarrollar como un medio de defensa, toda una serie de artes defensivas, con el correr de los tiempos se conocen con el nombre de “ARTES MARCIALES” que consiste en una lucha cuerpo a cuerpo.

Para realizar estas actividades, además de la resistencia y el desarrollo físico que debían adquirir, logrados por medio de los ejercicios, carreras a campo travieso y ascensión de montañas de diferentes alturas, comenzaron a estudiar los puntos más débiles de la anatomía humana.

Con la aplicación de esas formas de instrucción, llegaron a vencer a infinidad de enemigos y siguieron perfeccionando sus formas de lucha, las cuales han llegado hasta nuestros días. En la actualidad en el mundo se practican estas artes marciales, entre las más importantes de acuerdo con la cantidad de practicantes se encuentran:

Jiu-jitsu, Karate, Taekwon-do, Aiki-do, Kendo, Kun-fu, Full-contac.

4.1. 2 ORIGEN DE LOS DEPORTES DE COMBATE

El hombre desde su aparición en la tierra, se ha visto necesitado y obligado a defenderse y luchar contra numerosos peligros. La máxima que regía a esta lucha era la violencia por la violencia. Solamente una minoría, con determinado adiestramiento y astucia, consigue enfrentarse a estos enemigos y, a pesar de ser aquellos superiores casi siempre, los reduce y vence.

De estos combates, los documentos más antiguos que se han encontrado corresponden a escenas murales halladas en las antiguas tumbas reales egipcias.

En China y en Japón estos documentos corren paralelos a los tiempos mitológicos. ²En el Takanigav, manuscrito japonés, se ve como los dioses Kashima y Kadori, emplean diversas presas para someter a los fieles que les desobedecían.

Pero desde este tiempo (siglo VI), hasta el régimen de Hojo (del XII al XIV), no se monta ninguna escuela con carácter pedagógico. Es a partir de este período cuando los diferentes métodos empleados empiezan a condensarse en varias escuelas. De cada una de estas nace un peculiar sistema de defensa y ataque; de aquí que, a pesar de ser muy similares los métodos empleados por estas

² OLIVARES, José: Manual para especialistas de la organización juvenil española. 2 ED. Madrid. Editorial gráficas Zagor – Sorgo. 1969.

escuelas, para calificar a esta lucha nace hombres como: Tempo, Yawara, Kugusoko, Camiuchi, etc, los cuales se basan en idénticos principios. El Jiu Jitsu, uno de estos sistemas se cree que fue introducido en el Japón por los chinos Gin Gen pin y Chuan Yuan pin durante la dinastía China de los Ming. Adquiere importancia su práctica, al igual que las anteriores formas de lucha, durante los períodos de Tokugawa, en el siglo XVII.

Se cuenta que hacia 1650 Ghin Gen pin, elaboró algunos golpes y presas peligrosas, que tenían como objeto el deshacerse de un adversario o eliminarlo. Se trasladó al actual Tokio y vendió este arte a unos guerreros samurai, pertenecientes a la casa de los Daimio, la cual había dejado de utilizar armas por una prohibición. Al tener que defenderse sin armas, estos guerreros, practicando los anteriores golpes y presas, llevaron el Jiu Jitsu a un alto grado de perfeccionamiento.

Se relata que otro médico Japonés, Akijama Shirobei Yoshitoki, residente en Nagasaki, se trasladó a China y estudió el arte de la lucha sin armas bajo la enseñanza del chino Taku Tei, maestro en esta especialidad. Aquí aprendió y llegó a dominar perfectamente tres “te” o golpes de Jiu Jitsu, así como 28 diferentes Kassei ho o formas de resurrección. Con estos conocimientos regresó a Japón y los difundió. Pero sus discípulos, descontentos por el escaso número de golpes que dominaban, le fueron abandonando poco a poco. Akijama, ante esta situación se retiró a Tskushi, y en el templo de Tenmangu permaneció durante

cien días la forma de aumentar su gama de golpes; al finalizar este período elevó su número a ciento tres.

Un día estando internado y en estudio en el anterior templo, salió a su puerta y observó un hecho que el llenó de admiración; vio durante el desarrollo de una tempestad, como los sauces no sostenían en sus ramas la nieve que caía y cedían ante el peso de la misma; sin embargo otros árboles más fuertes aguantaban la nieve y al cabo de un determinado tiempo se quebraban las ramas estrepitosamente. Ante tal fenómeno dedujo que la flexibilidad era el arma de defensa frente al gran peso y a la fuerza incontenible. Dicha flexibilidad pensó, puede aplicarse por entero el proceder del cuerpo humano. Teniendo presente la contemplación de esta escena y después de numerosos estudios, fundó una escuela que llevó por nombre “Joshinryou” o médula de sauce, puesto que fue la flexibilidad de este árbol quien le sugirió un sistema de combate.

De esta observación dedujo la importancia del no oponerse a la fuerza y de ceder ante ella, ya que así se vencía a la resistencia con la no resistencia. Este principio ha sido el que ha guiado y esquematizado el modo de defenderse y lucha, que con el nace el llamado Jiu Jitsu. Como hemos visto se cree que el Jiu Jitsu fue introducido al Japón por los Chinos; sin embargo su perfección y progreso se debe al esfuerzo y tesón de los japoneses.

Poco tiempo después y teniendo como base los estudios de Ghin Gen pin y Akijama, el Jiu Jitsu en concreto adquiere una gran importancia. Cada escuela de las que nacen se especializaban en una determinada rama de lucha, presas, luxaciones, estrangulaciones etc, ahora bien, ninguna poseía en su enseñanza un método completo.

Indudablemente en esta época hubo circunstancias que contribuyeron a elevar la práctica del Jiu Jitsu, entre las principales hemos de destacar:

- a) el que en los combates cuando todavía no existían las armas de fuego, se perdían muchas veces por varios motivos (caer en tierra y escaparse el arma, que de un fuerte golpe nos la quitara nuestro adversario), las armas que se utilizaban. Entonces era imperiosa la necesidad de defenderse sin arma alguna.
- b) El prohibir el uso de armas blancas “largas”, permitiendo llevar siempre puñales y armas análogas.
- c) El que eran muy pocos los que tenían licencia para poder llevar armas.

Debido a estas circunstancias, el Jiu Jitsu alcanzó un gran auge. Para enseñar las presas, la escuela de Shinnoshindo, fundada por Yama moto Tabizayemon y la de Yoshin ryou, clasificaron aquellas en tres grupos:

- SHODAN (aprendizaje)
- CHUDAN (medianas)
- JODAN (superiores)

Yanagi Sekizai Minamoto Masatari fue el fundador del Tenshin. Shindo ryu. Había nacido en Matsuzaka, en Seishin. Dotado de unas extraordinarias facultades para la práctica de artes militares, a los quince años se trasladó a Kyoto en donde durante siete años estuvo estudiando y aprendiendo Jiu Jitsu con el maestro Hitotsuyanagi Aribé. Una vez que consiguió dominar el arte de la lucha, se dedicó a recorrer el país enfrentándose con diversos adversarios, de los cuales siempre salió airoso.

¹ VILLAMÓN, Miguel, CASTARLENAS, Josep Lluís, CASADO, Julián. Introducción al Judo. Barcelona. Editorial Hispano Europea. 1999.

Se quedó algunos años en Fusatsu, en Joshiu, donde enseñando sus conocimientos se atrajo a numerosos discípulos, Fue Yanagi el creador de las actuales atemis (golpes) aplicados en puntos vitales del cuerpo, con los cuales consiguió el arte de causar la, denominada por él, muerte aparente. Paralela creación empezó aplicarse el “Kwappo” o arte de la resurrección.

Fijó el número de sus “Te” o golpes en ciento veinticuatro. Finalmente viajó mucho alcanzó tal fama que el número de sus discípulos ascendió a cinco mil.

Después de la hegemonía de esta escuela, hay un período de tiempo durante el cual el Jiu Jitsu permanece en casi un total olvido.

Fue más tarde un alemán, doctor Baelz, profesor de la universidad de Tokio, quien puso al día al Jiu Jitsu, creando para esta lucha un gran ambiente de entusiasmo en todos los japoneses. Un seguidor de este doctor, llamado Jigoro Kano, entusiasta del Jiu Jitsu, estudió todos los pormenores de este arte y se dio cuenta que carecía el mismo de una tónica de perfección espiritual. Percatado de esta notable carencia, dedicó gran parte de la adolescencia al estudio de este arte y de otros existentes, para lo cual modificó este sistema ambientándolo en la tónica, que hoy disfruta el deporte que creo el: el JUDO.

5. EL PROCESO DE DEPORTIVIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE

³Resulta sobradamente conocida la caracterización diferencial realizada por Parlebas (1988:49) del deporte frente a otro tipo de prácticas lúdicas o ceremoniales (juegos tradicionales, ritos físicos, juegos de sociedad, etc.). Así, la mencionada característica deriva la definición del deporte como “Conjunto finito y enumerable de situaciones motrices codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizadas “. De esta definición por tanto, se desprenden tres características esenciales, toda vez que su conjunción determinara la pertinencia de la existencia de deporte:

- Situación motriz: carácter específico de todo juego deportivo, sea cual sea este.
- Competición: en el sentido de que el deporte está regido por una codificación competitiva , es decir, por reglas que definen sus límites , su funcionamiento y, muy especialmente , los criterios de victoria o derrota.
- Institucionalización: u oficialización del deporte : De modo que dicho rasgo que deviene en esencial , para Parlebas (1988), como elemento diferencial del deporte supone según Hernández Moreno (1994:16) su “reconocimiento y control por parte de una instancia y control generalmente denominada federación , que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego”.

² VILLAMÓN, Miguel, CASTARLENAS, Josep Lluís, CASADO, Julián. Introducción al Judo. Barcelona. Editorial Hispano Europea. 1999.

6. CARACTERÍSTICAS Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE

Los deportes de combate engloban todos aquellos deportes en los que se lleva a cabo un enfrentamiento entre dos personas, uno contra uno, con o sin armas y que a través de ellas o del propio cuerpo se realizan contactos físicos entre los adversarios con el objetivo de conseguir la victoria. Como cita Parlebas (1987), “el blanco es el cuerpo del otro, el espacio a conseguir es un espacio humano, dinámico, dotado de un poder de anticipación, de evasión de respuesta y de finta, dotado también de agresividad o de violencia contenida”.

Son deportes de habilidad abierta. De oposición y sin colaboración, según la clasificación de Riera (1985). Con multitud de complejos gestos técnicos que requieren ser utilizados con elevada coordinación, Su aplicación se realiza en función del momento, que viene determinada por el espacio, el tiempo y el adversario.

La historia y el proceso de evolución “deportiva” de cada uno de los distintos deportes de combate, sus significaciones sociales y sus prácticas no pueden más que diferenciarlos. Sin embargo, también resulta cierto que presentan una serie de características o constantes comunes, cuya descripción o relación permite el establecimiento de una definición que permita una agrupación específica válida

para el conjunto de ellos. Por tanto, y a estos efectos procederemos a la caracterización de los deportes de combate.

6.1 SIMILITUDES Y DIFERENCIAS DE LOS DEPORTES DE COMBATE

Aunque en los deportes de combate los objetivos se consiguen a través de acciones diferentes, todos utilizan un espacio común, el tiempo se distribuye de manera similar, siempre el destino es el cuerpo del adversario y se persigue una demostración de superioridad (Castarlenas, 1993).

Los deportes de combate presentan en su contenido dos grupos claramente diferenciados, en base a que se realicen:

- CON ARMAS (generalmente espadas: esgrima, kendo....)
- SIN ARMAS

Partiendo de esta primera clasificación dentro del grupo de los deportes de combate y centrándonos en los que no utilizan armas, entendidas como instrumentos externos al propio cuerpo de los cuales se sirve para atacar, podemos considerar dos características que tendrán diferente influencia en el tipo de combate:

- CON AGARRE Y SIN AGARRE.
- CON INCLUSIÓN DE GOLPES O NO.

Dichas características reflejan dos subgrupos con aspectos diferenciados en cada uno de ellos:

- CON AGARRE Y SIN GOLPES: Judo, lucha canaria, lucha libre, lucha grecorromana, lucha leonesa, etc., lo que implica un contacto continuado.
- SIN AGARRE Y CON GOLPES: Karate, taekwondo, boxeo, etc., que se diferencian en primer lugar, por la alta o baja probabilidad de infringir o recibir daño en el transcurso del combate y, en segundo lugar, por determinados aspectos psicológicos reactivos que se crean como resultado de esta característica.

P.Parlebas (1987) menciona una relación directamente proporcional entre la distancia de la guardia y la violencia del enfrentamiento.

7. LOS DEPORTES DE COMBATE EN ORIENTE

7.1 EL SIGNIFICADO DEL DO

Do significa Camino o Vía, pero debe marcarse una fuerte distinción en este concepto entre la mentalidad de oriente y la de occidente; El Camino, la Vía, no lleva a ninguna parte. Se practica a lo largo de toda una vida por el mero hecho de practicarlo. Quizá por los beneficios que se van logrando en el camino, disfrutándolo a cada paso, viviendo con intensidad, siendo consciente de cada piedra, cada brizna, cada cambio en nosotros, pero sin más meta que el poder

continuar avanzando un paso más. De ahí que este camino o vía debe ser elaborado por cada practicante de un arte marcial o de un deporte de combate, donde podrá construir su proyecto de vida y ser ejemplo de cada uno de sus discípulos en cada una de sus acciones.

El continente Asiático es considerado como la cuna de la civilización. Sin embargo no es muy conocida la contribución de las culturas asiáticas al campo de la Educación Física y el deporte moderno. En general, los deportes modernos se contemplan como un exclusivo dominio de la cultura occidental y se ha prestado muy poca atención a la contribución de otras culturas a esta área.

Es muy significativa la aportación asiática, no solo como origen de varios importantes deportes, sino en el campo de la mejora de las técnicas.

Se destaca la contribución de Asia en el terreno de la lucha, tanto por la variedad de estilos como por el alto nivel de refinamiento alcanzado. Desde un punto de vista técnico, cada una de estas formas posee características únicas, pero encontramos un elemento común que, a pesar de sus otras diferencias, hace que nos encontremos ante un tipo de lucha esencialmente distinto de las luchas de otros lugares de la tierra. Este elemento que las diferencia es el **Do**, que en el caso de las originarias de Japón, Corea Y China, forman parte del nombre de cada una de ellas:

Ju-do; karate-do; aiki-do; taekwon- do; Hapki-do; ken-do....

Tambien poseen un nombre común que en el ámbito popular las designa a todas, el de **artes marciales** aunque con este término se podría determinar a la mayoría de las luchas no asiáticas.

7.1. 2 JIGORO KANO (1860 – 1938)

El 18 de octubre de 1860, en Mikage, distrito de Hyogo Japón, nació Jigoro Kano, tercer hijo de la familia Kano, que era descendiente de Samurais, por esta época en Japón el emperador Hito había prohibido el uso de las armas blancas, o sea cuchillos, puñales, cimitarras, sables, katanas, medias katanas etc, y como consecuencia de esto, se produce un gran auge en las prácticas de las luchas cuerpo a cuerpo.

Aprendió los primeros conocimientos de Jiu Jitsu con el maestro Teinisigo Yagi, a la edad de 17 años. Después estudió este arte en la escuela “Tenshin Simio” y en la de Kito percatándose de los secreto de ambas. Es por esto que Jigoro Kano, alumno de la Escuela de Ciencias de Estéticas y Morales, comienza de manera más profunda la práctica del Jiu-jitsu con el profesor Fokuda. Con posterioridad llegará a ser un relevante practicante de dicho arte marcial hasta que, finalmente establece su propia academia. El joven Jigoro Kano era un hombre que, aproximadamente media 1.50 metros y pesaba 48.5 Kilogramos. A causa de su

falta de corpulencia, decidió comenzar la práctica de un arte marcial que lo beneficiaría físicamente y que a la vez le proporcionaría medios de seguridad. Así se inicio como alumno del Jiu-jitsu, con el profesor Fokuda, quien practicaba el estilo Tenjin-Shinyo-Ryu, que quería decir "Corazón de Sauce". Al morir, el profesor Kano hereda sus archivos, prosigue su práctica con el profesor Iso, un hombre de más de 60 años que impartía en su escuela el estilo Tenjin-Shinyo-Kyu. Aquí Kano perfecciona y recopila una serie de datos complementando sus conocimientos sobre el Jiu-jitsu. Este profesor también muere y Kano queda sin la orientación de un maestro.

Hasta ese momento Kano había aprendido a luchar cuerpo a cuerpo en traje de calle, condición en la que se imponía la habilidad por encima de la fuerza. Entonces se dedica a estudiar los archivos sobre Jiu-jitsu, su técnica y sus secretos, lee libros y documentos al respecto, es importante aclarar que el Jiu-jitsu era una práctica guerrera que ocasionaba muchas lesiones a los practicantes. Kano conoce al maestro Likudo y este le enseña la técnica de la escuela Kito, que consiste en practicar con armaduras y armas.

Kano fue un hombre muy inteligente y profundo, con inquietudes pedagógicas y sistematización en la práctica de artes marciales.

Ya Kano conocía varios estilos de lucha cuerpo a cuerpo y de artes marciales, pero sus inquietudes lo llevaron a crear un estilo de lucha cuerpo a cuerpo con un

traje confeccionado por él mismo. A este estilo de lucha lo llamó JUDO que quiere decir “SENDERO DE LA FLEXIBILIDAD”.

Kano basó el JUDO en la recopilación de elementos menos brutales que los de estilos practicados anteriormente. Escoge técnicas eficaces, cuya aplicación por el practicante no implica consecuencias mayores.

Además crea y perfecciona un grupo de caídas que facilitan la práctica de este naciente deporte.

7.1. 3 DIFUSIÓN

Cuando abandonó la universidad de Tokio fundó su escuela llamada por él como KODOKAN que quiere decir “ESCUELA PARA ESTUDIAR LA VÍA”, Jiu-jitsu. El Judo fue enseñado por primera vez en 1882. Los primeros momentos de existencia del Kodokan fueron de crisis, debido a que las demás escuelas se le oponían. Fue una competición entre las demás y la de Kano la que, en el año de 1886, dio a ésta su mayor esplendor y la eleva sobre todas las demás existentes en el pueblo japonés. La competición celebrada entre todas las escuelas y con la participación de quince representantes de cada una, dio el favorable a la escuela del Kodokan de trece victorias y dos nulos. A partir de este momento el Kodokan representa la pureza y la valía de todas las artes de lucha tonificadas con matiz deportivo, y hoy, más que en sus comienzos la sigue representado.

A partir de los finales del siglo XIX el Judo se fue extendiendo por todos los países y hoy en día se conoce en todos los países del mundo.

7.1. 4 FILOSOFÍA DEL JUDO – PRINCIPIOS

Como lo digo en otra parte de la historia del judo, toda la búsqueda del Sensei Kano se plasma en la creación de una nueva vía bajo dos principios fundamentales: El principio descrito, Seiryoku zenyo, enseñaba Jigoro Kano, había que trasladarlo y utilizarlo también en la vida diaria, realizando todas las actividades y deberes con el máximo de eficiencia y el mínimo de esfuerzo.

En cuanto al segundo principio, Jita Kyohei o "Bienestar para todos a través de la ayuda mutua", su comprensión empieza en el entrenamiento de las técnicas de Judo, si se reflexiona en que solamente puede progresarse en ellas con la ayuda del compañero de prácticas y él, a su vez, únicamente puede adelantar con nuestra colaboración. Así, en la vida, sólo dando y recibiendo, apoyando y siendo apoyados, compensando y siendo compensados, podemos avanzar y triunfar. El hombre egoísta, aquél que sólo quiere recibir sin dar nada a cambio, no obra en armonía con el principio de *Jita Kyohei* y, tarde o temprano, se verá aislado de sus semejantes e imposibilitado para adelantar. El practicante de este método, por tanto, deberá comportarse en la vida de acuerdo con este ideal de inegoísmo. Con este doble e inteligente enfoque psicofísico el trabajo había quedado listo.

¿Qué nombre le pondría al nuevo sistema? Como había emanado del Ju Jitsu, Jigoro Kano adoptó de ese nombre el primer vocablo, **JU**, que expresa "Suavidad", como ha quedado dicho, y le anexó otro: **DO**, que quiere decir "Sendero" o "Camino". El término completo, **JUDO** significa entonces: "Camino o Sendero de la Suavidad". Pero puesto que el nombre de "Judo" había sido ya utilizado por una de las viejas escuela de Ju Jitsu, denominada Jikishin Ryu, para distinguirla de ella le agregó la palabra **KODOKAN**, cuyo sentido es "Escuela para aprender el Camino". Así, el nombre definitivo del método fue: **JUDO KODOKAN**, siendo su traducción: "Escuela para aprender el Camino de la Suavidad".

7.1. 5 APORTES EDUCATIVOS

El JUDO es una disciplina que esta avalada por la UNICEF, como arte marcial educativa para el desarrollo de los niños, la cultura física, los patrones de conducta, la habilidad sicomotora y el crecimiento personal y social. Su practica la puede hacer el niño desde los 4 años de edad hasta que el individuo lo desee; después que un practicante de JUDO inicia las clases y empieza a sentir la verdadera filosofía y el encuentro de la máxima "Ceder Para Vencer", aplicando los dos principios mencionados en el párrafo anterior "Máxima Eficacia Con El Mínimo Esfuerzo": **Sei Ryoku Zen Yo**, y el de " Prosperidad y Beneficios Mutuos": **Jita Kyohei**. El primero nos indica que hay que hacer uso eficiente y positivo de las energías físicas y espirituales de cada uno, no solo ante situaciones de combate,

sino aplicándolo al desarrollo personal. Este principio rige la realización de todas las técnicas de ataque y defensa, pues cualquiera que sea el objetivo, este se obtiene de mejor manera utilizando el principio de máxima eficacia de cuerpo y mente.. Pero no solo se puede aplicar este principio a la mejora del cuerpo humano, también puede ser aplicado al perfeccionamiento de las instituciones, de las relaciones sociales y de los métodos de trabajo. El segundo principio señala que alcanzar el dominio esencial del judo exige, además del uso eficiente de la energía, orden y armonía entre todos los miembros de un grupo, y esto puede alcanzarse a través de la ayuda y las concesiones mutuales que conducen a la prosperidad y a los beneficios mutuos. Kano escribió que el fin último del judo es el perfeccionamiento de uno mismo, y a través de este, la contribución a la prosperidad y bienestar del género humano. El perfeccionamiento de si mismo se asienta en un espíritu que busque la verdad y ésta no puede obtenerse más que a través de una dedicación abnegada y de esfuerzos constantes. En realidad, estas dos fases –el perfeccionamiento de uno mismo, y la contribución a la prosperidad y bienestar de la humanidad - son dos aspectos del mismo principio.

Según Kano (1932), la comprensión de estos principios podría obtenerse a través de razonamientos filosóficos abstractos, en vez de la práctica del judo. Sin embargo, era más partidario de inculcarlos a través del ejemplo y la observación de la conducta de los alumnos durante las actividades diarias, que no mediante lecciones teóricas. Por ejemplo hacer ver a los alumnos durante la práctica de no utilizar ninguna técnica que pueda lesionar al adversario, pues cualquier tipo de

violencia sobre una persona va contra el espíritu del principio de prosperidad y beneficios mutuos.

Cuando se vivencia cada uno de estos fundamentos y principios filosóficos y se comprenden en toda su esencia es cuando no desea dejar de practicar y lo que hace el judoka es adentrarse en lo más profundo de la disciplina, adquiriendo una forma de vida en la que comparte su aprendizaje con todo lo que le rodea.

El JUDO se practica sobre un tapiz llamado Tatami que se asemeja a las colchonetas de gimnasia, pero con una textura mucho más dura; la espuma es prensada y forrada en una plastilona especial que evita el deslizamiento al desplazarse y además amortigua las caídas que se realizan durante las prácticas.

El traje del Judoka se llama Judogui y se sujeta con un cinturón que inicialmente es de color blanco; esta confeccionado con una tela especial y es de color blanco o azul, siendo el azul una exigencia para la competencia debido a que los competidores deben diferenciarse en el momento del combate, esto buscando además una comercialización en la disciplina del Judo. En Colombia al iniciar las prácticas se confecciona con tela fabricada en nuestro país; cuando se es más experto si lo desea, adquiere los uniformes que son de tela de arroz (especial para los agarres) los cuales son fabricados especialmente para practicar JUDO a nivel internacional. Luego y a medida que el Judoka avanza en las prácticas en su respectivo club o en los diferentes grupos de iniciación en Judo que tiene el ente

departamental (LianJudo). Los deportistas son evaluadas según el programa que posee La Liga Antioqueña de Judo, adscrita a la Federación Colombiana de Judo, y cada deportista va ascendiendo en los grados Kyu que son los respectivos colores que se representan en cada cinturón y se presentan a examinarse de acuerdo al tiempo de práctica de la siguiente manera:

Blanco	de 3 a 4 meses
Amarillo	de 4 a 6 meses
Naranja	de 6 meses
Verde	de 6 a 8 meses
Azul	de 6 a 10 meses
Marrón	de 10 a 12 meses
Negro I Dan	1 año mínimo en marrón
Negro II Dan	2 años mínimo en I Dan
Negro III Dan	3 años mínimo en II Dan
Negro IV Dan	4 años mínimo en III Dan
Negro V Dan	5 años mínimo en IV Dan
Negro VI Dan	6 años mínimo en V Dan

Y así sucesivamente hasta el X Dan. La carrera deportiva en JUDO es para siempre y cada uno se inclina por las diferentes modalidades ya sea de competencia en Kata (formas especiales), combate, arbitraje y/o formación técnica.

Las clases tienen estructura de calentamiento, estiramiento, gimnasia caídas y técnicas especiales que se aprenden a diario y se evalúan al igual que el combate tanto de pie como en el suelo sobre la colchoneta. El juego en las clases es fundamental para activar el sistema cardiovascular, nervioso, óseo y muscular.

El Judo viene integrado en una categoría que se denomina deportes de Lucha, de ahí que se haga necesario un estudio generalizado que permita aunar o conjuntar los elementos comunes a esta categoría de deportes y, por tanto determinar y abordar una visión y tratamiento general de los mismos.

En este sentido la configuración y contextualización deportiva de las actividades luctatorias, no pueden ser entendida ni explicada si no es sobre la base de sus antecedentes históricos, máxime si se tiene en cuenta que la lucha, en sus múltiples variantes (esto es entendido como rito, preparación para la guerra, juego o, en fin como ejercicio físico) , presenta la originalidad de haber estado siempre presente en el bagaje de las distintas culturas y civilizaciones que, en el transcurrir de los siglos han existido.

Por ello, al tratarse de una actividad prácticamente connatural al ser humano, se pretende en este capítulo, en primer lugar, reflejar la evolución histórica de la lucha. Dejando bien entendido que no se persigue una exposición exhaustiva de dicha evolución.

8. PROPUESTA DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA EN EL JUDO

1 ° FASE DE INICIACIÓN A LA COMPETENCIA EN EL JUDO

(Recomendable para todos los sujetos)

En los siguientes cuadros se presenta una propuesta de iniciación a la competición en el judo basada en el tratamiento educativo de la misma, dividida en varias fases, siendo la primera y la que propongo como trabajo monográfico desde los 5 a los 10 años.. La segunda abarca desde los once hasta los 17 y luego se entra en el trabajo competitivo de élite que explico brevemente más adelante.

Dentro de la segunda fase se presentan dos modelos, uno enfocado a los deportistas que se orientan al deporte de iniciación y que a la vez se puede tomar como recreativo y otro dirigido a los que se orientan hacia el deporte de rendimiento o élite que se enfoca en un trabajo donde se tiene una práctica mucho más intensa y las cargas aumentan de acuerdo a la planificación con que se elabora el plan de entrenamiento. Kramer director de la Academia de Educación Física de La Haya, manifiesta que la competición es inadecuada para niños(as) los de 6 a 9 años, pero a partir de los 9 años aproximadamente, piensa que el judo puede ofrecer buenas posibilidades, porque:

- El niño ha conseguido cierto grado de equilibrio y está mucho más preparado para reflexionar.
- El trabajo en equipo resulta mucho más interesante para el niño.

- El conocimiento de sus propias posibilidades ocupa un lugar predominante. Hay muchas formas para determinar este nivel de las facultades. Una es la comparación con el otro.
- Se puede entregar al niño una prueba duradera de sus logros, ejemplo una bandera, insignia, logo, un pin, un documento, un certificado. Las copas y el estar en los podios no es adecuado.

A continuación veremos el siguiente cuadro:

Etapas	Edades	características	Tipos de Competición	Criterios técnicos de la competición	Condiciones externas
Prelucha: juegos de oposición lucha dentro del contenido de las clases de E.G.B.	5-7 años	Juegos donde se desarrollen las habilidades motrices básicas	Ninguna específica dentro de algunos juegos, de manera informal. En equipo y por relevos	Combate de agarre desde el suelo de corta duración ; cambiando cada vez de compañero	En clase.
Iniciación al judo como deporte (como parte de la formación multideportiva básica)	8 a 10 años	Iniciación al judo junto con otros deportes donde se adquiera de manera espontánea y lúdica Habilidades motrices específicas. No se entrena aún ni se realiza preparación par la competición formal.	Se compite en el juego sin darle ninguna importancia al éxito o fracaso.	Competencias de ejecución técnica por equipos	

Desde una línea argumental basada en razones médicas, Fati (1975) desaconseja la práctica de la competición de judo en edades tempranas, por que la máxima capacidad de energía aeróbica láctica, es decir, la aceptación de una fuerte deuda de oxígeno, satisfecha al finalizar el trabajo, se alcanza únicamente hacia los 20 años. Por tanto, durante el crecimiento esta capacidades relativamente insuficiente

y no se debe someter al organismo a esfuerzos intensos. Además la capacidad máxima de las fuentes energéticas anaeróbicas alácticas, es decir, aquellas que se utilizan para ejercicios de muy corta duración. Para Fati, la práctica del judo ofrece al niño las mayores posibilidades para alcanzar un perfecto desarrollo físico, al mismo tiempo que ayuda al desarrollo de su personalidad psicológica, por su potencial educativo, si es bien manejado y aprovechado por los profesores. Su preferencia por este deporte para la infancia se basa en que:

- Es un deporte simétrico capaz de solicitar todo el sistema muscular, tendones y ligamentos, al tiempo que ayuda al desarrollo y crecimiento.
- Es una actividad con acción alternativa aeróbica – anaeróbica (los así llamados deportes mixtos), en las cuales un alto porcentaje de los músculos del cuerpo entran en movimiento, pero en las que a la vez energía muscular es de tipo medio.
- Se adapta a las posibilidades del niño, siendo muy bien aceptado psicológicamente, debido a que es un deporte que necesita una actividad física, pero durante un tiempo relativamente corto, con pausas de reflexión.

El trabajo con los niños al iniciar judo y durante varios años de práctica, debe ser de una forma en la que cada sesión está encaminada en un 90% a la lúdica con

elementos y actividades específicas de judo, haciendo que cada clase produzca en los infantes la motivación para continuar entrenándose y que el tiempo de cada sesión le deje la sensación que fue corto, de esta manera cada niño judoka no ve la hora de que llegue el momento de la clase próxima y se debe dejar lo mejor para la parte final y así garantizaremos una masificación en nuestra disciplina.

9. POSICIONAMIENTO MUNDIAL

En el mundo el Judo se rige por La **FIJ**, Federation Internacional Judo que hace parte del Comité Olímpico Internacional (C.O.I), y esta hoy con 5 regiones que a su vez son los 5 continentes, nombrándose cada una con el nombre correspondiente:

- Unión Panamericana de Judo: www.pju.org/
- Unión Europea de Judo: www.ausjudo.com.
- Unión Africana de Judo: www.judoafrica.org/
- Unión Asiática de Judo: www.juaonline.org/index.asp
- Unión australiana de Judo: www.oceaniajudo.org/

La región que nos rige es la Unión Panamericana de Judo (UPJ) la cual está conformada por:

- Ingeniero Jaime Casanova Presidente
- Paulo Wanderley Vicepresidente área Sudamérica
- Ernst Laraque Vicepresidente área del Caribe
- Sr. Frank Silva Vicepresidente Área Centro y Norte

- Ing. Edgar Claire Tesorero
- Ing. Carlos Díaz Director de Árbitros
- Lic. Frank Fullerton Director Deportivo

Igualmente se rige en primera instancia por la Confederación Sudamericana de Judo, con participación de nuestra Federación en el comité ejecutivo, desde la difusión y formación educativa.

A nivel nacional estamos regidos por La Federación Colombiana de Judo que hace parte de del Comité Olímpico Colombiano (C.O.C). Su sede se encuentra en la ciudad de Cali capital del departamento del valle del cauca y su conformación actual del comité ejecutivo es el siguiente:

- Hernando Arias Presidente
- Wilson Figueroa Vicepresidente
- Julián Rivera Secretario General
- Gladis ramos Tesorera
- Sakae Machida Vocal
- José Iván Granada Comisión Arbitraje
César Ricardo Aldana Comisión Arbitraje
Zulma Inés Rivera Comisión Arbitraje
- Luis Antonio Torres Comisión Técnica Nacional
Baudilio Hernández Jaimes Comisión Técnica Nacional
Alejandro Solano Comisión Técnica Nacional
- José Gerardo Serna VI Dan Comisión de Ascensos
Jaime Jaramillo VI Dan Comisión de Ascensos
Luis Alfonso Gutiérrez VI Dan Comisión de Ascensos

- Carlos Alberto Agudelo V Dan Comisión de Educación
- Wilfredo Duardo R VI Dan Comisión de Educación
- Jhon Harold Londoño IV Dan Comisión de Educación

- Jorge Iván Rojo Comisión Médica
- Edinson Vargas Comisión Médica

- Rosa Janeth González Comisión Jurídica
- Alicia Eugenia Vargas Comisión Jurídica

Dirección: Coliseo El Pueblo, carrera 52 entre calles 2 y 3 – Cali, Colombia

Teléfono y fax: 57-2-551 2904 E-mail: fecoljudo@hotmail.com

9.1 OLIMPIADAS

Las primeras olimpiadas en que participó el Judo como deporte competitivo fueron los Juegos olímpicos de 1964 en la rama masculina y con 4 categorías inicialmente y presentándose como deporte de exhibición. Colombia entró a hacer parte de los países con participación olímpica en Judo en el año de 1988 en los juegos de Seul 88 con la participación de tres deportistas y un entrenador siendo dos del valle del Cauca y dos del departamento de Antioquia siendo éstos El entrenador nacional Ing. Eduardo García y el entonces Judoka destacado Luis Eduardo Ochoa. Luego se participó en los olímpicos de Atenas 2004 con 3 deportistas y un entrenador, destacándose la parte femenina con la participación de la Judoka Lizeth Johana Orozco del Norte de Santander.

10. PEDAGOGÍA DEL JUDO

10.1 MÉTODOS

En cuanto a los aspectos prácticos del judo, se puede señalar la complementariedad entre las dos formas instituidas por Kano: el randori y la kata. En Judo, randori es la parte del entrenamiento donde se da total libertad de elección y actuación a cada judoka, en términos de su propio movimiento. Es lo que podría llamarse el juego de la lucha. A través del randori se puede experimentar y desarrollar la habilidad, mediante el encadenamiento de las

acciones técnicas en su contexto, es decir, la táctica de este deporte. Durante el randori, al igual en el combate real, los deportistas se ven obligados a adaptarse constantemente a una situación cambiante, que varía además en función de cada compañero y que les obliga la búsqueda de la solución más adecuada en el momento, basándose en el principio del judo de “mejor utilización de la energía. Kano insistió en presentar el judo como un método de educación física, por ello durante el randori se intenta dominar al compañero, pero esta no es la meta final, sino que representa un medio para alcanzar el desarrollo personal. El resultado, en términos de ganar o perder, no importa, así que no hay necesidad de “quedar bien”. El placer y la satisfacción pueden obtenerse del proceso de experimentación y búsqueda de soluciones a los muchos problemas que aparecen espontáneamente que son creados por uno mismo.

Para Kano, las kata equilibran el compromiso físico del randori y dan al judo su dimensión cultural y educativa. La noción de kata es inseparable de todas las artes marciales desde sus formas antiguas. Es un “lenguaje de la forma” que pertenece a la cultura oriental y se le encuentra en un gran número de actividades, no solo en artes marciales.

El judo del kodokan no solo contemplaba las prácticas físicas, sino que acorde con su ideal de una educación moral e intelectual, también impartía conferencias sobre temas como fisiología, psicología, filosofía moral, ética, etc. El aspecto más novedoso instituido por Kano consistió en un apartado dedicado a preguntas y

respuestas (mondo), lo cual era algo inaudito en el sistema educacional japonés de su tiempo (e incluso en el de hoy). Tal currículo reflejaba la idea de una aproximación al estudio del judo, a partir de una amplia base, que condujera a un completo desarrollo personal y no a una formación como mero combatiente. Es decir, pretendía conseguir un individuo instruido, con principios morales, con una mente y un cuerpo firmes. El Kodokan era un lugar donde se pretendía dar una educación general a través del judo.

10.1. 2 OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Aprender a luchar para conquistar un espacio.
- Aprender a luchar para ponerse detrás del adversario.
- Utilizar el agarre cruzado.
- Aprender a luchar para levantar al adversario del suelo.
- Acercar la cadera al adversario para levantarlo.
- Mantener el equilibrio en posición de rodillas en situaciones de lucha.
- Aprender a caer en situación de oposición.
- Derribar y sujetar el adversario en el suelo en situaciones de lucha.
- Utilizar la movilidad y el peso del cuerpo para controlar al adversario.
- Explorar y aplicar la fuerza en agarres por debajo y por encima del centro de gravedad.
- Cambiar los agarres en función de la oposición del adversario.

- Aprender a luchar uno contra uno para tocar el cuerpo del adversario con las manos.

10.1. 3 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La idea sobre lo que son y en que consisten las actividades luctatorias, es bastante desconocida para la mayoría del alumnado, lo que puede dar lugar a que partan de una concepción errónea de ellas. Por este motivo creemos que es necesario realizar un correcto planteamiento introductorio sobre las actividades de judo, en el que se debe reflejar la naturaleza lúdica y de diversión que siempre ha caracterizado a este tipo de actividades.

En este planteamiento introductorio el profesor debe transmitir la idea de disfrutar y divertirse como algo intrínseco a la actividad, la necesidad de trabajo cooperativo entre los miembros del grupo para la consecución de una meta en común, y sobre todo, el carácter de igualdad dentro del grupo, donde nadie se puede aprovechar de la inferioridad o superioridad física de los compañeros o compañeras, para lo cual será conveniente distribuir el alumnado en grupos homogéneos, sobre todo se trabaja en grupos reducidos o por parejas.

Este planteamiento introductorio a la actividad, puede variar en función de la secuenciación de la unidad didáctica dentro del proceso de aprendizaje, de forma que si nuestra unidad didáctica es la primera de la programación trimestral, semestral o anual, puede ser conveniente esperar dos o tres sesiones para que

los alumnos tengan un contacto previo entre ellos dentro del grupo, mientras que si nuestra unidad didáctica se lleva a la práctica más adelante, el planteamiento introductorio puede realizarse en la primera sesión unidad didáctica.

La metodología a utilizar debe ser flexible, ajustándose a las características e intereses del alumnado; activa, donde los alumnos y alumnas son los protagonistas de la actividad; participativa, potenciando la participación a través de grupos equilibrados; inductiva, de tal forma que los alumnos conozcan que parte del cuerpo están utilizando; y lúdica, fundamentada en los principios del juego con base en la propiocepción.

Las estrategias en las prácticas son globales, solo en las actividades de aprendizaje de las caídas (ukemis), se realizarán algunos ejercicios analíticos, con el fin de que las alumnos pierdan el miedo a caer y evitar en el futuro posibles riesgos de lesión, cuando los alumnos realicen proyecciones desde la posición de pie. En general y para la mayoría de las actividades y juegos el modelo de enseñanza y aprendizaje empleado es por descubrimiento. Con los estilos de resolución de problemas y el descubrimiento guiado, los alumnos pueden explorar y encontrar por si mismos respuestas variadas a los problemas planteados, escogiendo en cada momento la solución que mas se adapte a sus necesidades de aprendizaje. No obstante, para el aprendizaje de las caídas se empelara un modelo de enseñanza aprendizaje consecuente con las características intrínsecas a las actividades de lucha que no se basará en la memorización motriz de un

gesto repetido un innumerable número de veces, sino que se verá acompañado de una verbalización explicativa y significativa por parte del maestro o profesor, que ayude a relacionar el aprendizaje de las caídas con las diferentes situaciones de lucha, y más concretamente de desequilibrio, que el alumno se vaya encontrando, de forma que cuando este logre interiorizar estos nuevos aprendizajes estará desarrollando de una “memoria motriz comprensiva”.

Las situaciones se plantean desde una forma jugada teniendo en cuenta lo siguiente:

- Se favorece la motivación para propiciar la búsqueda del problema a través de la escenificación de una historia donde los alumnos se identifiquen con los personajes, comportándose de forma similar al personaje que representan, favoreciendo la creatividad y variabilidad en los desplazamientos, gestos y acciones motrices, pues cada uno tiene su propio esquema mental de cómo son esos personajes. También se propicia la motivación con el trabajo en grupo y con el sentido de pertenencia al mismo, siendo fomentada por los propios miembros del grupo.
- Se realiza la exposición del problema y sus puntos de interés, lo cual puede o no mediatizar la forma de realizar la actividad (por ejemplo si somos tortugas nos movemos lentamente y con pesadez, mientras que si somos ratones nos movemos con rapidez).
- Se plantea el objetivo a conseguir (ejemplo, expulsar a las tortugas gigantes de la isla).
- Se da la información necesaria para alcanzar la búsqueda (ejemplo, ¿Cuál es la forma más fácil de transportar las tortugas ?).

- Se proponen las condiciones, normas y límites en los que se va a desenvolver el problema (ejemplo, para expulsar a las tortugas, no se puede tirar de las muñecas ni de los pies.

10.1. 4 ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El judo es sin duda, la disciplina de lucha basada en el agarre que más ha evolucionado desde el punto de vista motriz y educativo. Contiene y supera prácticamente la motricidad de otros deportes de lucha basados en el agarre, y los que es más importante, la orienta desde su concepción inicial hacia la educación integral del alumno. El judo es por lo tanto una buena fuente de inspiración para generar situaciones genéricas de luchas singulares integradas en el marco didáctico que se define en cada una de las actividades que se puedan realizar en cada sesión. Como análisis a continuación se muestra una descripción motriz secuenciada de lo que ocurre cuando dos judokas se enfrentan. En el se destacan las situaciones que se fundamentan en la construcción de situaciones problema a ejecutar:

“Los dos contrincantes frente a frente se saludan.....intentan agarrarse de forma que puedan ejercer dominio sobre el adversario.... Se desplazan, empujan y tiran... resisten y esquivan.....buscan y provocan situaciones que les proporcione ventaja paralevantar y derribar al adversario, lo que.....supone la ejecución de una caída...tratando de controlar al adversario en el suelo haciendo trabajo de suelo...buscando una situación ventajosa..... que permita inmovilizarlo

manteniendo la espalda en contacto con el suelo.....el que está inmovilizado intenta escaparse de dicha sujeción”. Esta situación es la descripción de un randori tendiendo en cuenta que el randori no kata es la mejor forma de aprender y descubrir la esencia del judo mismo, como lo plantea el maestro Kano en sus máximas o principios especiales.

La aplicación de estos objetivos didácticos es una herramienta para hacer del aprendizaje del judo un camino lúdico que permita que los judokas en su etapa de iniciación encuentre el camino de derribar y controlar al oponente y a la vez aprende a derribar todas las adversidades que se encuentre en al vida.

Basándonos en la clasificación de Parlebas y centrándonos en los Ubles adversario-compañero, podemos generar numerosas situaciones básicas de lucha donde se utilizaran como principales recursos las **U.M.L.** (unidades motrices luctatorias). El alumno percibe, decide y ejecuta. Las actividades de lucha necesitan amplios esquemas de percepción; de decisión y ejecución para responder constantemente a la incertidumbre creada por el adversario. Si bien esto es aplicable a la habilidad deportiva, también puede aplicarse estos conceptos sobre los esquemas básicos de movimiento que se generan en las actividades de Judo.

- **LA CAIDA:** La educación de la caída es importante en el estudio de las actividades luctatorias. Precede a la práctica de aquellas tareas basadas

en el acto de coger al adversario para provocar su derribo. No exclusivo de la lucha. Esta situación de desequilibrio ya sea como acto programado y voluntario ó como hecho imprevisible en una constante en la práctica de la actividad físico-deportiva.

- ✓ Caídas individuales voluntarias.
 - ✓ Caídas individuales involuntarias.
 - ✓ Caídas provocadas por el compañero.
 - ✓ Caídas provocadas por un adversario.
-
- REPTAR: Entendido como una de las actividades fundamentales que cada niño puede realizar desde su condición natural y que el permitirá hacer desplazamientos en el suelo cuando realice el trabajo de Ne – waza.

 - TIRAR Y EMPUJAR
 - ✓ Implicadas en los gestos que se generan en el deporte de combates basados en la acción de coger. Tiramos al adversario cuando la aproximamos a nuestro cuerpo, por el contrario empujamos al adversario cuando lo separamos de este.
 - ✓ Antes de estas acciones es indispensable el agarre.

 - AGARRES:
 - ✓ Agarre de manos (distancia)
 - ✓ Agarre por encima del centro de gravedad (arriba - abajo)
 - ✓ Agarre mixto.
 - ✓ Agarre por debajo del centro de gravedad. (abajo - arriba)

No se pretende mostrar ninguna técnica deportiva, sino por el contrario mostrar una serie de elementos que permitan al profesor confeccionar ejercicios que no requieran complejos aprendizajes y que no por ello dejen de ser interesantes

desde el punto de vista educativo. Estos ejercicios permiten que el alumno experimente toda una serie de sensaciones que le aportaran una información canalizada especialmente a través del sentido del tacto y con menor relevancia por el de la vista. Además, éstas, son idóneas para proponer tareas de tipo catártico. Tareas en las que se grite, se intercambien insultos, se realicen contracciones violentas contrastadas con la relajación total, etc. El alumno descargue de una forma descontrolada la agresividad mediante tirones y empujones sin que esto conlleve ningún peligro.

- **INMOVILIZAR Y VOLCAR:** Inmovilizar al adversario cuando bloqueamos sus movimientos. Esta unidad motriz se desarrolla preferentemente en el suelo.
- **VOLCAR:** Supone invertir la posición del adversario. Si se encuentra entendido prono pasarlo a tendido supino y viceversa en lucha en el suelo.

Estas actividades nos ofrecen iguales características que las que se basan exclusivamente en el acto de tirar y empujar respecto a la posibilidad de plantear tareas catárticas. No hay riesgos en su ejecución aunque se apliquen fuerzas de forma intensa y descontrolada.

- **DERRIBAR:** Las acciones de derribo, aunque se ejecuten principalmente desde la situación en la que ambos adversarios se encuentran de pie,

también se da en situaciones en las que uno de los adversarios esté de pie y otro en el suelo.

El objetivo se centra siempre en provocar la caída de éste, lo que nos obliga a trabajar simultáneamente con esta unidad. Cuando proponemos luchar por derribarse, los contendientes intentan romperse mutuamente el equilibrio, y experimentar los máximos niveles de dificultad en la ejecución de las caídas. Las caídas no son deseadas. El derribado deberá solucionar este problema en un breve periodo de tiempo y con la suficiente eficacia como para evitar un impacto desagradable. Si comparamos los derribos con las restantes unidades motrices luctatorias, hemos de destacar la exigencia de patrones más finos por parte del alumno. Conviene por lo tanto, trabajar las diferentes fases de derribo: El agarre, el desequilibrio y la ejecución. Conviene además, trabajarlas con y sin desplazamiento.

- **DERRIBOS CON DIFERENTES AGARRES CON APOYO DE AMBOS PIES O UNO SOLO PIE:**

- ✓ Agarre por encima del centro de gravedad.
- ✓ Agarre por debajo del centro de gravedad ó mixto.

Practicar los derribos sin resistencia por parte del compañero.

Posiblemente los derribos sean las acciones de lucha que más responsabilizan al alumno de la integridad física de su compañero. Es necesario que le profesor insista en este aspecto cuando plantea en clase tareas de este tipo.

- TOCAR CON MIEMBROS SUPERIORES O INFERIORES

Tocar al adversario con miembros superiores y/o miembros inferiores durante el transcurso de una lucha en el lugar deseado y sin que esta acción se transforme en un golpe, supone unos cálculos perceptivo-motrices extremadamente rápidos y precisos. Este hecho nos obliga a ofrecer al alumno patrones de movimiento sencillo pero algo más estructurado que los presentados en los grupos anteriores. Es necesario un amplio dominio de las técnicas. Todo ello obliga a disponer de un material específico y a emplear grandes períodos de tiempo en el aprendizaje de los gestos. Los ejercicios presentados a este nivel, siempre hacen referencia a la acción de tocar al adversario, y en ningún momento se trabaja con gestos cuya finalidad sea golpear a éste. Tocar en el paso previo a golpear con control, hecho perseguido en los deportes de combates basados en esta unidad motriz.

Por supuesto, esta situación excede, al ámbito de la Educación Física y lo que se pretende exclusivamente, es abordar los niveles iniciales y ofrecer al profesor de Educación Física todo un amplio abanico de recursos, que correctamente utilizados, permitan al alumno experimentar las diferentes sensaciones propias de las actividades luctatorias cuyo fin último es tocar al adversario.

Dos alumnos, que intentan tocarse mutuamente un punto de su cuerpo, se desenvolverán en un contexto perceptivo-motriz casi idéntico al que se daría si el objetivo fuera golpearse. Las actividades de tocar exigen una menor participación

del sentido del tacto y obligan a un mayor control del gesto ofreciéndonos un menor potencial catártico. Hay que trabajar con ejercicios que desarrollen el control de estos gestos. En un principio propondremos luchar por tocar pecho, abdomen, espalda, piernas y hombros. Posteriormente cuando el alumno ha adquirido un mayor control sobre el gesto pasaremos a las luchas por tocarse las mejillas y cabeza por arriba. Se tocará el punto del adversario con la mano plana.

Para tocar con miembros inferiores al adversario es fundamental: La necesidad de tecnificar los gestos de pierna para poder llegar al adversario sin golpearlo y sin lesionarse el que ejecute la acción.

Recomendaciones:

Excluir todo ejercicio cuyo objetivo de lucha se centre en tocar la cabeza, la espalda ó los miembros inferiores.

- ✓ No plantear tareas con esta unidad si no hay experiencia previa.
- ✓ Antes de proponer tareas de lucha dedicar más tiempo al aprendizaje y control del gesto.
 - **PARADAS Y ESQUIVAS:** Esquivar implica salirse de la trayectoria del ataque. Parar, supone impedir mediante un bloqueo que el ataque llegue a su fin. En ambas unidades matrices intervienen todo el cuerpo, no obstante en las de parar el protagonismo lo adquiere los brazos y en las de esquivar la cadera.

Las acciones de tocar pertenecen a las acciones ofensivas o de ataque mientras que estén estas integradas en el contexto de la defensa.

Se puede bloquear el ataque del adversario con paredes altas, medias y bajas. Con respecto a esquivar se emplearan esquivas circulares, hacia atrás, con pies fijos ó móviles, etc.

- **TOCAR CON OBJETO:** Este no es más que la proyección de los miembros superiores. La forma como se sujete el objeto determinará en gran medida los desplazamientos y trayectorias posibles. El objeto de ataque se puede sujetar con una con las dos manos. Estas dos sujeciones implican diferencias especialmente en los desplazamientos. El objeto con que se van a efectuar los ataques y las defensas pueden ser una "porra de espuma". Que pueden ser fabricados por los mismos alumnos y así reunir una serie de condiciones con el fin de proporcionar un máximo de seguridad.
- **EJERCICIOS COMBINADOS:** Son aquellos ejercicios en los que la estructura de luego se aproxima más a los existentes en los deportes de combate. Tanto en el grupo de actividades de coger como en el de actividades de tocar se aplican ejercicios en los que aparecen las diferentes unidades motrices combinadas.

11. SUSTENTACIÓN DE UN LIBRO VIRTUAL

El libro virtual contiene cada una de las técnicas del judo partiendo de las caídas básicas en posición sentado hasta estar de pie y las diferentes técnicas o proyecciones en las que se involucra el brazo, la cadera, los pies y las técnicas de sacrificio de frente y de lado, luego se presentan las técnicas principales de ahogos y de luxación al codo en su gran mayoría. Cada una de estas técnicas fueron ejecutadas por el presentador de esta monografía Sensei Pío Antonio Cardona Gallego actual quinto Dan de la Federación Colombiana de Judo y los profesores Juan Carlos Villa López tercer Dan y Jhon Byron López Yepes segundo Dan, actualmente son la mano derecha del Sensei Pío Cardona en el club que dirige desde hace más de 20 años.

Las técnicas ejecutadas en el video son en el siguiente orden:

Amarillo

Ashi harai	Ebi gatame
Uki goshi	Kesa gatame
O soto gari	Hon kesa gatame
O uchi gari	Kusure kesa gatame
O goshi	Kata gatame
Ippon seio nague	Kami shiho gatame
Hiza guruma	Yoko shiho gatame
Sasae tsuri komi ashi	Tate shiho gatame

Naranja

Okuri ashi harai	Kata juji jime
Ko soto gari	Giaku juji jime

Ko uchi gari	Nami juji jime
Koshi guruma	Hadaka jime
Tai otoshi	Kataha jime
Harai goshi	Okuri eri jime
Uchi mata	Sankaku jime
Tsuri komi goshi	

Verde

Kosoto gake	Ude hishigi juji gatame
Harai tsuri komi ashi	Ude hishigi ude gatame
Tsuri goshi	Ude hishigi Hara gatame
Ashi guruma	Ude hishigi Waki gatame
Hane goshi	Ude hishigi Hiza gatame
Yoko otoshi	Ude Garami
Tomoe nague	
Kata guruma	

Azul

O guruma	Ushiro de Kesa Gatame
Soto makikomi	Ura Shiho Gatame
Hane makikomi	Giaku Tekubi
Sumi gaeshi	Ashi Gatame
Utsuri goshi	Ashi Garami
Sukui nage	
Tani otoshi	
Uki otoshi	

Marrón

O soto guruma	Jigoku jime
Uki waza	Katate jime
Yoko wakare	Tomoe Jime
Yoko guruma	Hasami Jime
Ushiro goshi	Oten Jime
Ura nage	Hiza Gatame
Sumi otoshi	Te Gatame
Yoko gake	

Para la enseñanza de las técnicas de judo a los niños, se debe tener en cuenta que para la edad en que está formulada esta monografía solo se podrán trabajar aquellas técnicas rectoras que le permitirán al niño desarrollar todas las cualidades motrices básicas en el práctica del judo como es el caso de las de dos apoyos: Uki goshi , O goshi, Ippon seio nague, Koshi guruma y con un solo apoyo las básicas de encadenamiento como: O soto gari, O uchi gari, Ko soto gari y Kosoto gake. El video contiene todo el go kyo, demostrando de igual forma los fundamentos principales del judo, desde la forma de doblar el uniforme (judogui) y las diferentes caídas, en forma estática y rodando. Cada una de las proyecciones tiene una secuencia lógica que está dentro del programa de ascensos que tenemos a nivel federativo, igualmente se presentan cada una de las técnicas del conjunto del Ne Waza en donde se demuestra cada una de las técnicas sujeción en el suelo (inmovilizaciones), estrangulaciones y luxaciones. Cabe mencionar que para la propuesta de trabajo monográfico es importante tener en cuenta que los niños en el proceso de iniciación deportiva en judo solo trabajan tres técnicas básicas de inmovilización como son el kesa gatame, yoko shiho gatame y mune gatame. Siendo estas ejecutadas en forma de transición cuando se trabaja judo de pie.

En la próxima página se presenta un resumen fotográfico de cada una de las propuestas básicas para empezar el proceso de iniciación deportiva en judo con niños de 5 a 10 años de edad, teniendo en cuenta cada uno de los procesos metodológicos explicados en el desarrollo del trabajo monográfico. Se presentan

las caídas básicas, seguidas de las técnicas rectoras para proyectar y finalmente las de sujeción en el suelo para realizar el trabajo de piso o ne waza.

UCHIRO UKEMI



YOKO UKEMI



MAE UKEMI



SEMPO MAE UKEMI



SEMPO KAITEN UKEMI



UKI GOSHI



O GOSHI



O SOTOGARI



SEO NAGUE



KOSHI GURUMA



KO SOTO GAKE



KESA GATAME

YOKO SHIO GATAME

MUNE GATAME



12. DICCIONARIO DE JUDO

SIGNIFICADO DE LAS TÉCNICAS

TÉRMINOS USADOS DURANTE LA PRÁCTICA DEL JUDO

- **ashi garami (enredo de pierna)** Una llave. Después de un tomoe nage errado o una volteada similar, envolver la pierna izquierda alrededor de la pierna derecha del oponente desde afuera y abajo para aplicar presión en la articulación de la rodilla.
- **ashi gatame (llave de pierna)** Una llave. Desde el lado derecho de su oponente, poner el cuerpo sobre el de él y enganchar la pierna izquierda alrededor del antebrazo izquierdo del oponente para estirar y controlar la articulación de su codo.
- **ashi guruma (pierna en círculo)** Técnica de tirar patada. Levantar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego girar a la izquierda y estirar la parte trasera de debajo de la pierna derecha a través de su rodilla derecha para tirar hacia él la pierna, en un gran círculo.
- **ashi waza (técnicas de pierna y pie)** Clasificación por la aplicación de técnicas en las que el uso de pie y/ o pierna juegan un importante papel.
- **atemi waza (técnicas de golpe)** Empujones, golpes y patadas, en particular para las áreas del cuerpo psicológicamente débiles (puntos vitales), usando puños, punta de dedos, bordes de las manos, codos, rodillas, o varias partes del pie. Por su inherente peligro, atemi waza está prohibido durante combates de judo o sesiones de entrenamiento.
- **awasete ippon (combinar un punto)** Se adjudica un ippon cuando un competidor en un encuentro ha ganado dos wazari (incluyendo combinaciones de dos volteadas, dos agarres o una volteada y un agarre) esto se juzga para constituir un ippon.
- **Ayumi - ashi (forma natural de caminar)** El avance o retroceso alternando pasos entre el pie derecho y el izquierdo como caminando ordinariamente.
- **batsugun sokujiitsu shodan (promoción instantánea por eminencia)** La manera única de promoción en el acto para encuentros rojos y blancos (kohaku shiai) que tiene lugar en el Kodokan en primavera y otoño. Para calificar a un competidor tiene que lograr un cierto número de ippon durante varios encuentros. Los puntos se determinan según el rango del oponente hombre o mujer.
- **bogyo shisei (postura defensiva)** Postura usada para defenderse contra el ataque de oponentes. Igual que jigotai.
- **budo (budo; camino marcial)** Término general para varios "caminos" marciales seguidos por los guerreros tradicionales Japoneses, generalmente incluyendo la persecución de algunos tipos de sistemas o técnicas de combate combinada con el estudio de los preceptos del bushido. La palabra budo se convirtió en un término generalmente aplicado

con el establecimiento de Dai Nihon Butokukai (Gran Sociedad de Virtud Marcial de Japón) academia de budo en 1919, y continúa siendo usada como término general para caminos marciales tales como judo, kendo, kyudo, y otros.

- **bugi (técnica marcial)** Habilidades y técnicas combativas para defenderse uno mismo y vencer o matar al oponente. Ver también bujutsu.
- **bujutsu (habilidades marciales)** Técnica usada en guerra u otra situación combativa para defenderse y/ o vencer o matar al oponente, incluyendo el uso de arquería, esgrima, lanza, artillería, agarradas y otras técnicas de manos vacías así como habilidades relacionadas como equitación, natación, etc. Ver también bugi.
- **bushido (el camino del guerrero)** El código moral o ético del bushi o samurai, la clase guerrera tradicional de Japón. Originalmente consistente en valores tales como lealtad y servicio al lord, un fuerte sentido de honor personal y deber, y valor marcial en el período Edo (1603-1868). Bushido mantuvo esto pero también se dio a enfatizar el papel del samurai como hombre de estado capaz del ejercicio de la administración política y mando basada en virtudes tales como moral, honradez, lealtad y piedad filial y sabiduría.
- **chosei ryoku (coordinación)** La capacidad del sistema nervioso de usar varias partes del cuerpo de una manera integrada para generar movimientos y acciones efectivas, por ejemplo la integración de pies, piernas, caderas y brazos en la ejecución de un lanzamiento.
- **choza no shisei (larga duración de la postura sentado)** Forma de sentarse con las nalgas en la colchoneta y las piernas enfrente, rodillas derechas, usada durante prácticas de ukemi, etc.
- **chugoshi (cadera medio levantada)** Postura medio parada en la cual las caderas están parcialmente levantadas como cuando uno comienza a levantarse.
- **chugoshi no shisei (cadera medio levantada)** Postura medio parado en las rodillas en la cual las caderas están parcialmente levantadas como cuando comenzamos a levantarnos de la posición seiza.
- **Dai Nihon Butokukai (Gran Sociedad de Virtud Marcial de Japón)** Organización privada establecida en abril de 1895 como parte de los eventos conmemorativos de 1100 años de la línea imperial japonesa con el propósito de preservar y promover las artes marciales japonesas en orden de promover la virtud marcial y contribuir a estimular la moral nacional.
- **dakiage (gran elevación)** Técnica de tirada clasificada como una técnica de cadera. Colocarse entre las piernas del oponente y levantarlo tan alto como los hombros. Mientras en el pasado esta posición se efectuaba solo con un concertado movimiento y era admitido como un tiro efectivo y premiado con puntaje de ippon, hoy ya no es considerado en ese sentido y la orden de "Mate" ("Espere") es dada cuando ocurre la situación.

- **dakiageru (apretar y levantar)** Abrazar al oponente y elevarlo en el aire.
- **dakiotosu (apretar, levantar, luego tirar)** Abrazar y elevar al oponente, luego tirarlo a la colchoneta.
- **daki wakare (elevar envolviendo tórax)** Sacrificio. Cuando el oponente intenta asumir una posición reclinado boca abajo, deslizar los brazos alrededor de su tórax desde atrás levantándolo y tirando para llevarlo hacia uno.
- **dan'í (rango de danes/ nivel)** Detallado sistema usado para clasificar niveles de destreza en las técnicas y entrenamiento de Judo. Los rangos de danes van desde shodan (1er grado) hasta judan (10mo grado) o más. El sistema de rango kyu (grado; clase) va desde gokyu (5to grado) hasta ikkyu (1er grado) precede al rango de danes.
- **De ashi (delante/ pie que lidera)** El pie que está delante.
- **De ashi harai (barrido con pie delantero)** Técnica de patada. En el momento en que el oponente hace un paso hacia delante o atrás y está por poner su peso en el pie con que dio el paso, usar el propio pie para barrer el pie del oponente desde atrás, costado o frente.
- **dehana (instante de oportunidad)** Referido generalmente al momento en que algo comienza a moverse, actuar o ínter actuar, pero en judo se refiere específicamente a la oportunidad de quebrar el equilibrio del oponente en el instante que éste comienza a avanzar o a atacar.
- **dojime (cuerpo en tijera; estrangulamiento de tórax)** Técnica en la cual se ponen las piernas en forma de tijera alrededor del tórax del oponente. Prohibido en shiai y randori.
- **dojo yakuin (directores de dojo)** Patrocinantes de Kodokan, miembros de la junta directiva de la sección de instrucción del dojo, instructores generales, así como director, instructores y médicos asociados con Gakko Kodokan.
- **dotai (caída juntos; caída de perro)** Situación en la cual dos competidores caen juntos simultáneamente después de haber aplicado técnicas al mismo tiempo, resultando sin puntaje.
- **Eisho-ji (templo Eisho)** Templo localizado en Tokio en el distrito de Shitaya Inaricho donde Jigoro Kano, en febrero de 1882, fundó una escuela de 12 colchonetas con 9 alumnos, el principio de lo que finalmente se convirtió en el Kodokan.
- **erikatsu ("solapa" método de resucitación)** Método de resucitación. Sentado a un lado de la persona inconsciente, envolver con un brazo alrededor de su cuello y espalda para levantar del piso el cuerpo, en un ángulo de alrededor de 45°, luego colocar la palma de la otra mano en la parte baja del abdomen de la víctima y usarla para presionar hacia arriba, hacia el diafragma, mientras se empujan los hombros hacia abajo para reforzar la acción.

- **Fumi komi (dando un paso)** Dando un paso hacia delante colocar la mayor parte del peso del cuerpo en el pie que dio el paso.
- **furi (apariencia)** Lo que algo aparenta ser visto desde afuera.
- **fusegu (prevenir)** Para defenderse contra las técnicas del oponente o prevenirse de su ataque.
- **fusen gachi (ganar por incumplimiento)** Ganar porque el oponente no comenzó el encuentro cuando el árbitro en jefe dio la orden. Las reglas de la Federación Internacional de Judo indican que el árbitro en jefe debe concordar con los otros árbitros para obtener la autorización de hacer llamado de fusen gachi.
- **fusho gachi (ganar por herida hecha por el oponente)** Ganar por ser herido por el oponente a tal punto de no poder continuar el encuentro. Bajo las reglas de la Federación Internacional de Judo el árbitro en jefe simplemente indica cuál es el ganador, sin necesidad de decir que lo es por fusho gachi.
- **fusho make (perder por castigo por herida)** Perder al ser declarado culpable de ocasionar herida en el oponente y que el mismo no pueda continuar el encuentro.
- **gakko judo (escuela de judo)** Término general para la enseñanza de judo como parte regular del currículo de educación física en las escuelas primarias, secundarias y universitarias.
- **Gakko Kodokan (escuela de Judo Kodokan)** Sistema dentro de Kodokan para aquellos que desean estudiar judo. Reconocida por varias escuelas del área Metropolitana de Tokio, la escuela de Judo Kodokan provee una estructura y dirección para la enseñanza de la teoría, técnicas y la educación física general del judo, basada en currículos originales.
- **gasshuku (campo de entrenamiento)** Reunión de judokas por una noche o por pocos días con el propósito de intensificar el estudio y entrenamiento del judo.
- **genryo (pérdida de peso)** Pérdida de peso intencional por parte de algunos competidores con la intención de calificar para una particular clase de peso.
- **gino (habilidad; excelencia)** Técnicas de habilidad en general, así como habilidades específicas desarrolladas por un individual para un nivel alto específico.
- **gokaku geiko (entrenamiento entre iguales)** Randori o entrenamiento entre individuales de habilidades equivalentes, ideal para construir una conciencia de constante tensión entre "tomar" al oponente o "ser tomado" por él, resultando en un entrenamiento para lograr una técnica de perfecta armonía entre la mente el cuerpo logrando una mejor competitividad.
- **go no sen (iniciativa reactiva)** Derrotar al oponente usando técnicas que responden a un ataque (como opuesta a la del oponente).

- **gyaku juji jime (Estrangulamiento de revés cruzado)** Estrangulamiento. Enfrentando al oponente, deslizando los dedos de las manos cruzadas dentro de las solapas del judogui del oponente en ambos lados con las palmas hacia arriba, y estrangularlo aplicando
- **gyoga no shisei (posición supina)** Postura que consiste en recostarse sobre la espalda.
- **hadaka jime (Estrangulamiento desnudo)** Estrangulamiento. Desde atrás del oponente, poner la parte interna del antebrazo derecho a través de la parte delantera del cuello del oponente, con la palma abajo y agarrar con las manos el hombro izquierdo, luego estrangularlo aplicando presión a través del frente de su garganta usando la acción combinada de ambos brazos sin agarrar el judogui en ningún sentido.
- **hairei (saludo formal)** Un saludo expresa no solo respeto sino también una profunda reverencia, diferenciada por una inclinación de la parte superior del cuerpo en un ángulo de 45° y bajar las manos hasta tocar las rodillas. En el caso de un saludo sentado bajar la cabeza hasta que la frente toque el dorso de las manos apoyadas en el suelo.
- **hairikata (camino de entrada)** El camino que un judoka realiza para tener condiciones de realizar técnicas de lanzamiento y agarre.
- **Hajime! ("comienzo")** Orden dada para comenzar o recomenzar un encuentro.
- **hane goshi (movimiento de cadera)** Técnica de cadera. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego atraerlo hacia nuestro lado derecho y tirarlo con una combinación de acciones de elevación y salto con nuestra cadera derecha y pierna derecha.
- **hane goshi gaeshi (barra de movimiento de cadera)** Técnica de patada. Cuando el oponente intente aplicar un hane goshi derecho, antes de que tenga la posibilidad de aplicar la técnica completamente, levantarlo y barrer sus piernas hacia la izquierda con la pierna derecha, o enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda baja y barrer hacia la derecha para tirarlo sobre su espalda.
- **hane makikomi (tirada con movimiento envolvente)** Sacrificio. Después de intentar un hane goshi (movimiento de cadera), libera la mano derecha y colocarla en el lado de afuera mientras das vuelta hacia la izquierda.
- **haneru (saltar)** Situación en la cual el efecto poderoso de un hane goshi o uchimata envía el cuerpo del oponente alto en el aire.
- **hansoku (falta; violación)** Cualquier acción durante un encuentro que viole las reglas oficiales del judo, generalmente sujeta a alguna penalización dependiendo de la seriedad de la ofensa.
- **hansoku gachi (ganar por decisión)** Ganar porque el oponente ha acordado un hansoku make (derrota por decisión).

- **hansoku make (hansoku make; derrota por decisión)** Perder por cometer duras infracciones o por continuar cometiendo infracciones leves después de haber sido advertido acerca de ello.
- **hantei (sentencia)** La determinación de un ganador de acuerdo a la decisión de los árbitros. En casos en los que los competidores en un encuentro tienen iguales contenidos (igual puntaje, infracciones, no puntaje, etc.), se compara en base a su rendimiento y otros factores incluyendo la actitud en el encuentro, efecto total y técnicas de habilidad y presencia de violaciones basado en lo que el árbitro en jefe y los asistentes luego dan su sentencia simultáneamente vía rojo (o azul) y blanca bandera con la voz de "Hantei" ("Sentencia").
- **hantei gachi (ganar por decisión)** Ganar por la decisión del árbitro.
- **hara gatame (llave al estómago)** Llave. Desde el lado derecho del oponente, agarrar su muñeca con la mano derecha y presionar el abdomen contra su codo para extenderlo contra la articulación para controlarlo.
- **harai goshi (barrido de cadera)** Técnica de cadera. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego hacerlo girar y tirarlo hacia las caderas y barrer su muslo derecho con la parte trasera del muslo derecho.
- **harai goshi gaeshi (barra de barrido de cadera)** Técnica de patada. Cuando el oponente ataca con un harai goshi derecho (barrido de cadera), enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda baja desde atrás y levantarlo para tirar al oponente.
- **harai makikomi (tirada con barrido de cadera envolvente)** Sacrificio. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego desde harai goshi soltar la mano derecha y muñeca hacia la izquierda, envolviendo el brazo derecho del oponente con la axila así su cuerpo se envuelve alrededor del propio, luego caer hacia delante y tomarlo para tirarlo.
- **harai tsurikomi ashi (barrido de pie tirando hacia arriba)** Técnica de patada. Después de tirar y levantar al oponente para quebrar su balance hacia su lateral izquierdo frontal, barrer su tobillo izquierdo con el pie derecho desde el frente hasta tirar.
- **harau (barrer)** Tirar con un movimiento tipo barrido hacia pie, pierna o tronco del oponente.
- **henka waza (técnica de cambio)** Barra de técnicas en la cual se hace uso de la técnica del oponente para colocar una técnica propia o usar técnicas propias para colocar otras técnicas cambiando rápidamente de una a la otra.
- **hidari jigotai (postura izquierda de defensa)** Posición defensiva derecha tomada con los pies extendidos y separados, el pie izquierdo ligeramente adelantado, las rodillas inclinadas y el centro de gravedad lo más bajo posible.

- **hidari shizentai (postura izquierda natural)** Postura natural que implica estar parado normalmente con el pie izquierdo delante.
- **hikikomu (llevar a)** Llevar al oponente a de una posición particular, especialmente como un camino para moverse dentro de la colchoneta de trabajo (newaza).
- **hikite (mano que tira)** La mano agarrando la manga del oponente. Ver también tsurite.
- **hikitsukeru (tirar)** Tirar al oponente hacia uno mismo.
- **hikiwake (hikiwake; un tiro; una atada)** Un llamado cuando ambos competidores tienen igual cantidad de puntos o cuando no se puede determinar un ganador dentro de las limitaciones de tiempo del encuentro y cuando ningún competidor puede ser declarado el ganador basado en el mejor desempeño o comportamiento.
- **hikikomi gaeshi (tiro de sacrificio tirando abajo)** Sacrificio. Cuando el oponente inclina el cuerpo hacia delante, buscar sobre su espalda agarrar la parte trasera del cinturón con una mano, luego caerte de espalda y se tirarlo hacia ti mientras deslizas una pierna entre las del oponente para tirarlo hacia delante o torciendo el cuerpo tirarlo hacia un lado.
- **hiku (tirar)** Tirar al oponente hacia uno mismo.
- **hineru (enroscar)** Enroscar el propio cuerpo o el cuerpo del oponente o desmembrar.
- **hiza gatame (llave de rodilla)** Llave. Sujetar la muñeca derecha del oponente con la axila izquierda o usando la mano izquierda, al mismo tiempo presionar la rodilla contra la articulación de su codo para controlarlo.
- **hiza guruma (círculo de rodilla)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia su lateral derecho frontal, luego ubicar solo el pie izquierdo en su rótula derecha y usar esto como un punto de apoyo alrededor del cual tirar al oponente tirando la parte superior de su cuerpo.
- **idori (técnica arrodillado o sentado)** Técnica dentro de Kime no Kata (Forma de Técnica Decisiva) esto involucra a ambos participantes sentados o arrodillados. En contraste a técnicas dentro de Kime no Kata en las cuales ambos participantes están parados conocidas como tachiai (técnicas parados).
- **ippon (ippon; un punto; punto completo)** En las reglas del judo Japonés doméstico, un llamado hecho cuando en un combate un competidor ejecuta un tiro completamente efectivo o ha evadido un ataque del oponente y opuesto al tiro del oponente con relativamente igual fuerza. Cuando agarra: 1) cuando un competidor agarrado indica sumisión diciendo "Maitta" o golpeando la colchoneta al menos dos veces con su pie o mano, 2) cuando un competidor ha sido tenido en el suelo por 30 segundos siguiendo un llamado de "Osaekomi" o 3) cuando el efecto de una llave de articulación o una técnica de estrangulamiento es suficientemente obvia. En las reglas internacionales de judo, un llamado hecho 1) cuando un competidor ha tirado a su oponente completamente sobre su espalda claramente y

fuertemente, 2) cuando el oponente ha sido incapaz de escapar de una agarre por 25 segundos, 3) cuando una llave de articulación o técnica de estrangulación obliga al oponente a indicar sumisión por medio de golpes en la colchoneta por lo menos dos veces con su mano o pie diciendo "Maitta" o 4) cuando el efecto de la llave de articulación o la técnica de estrangulamiento es lo suficientemente obvia.

- **ippon gachi (ganar por ippon)** Ganar un encuentro por puntuación ippon.
- **ippon make (perder por ippon)** Perder un encuentro porque el oponente obtuvo puntuación ippon.
- **ippon seoi nage (tiro de espalda con un solo brazo)** Técnica de golpe de mano. Hacer caer al oponente hacia el frente, luego mientras giras hacia la izquierda, agarrar la parte interior de la manga derecha del oponente y deslizar el brazo derecho por debajo del pecho y debajo de la axila izquierda del oponente hasta agarrar el hombro, tirar el oponente sobre tu espalda y tirarlo por arriba de tu espalda.
- **Itsutsu no Kata (Las Cinco Formas)** Un grupo de cinco kata de judo Kodokan, conocidos solo por su número, expresan principios de ataque y defensa en movimientos que evocan fenómenos naturales. Son considerados como expresiones del judo artístico y son beneficiosos como medios para estudiar elementos tales como el enfoque de energía (kiai), movimiento del cuerpo y la eficiente aplicación del poder.
- **jigo hontai (postura defensiva derecha)** Posición defensiva tomada con los pies separados y extendidos, las rodillas inclinadas y las caderas caídas lo más bajo posible.
- **jigotai (postura defensiva)** Término general para cualquier postura defensiva incluyendo jigo hontai, migi jigotai y hidari jigotai, en la cual los pies están ligeramente extendidos, las rodillas inclinadas y las caderas caídas.
- **jita kyoei (prosperidad mutua, para uno mismo y para otros)** Armonización de uno mismo con los otros hacia una mutua prosperidad. Uno de los dos ideales (siendo el otro "máxima eficiencia") que Jigoro Kano identificó como las dos más altas metas que practica el Judo.
- **jiyu geiko (entrenamiento libre)** Entrenamiento libre, usado generalmente para enfocar habilidades específicas logrando objetivos particulares.
- **jiyu renshu (práctica libre)** Otro término para randori geiko (entrenamiento randori) como término alternativo más fácil de entender para judokas de escuelas secundarias.
- **jogai (perímetro de área, zona)** "Zona de seguridad" fuera de la colchoneta tatami roja "zona de peligro" bordeando un área de competición de judo, requerida por las regulaciones oficiales de judo siendo de un mínimo de 3 metros de ancho. Ver también anzen chitai.
- **joseki (silla alta; silla de honor)** Ubicada donde personas de rango de alta sociedad o antigüedad están sentados de acuerdo a la costumbre Japonesa.

- **Joshibu (Sección femenina)** Sub-sección del sistema técnico de Kodokan (junto con la sección de Adultos, Niños y de entrenamiento), formalmente establecida en 1923 en el dojo Kaiunzaka. Desde aquellas primeras mujeres que practicaban judo que eran de familias de clase social alta, el dojo fue conocido por su inusual uso de lenguaje femenino extremadamente educado. La instrucción formal de las mujeres comenzó en 1926 bajo un sistema que se convirtió en la base de la actual Sección Femenina de Kodokan. El entrenamiento fue primero limitado al entrenamiento de kata y suave randori, que prohibían excesivamente los encuentros activos.
- **joshi judo (Judo Femenino)** El primer Campeonato Femenino de Judo del Mundo fue realizado en 1980, con competidores de 27 países. Siguiendo a una competición de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seul 1988, el judo femenino fue finalmente reconocido como un evento Olímpico oficial en la 25 Olimpiada en Barcelona en 1992.
- **judo (judo)** Literalmente “el camino de la suavidad y flexibilidad”, un arte marcial (budo) formulada por Jigoro Kano, basada en su desarrollo y adaptación de diversos estilos de jujutsu así como sus propias ideas filosóficas.
- **judogi kensa (inspección de uniformes)** Inspección de los uniformes de judo (judogi) conducida por los árbitros para confirmar cumplimiento de las regulaciones.
- **judo ichidai (una vida de judo)** Gastar la vida de uno en la diligente persecución del judo. Ver también shogai judo.
- **judojin (un hombre judo, una persona judo)** Persona que ha cosechado ambos, habilidades técnicas y crecimiento espiritual, que la práctica del judo ofrece.
- **judo kyoshi (instructor de judo)** Instructor calificado para enseñar judo.
- **judo no rinen (los ideales del judo)** Los conceptos, principios e ideales más altos esforzándose directo hacia la práctica del judo. En su desarrollo del judo, Jigoro Kano acopló el principio del judo de “derrotar al oponente usando la menor cantidad de poder posible”, con la persecución del entrenamiento físico y un énfasis en entrenamiento espiritual y mental, y desde aquí desarrollo el ideal de “uso más efectivo de energía física y mental”. En 1922 él desarrolló más allá estos ideales para incluir “el más eficiente, efectivo uso de la mente y el cuerpo hacia el bien, ante todo aplicando “máxima eficiencia en el uso del poder”, así como el concepto de “prosperidad mutua para uno y para los demás”.
- **judo ron (teoría del judo, discusión e investigación)** Término general para teorías, discusiones e investigaciones de tópicos incluyendo la historia del judo, la composición de la técnica del judo, cambios en técnica de acuerdo a la evolución de las reglas, el futuro del judo y otros asuntos relacionados.

- **judo seishin (el espíritu del judo)** El espíritu cultivado a través del entrenamiento del judo, incluyendo el compromiso de siempre hacer lo mejor posible, competir honradamente, tomar en cuenta las reglas y respetar al oponente.
- **juji gatame (llave cruzada)** Una llave. Desde el lado derecho del oponente, tomar su muñeca derecha con ambas manos y atrapar su brazo derecho entre los muslos, luego extender su codo contra la articulación en la dirección de su dedo pequeño para controlarlo.
- **jujutsu (jujutsu)** Término general para sistemas de combate usando manos vacías o técnica de arma corta contra oponentes armados o desarmados. Dependiendo de la escuela en particular, jujutsu también ha sido históricamente referido como yawara, taijutsu, wajutsu, torite, kogusoku, kempo, hakuda, kumiuchi, koshinomawari y muchos otros.
- **jundo seisho (“Victoria siguiendo el sendero de la verdad”)** Frase mencionada primero por Jigoro Kano en su libro de 1922 Yuko no Katsudo, incitando a los practicantes que así ganaran o perdieran, deberían hacer de acuerdo a los principios del judo.
- **Ju no Kata (Formas de Caballeridad y Flexibilidad)** Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan (kata) ideado para permitir que los movimientos de judo sean practicados también sin judogi o judo dojo. Mientras las practicas ordinarias de judo requieren músculos fuertes y contracción de nervios y requiere movimientos veloces, el Ju no Kata caracteriza muchos movimientos designados a elastizar y extender el cuerpo y sirve como suplemento a un régimen general de educación física. También incorporaron muchos movimientos lentos, relativamente amables designados para dar a los practicantes un claro entendimiento de los principios del judo.
- **Ju no ri (principio de flexibilidad)** Principio para eludir opuesto a la fuerza y poder del oponente directamente a favor usándola para nuestra ventaja.
- **ju yoku go wo seisu (hábil aplicación de flexibilidad para derrotar fuerza)** Medio por el cual un judoka de estatura pequeña es capaz de usar los principios de flexibilidad para voltear a un oponente grande. La primera mención de este concepto está en el texto Taoísta de Lao Tzu, pero en jujutsu se le encontró aplicación como uso de la fuerza del oponente para derrotarlo. Sin embargo la insatisfacción de Jigoro Kano con la inhabilidad de este principio para describir todas situaciones lo llevó a desarrollar otras incluyendo la máxima eficiencia del uso del poder.
- **kachinukisen (encuentro eliminatorio)** Igual a kachinuki shiai.
- **kachinuki shiai (encuentro eliminatorio; encuentro "ganador erecto")** Encuentro en el cual los ganadores compiten continuamente para defender su posición, retirándose a medida que son derrotados, hasta que quede solo un ganador.

- **kaeshi waza (barra de técnicas)** Técnica que reversa la técnica del oponente cuando empieza a aplicarla así que él es tirado.
- **kaesu (dar vuelta; contraatacar)** Parar el ataque del oponente y luego ejecutar un ataque o contraataque.
- **kakari geiko (entrenamiento de repetición)** La práctica repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender los medios específicos de quebradura de balance, movimiento del cuerpo, aplicación y uso del poder asociado con él. Ver también kakari renshu.
- **kakari renshu (entrenamiento de repetición)** La aplicación repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender quebradura de balance específico, movimiento del cuerpo, aplicación del poder y otros aspectos técnicos asociados con él. Ver también uchikomi.
- **kake (aplicación; ejecución)** Acción usada para ejecutar una técnica tal como un tiro después de quebrar el balance del oponente (kuzushi) y ponerlo en una posición de desventaja (tsukuri).
- **kakuto (lucha mano a mano)** Término general para camino de lucha mano a mano desarmada tal como agarre.
- **kamae (posición; postura)** Cualquiera de los muchos tipos de postura adoptada con el propósito de atacar y/ o defender.
- **kami shiho gatame (agarre superior de las cuatro esquinas)** Agarre acostado. Arrodillarse por arriba de la cabeza del oponente, con ambas manos agarrar el cinturón pasando por debajo de los hombros y presionar el cuerpo contra el del contrario.
- **kani basami (tiro de tijera)** Sacrificio (prohibido). Después de quebrar el balance del oponente desde atrás, saltar hacia arriba para estirar una pierna cruzada sobre su estómago y la otra pierna cruzada por detrás de las rodillas luego usar un movimiento de tijera con ambas piernas para tirarlo hacia atrás.
- **Kano Jigoro (Jigoro Kano 1860 ~ 1938)** Fundador del judo moderno y el Kodokan, dedicado a su promoción. Nació en 1860 en Prefectura Hyogo, siendo el tercer hijo de un fabricante de vino de arroz dependiente de un shogun. En 1882 Kano abrió su Kodokan Kano Juku en el distrito de Shitaya Inaricho en Tokio, el cual sirvió como base para el desarrollo y promoción de su Kodokan Judo y también para establecerlo como pionero del atletismo moderno en Japón. También ganó el reconocimiento como importante educador sirviendo como profesor y principal en varias universidades y academias de la nación. En 1909 se convirtió en el primer japonés miembro del Comité Olímpico y en 1911 el primer presidente de la Asociación Japonesa Amateur de Deportes bajo la cual condujo un equipo de atletas hacia los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912. Murió en 1938 durante un viaje de mar en el Hikawa Maru con la edad de setenta y nueve años, cuando volvía de un encuentro del Comité Olímpico Internacional en El Cairo, Egipto.

- **Kano Juku (Academia Kano)** Academia privada de entrenamiento establecida en 1882 sobre la premisa Eisho-ji Temple. Enseñaba principalmente judo, pero también otros asuntos, a aproximadamente 350 alumnos durante el curso de sus cuarenta años de existencia. Su método educacional fue fuertemente orientado hacia el cultivo no solo de las técnicas del judo pero también virtudes como coraje, dureza y templanza.
- **kansetsu waza (técnica de articulación)** Técnica que actúa en la articulación del oponente. Las únicas técnicas de articulación que están permitidas en los encuentros de judo son aquellas que actúan contra de la articulación del codo del oponente.
- **kantoku (director; gestor; supervisor)** Persona que supervisa las actividades de un club o departamento de judo, con responsabilidades que van desde la supervisión general hasta la enseñanza.
- **kappo (técnica de resucitación)** Método desarrollado en judo clásico con el propósito de resucitar una persona que ha perdido el conocimiento por asfixia u otra causa usualmente por técnicas de estrangulación.
- **karu (segar)** Hacer caer al oponente con un barrido a sus pies, piernas o caderas usando un movimiento de segado con las piernas y pies.
- **kata (formas; ejercicios formales; patrón de prácticas)** Ejercicio de patrón de movimientos formales que contienen los movimientos modelos ideales que ilustran principios específicos de combate.
- **kata gatame (agarre de hombros)** Agarre acostado. Desde el lado derecho del oponente poner el brazo derecho alrededor de su cuello y brazo derecho y enganchar las manos juntas.
- **kata geiko (entrenamiento de formas; ejercicios formales)** Uno de los dos tipos de entrenamiento de judo identificados por Jigoro Kano (el otro es randori o encuentro de entrenamiento de libre bloqueo). La práctica del kata es considerada particularmente útil para el estudio de principios técnicos.
- **kata guruma (rotación de hombros)** Tiro de manos. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, luego levantarlo sobre los hombros cruzando por detrás del cuello y tirarlo al suelo.
- **kataha jime (estrangulamiento de ala simple)** Estrangulamiento. Desde atrás del oponente pasar el brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar el cuello izquierdo de su judogi y deslizar la mano izquierda por debajo de la axila izquierda del oponente y alrededor de la parte trasera de su cuello de esta manera la parte trasera de tu mano izquierda está contra la parte trasera de su cuello, luego estrangularlo tirando con la mano derecha y empujando con la izquierda.
- **katahizatsuki no shisei (postura con una rodilla abajo)** Una manera de sentarse con la rodilla y la parte trasera de los dedos de un pie en la colchoneta, la otra pierna doblada pero levantada y el cuerpo levantado.
- **kata juji jime (estrangulamiento de manos medio cruzadas)** Estrangulamiento. De frente al oponente cruzar los brazos para agarrar su solapa izquierda con la mano izquierda, dedos adentro, y su solapa derecha

con la mano derecha, el pulgar adentro, luego estrangular usando la acción de estas dos manos contra su cuello.

- **Katame no Kata (Formas de agarre)** Grupo de ejercicios formales del Judo Kodokan (kata) designado para enseñar formas y medios de agarre, incluyendo cinco técnicas representativas cada una de técnicas de categorías como sujetar en el suelo (osaekomi), estrangulamiento (shime), y articulación (kansetsu).
- **katameru (agarre; sujetar en el suelo)** Para usar una técnica de sujetar para mantener el cuerpo del oponente, o parte de su cuerpo, de tal manera que su libertad de movimiento este controlada y sea incapaz de moverse.
- **katame waza (técnicas de agarre)** Nombre general para sujetar, estrangulamiento y articulación y otras llaves usadas en agarre.
- **katate jime (estrangulamiento con una mano)** Estrangulamiento. Desde el lado derecho del oponente sujetarlo en el suelo sobre su espalda y agarrar su cuello con la mano izquierda, pulgar adentro, y usar el borde del brazo para estrangularlo aplicando presión a su garganta.
- **kawazu gake ("Kawazu" caída; enredo de una solo pierna)** Sacrificio (prohibido). Envolver herméticamente con el brazo derecho alrededor del cuello del oponente, luego usar la pierna derecha para enredar la parte baja de su pierna izquierda desde su muslo luego enganchar la pierna hacia arriba y tirarse hacia atrás.
- **keibi na fusho (lesión leve)** Lesiones leves tales como sangrado de nariz, quebradura de uña de mano o pie.
- **keiko (entrenamiento; práctica)** El significado literal "aprender a través de la contemplación de lo viejo", la palabra keiko es usada en particular para referirse al estudio y práctica del budo y ciertos otros artes tradicionales japoneses.
- **keiko hajime (el primer entrenamiento del año)** El primer día de entrenamiento que se da en el año.
- **kerihanasu (patear)** Usar varios movimientos de empujones de los pies para extenderse uno mismo desde el asidero del oponente.
- **keru (patear)** Usando el arco del pie o el borde exterior para golpear al oponente.
- **kessa gatame (agarre de bufanda)** Mantener abajo. Del lado derecho del oponente mirando su cabeza, agarrar su judogi debajo de la axila derecha con la mano izquierda y poner el brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar su judogi detrás del hombro.
- **kiai (kiai; concentración del espíritu)** Concentración de la voluntad, espíritu, intención o energía a veces acompañado por expresiones vocales de este enfoque.
- **kibisu gaeshi (zancadilla en el talón)** Técnica de tiro de mano. Con el pie izquierdo empujar el pie derecho del oponente, luego tirar el cuerpo abajo sobre las coderas y rápidamente barrer su tobillo derecho desde atrás con la mano derecha o izquierda.

- **kihaku (espíritu; vigor; ímpetu)** Un fuerte intención y espíritu dirigida hacia los compañeros de entrenamiento u oponente.
- **kihon dosa (movimientos básicos)** Varios movimientos, comportamientos y formas de conducta esenciales que forman la fundación del entrenamiento del judo. Esto incluye puntos de etiqueta fundamentales, una variedad de posturas y posiciones, formas de progreso compromiso, retrocesos y cambio del cuerpo, así como varios caminos para establecer y aplicar técnicas.
- **kiken (abandono debido a lesiones)** Abandono o abstención de una competencia debido a lesiones que impiden al competidor continuar.
- **kiken gachi (victoria por retirada del oponente)** Ganar porque el oponente se retira del encuentro después de haber comenzado, por alguna razón.
- **kime (aplicación completa)** Acción que completa una técnica decisiva usando buena forma. **Kime no Kata (Formas de Técnica Decisiva)** Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan (kata) designado para enseñar caminos y medios fundamentales de defensa contra ataques, usando tiros, agarres y técnicas sorprendentes. Ocho de estos kata se realizan sentados o arrodillados y doce se realizan parados. También se refiere como Shinken Shobu no Kata (formas combativas).
- **kinshi waza (técnicas prohibidas)** Técnicas tales como kawazu gake (enredo de una pierna) y ashi garami (enredo de pierna) que están prohibidas en shiai.
- **kobo renshu (práctica de ataque y defensa)** Práctica de varios tipos de ataque y defensa.
- **Kobudo Kenkyukai (Artes Marciales Clásicas)** Grupo de estudio de artes marciales establecido, en 1928 en Kodokan, por Jigoro Kano. El propósito del grupo era la investigación y la preservación de las artes marciales tradicionales en Japón.
- **kochi (entrenador)** Persona responsable del entrenamiento de los competidores de judo y de proveer guía técnica.
- **kodansha (judoka de alto rango)** Persona que ha conseguido un alto rango en judo (generalmente desde el 5to al 10º dan).
- **Kodokan (Kodokan)** Lugar de entrenamiento de judo establecido por Jigoro Kano en 1882. "Ko" significa enseñanza, estudio y aprendizaje, "do" significa el camino o sendero, y "kan" significa construir o sala. Por lo tanto el nombre sugiere que la misión del Kodokan es "un lugar para estudiar el camino del judo."
- **Kodokan Bunkakai (Consejo de Cultura Kodokan)** Consejo establecido dentro del Kodokan en 1922 para trabajar hacia el desarrollo y promoción del judo Kodokan por perspectivas mas espirituales, morales, y culturales. Originalmente llamado el Consejo Judo (Judokai), el nombre después fue cambiado por Consejo de Cultura Kodokan. A pesar de estar generalmente inactivo, siete departamentos operativos llevaban asuntos generales,

contabilidad, edición, inspección y observación, conferencias y seminarios y estudios de investigación con actividades incluyendo publicación de revistas y libros, patrocinio de conferencias y seminarios y conduciendo entrenamiento avanzado de instructores.

- **Kodokancho (Director de Kodokan)** La cabeza del Kodokan.
- **Kodokan Goshinjutsu (Forma de auto defensa Kodokan)** Grupo de ejercicios formales de Judo Kodokan designados para enseñar formas y medios de auto defensa usando tiros, agarres y técnicas llamativas, formalmente dispuesto en 1956 para satisfacer necesidades modernas.
- **Kodokan Judo (Kodokan Judo)** Arte marcial fundada en 1882 por Jigoro Kano basado en su re formulación y adaptación de varios sistemas clásicos de jujutsu.
- **Kodokan Judo Kagaku Kenkyukai (Grupo de investigación científica de Judo Kodokan)** Grupo establecido dentro de Kodokan en 1931 para estudiar judo desde las perspectivas médicas, físicas y psicológicas. Originalmente llamado Grupo de investigación médica de Judo, en 1948 fue re organizada como Grupo de investigación científica de Judo Kodokan y generalmente estudia el judo desde una vasta variedad de perspectivas científicas.
- **Kodokan Yudanshakai (Asociación de cinturón Negro Kodokan)** Consejo nacional con numerosas ramas regionales y locales establecido en 1922 para promover la amistad entre practicantes de judo y estimular el desarrollo del judo relacionado con educación e investigación. Comprendido por Kodokan yudansha (cinturones negro) y en principio, nivel yudansha miembros de el Dai Nihon Butokukai. Absorbido por la Federación de Judo de todo el Japón en 1949.
- **kogan katsu (método de restauración testículo)** Método usado para acomodar los testículos atrás en su lugar cuando han sido golpeado por un golpe o patada aplicada descuidadamente. Parado detrás de la víctima sentada levantarla ligeramente usando las manos debajo de sus axilas, luego dejarlo caer. Otro método involucra una patada suave en la parte baja de la espalda de la víctima. También llamado inno katsu (método escroto).
- **kogeki (ataque)** Atacar durante encuentro o prácticas libres de entrenadores con intención de aplicar técnicas. Ver también bogyo.
- **kogeki bogyo (atacar y defender)** Combinación de ataque y defensa usado por competidores durante encuentros o prácticas libre de entrenadores.
- **kogeki dosa (movimiento de ataque)** Movimientos activos e intencionales (como opuesto a intentos fingidos) que realmente intenta tirar a un oponente. A pesar de que esos intentos no ganan puntos, pueden ser considerados cuando se juzga un ganador o perdedor por decisión. Bajo las Reglas de la Federación Internacional de Concurso de Judo sujetar abajo durando menos de diez segundos también es reconocido como un kogeki dosa.

- **kogi (objección)** Poner objeción a un juicio o decisión declarada por los árbitros, o el uso de gestos para indicar esa objeción.
- **koka (koka; efecto; puntaje menor)** Solamente en reglas de judo internacional, un llamado hecho cuando un competidor en un encuentro ha 1) usado velocidad y fuerza mientras controla a su oponente tirándolo de tal manera que sus nalgas, muslos u hombros tocan la colchoneta, o 2) cuando un competidor ha mantenido agarrado a su oponente entre 10 y 15 segundos.
- **kokugi (deporte nacional)** El deporte competitivo representante de una nación.
- **Kokusai inkai (Asuntos del Comité Internacional)** Comité dentro de la Federación de Judo del Japón principalmente responsable de estudiar y manejar varios asuntos relacionados con el judo internacional.
- **Kokusai Judo Renmei (Federación Internacional de Judo F.I.J.)** Federación establecida en 1951 para controlar el desarrollo internacional del judo, que tiene como miembros federaciones oficiales locales de cinco continentes.
- **kokyū katsu (resucitación con asistencia de respiración)** Método de resucitación en el cual la respiración es asistida.
- **kosei na taido (actitud apropiada; sentido de juego justo)** Actitud apropiada y un sentido de juego justo entre aquellos que participan en un encuentro, incluyendo ambos competidores y árbitros.
- **koshi guruma (rotación de cadera)** Técnica de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o el lateral derecho, luego colocar la cadera derecha sólidamente contra su cuerpo y agarrando el cuello de su judogi, tirarlo hacia arriba y atraerlo hacia la cadera con un gran movimiento.
- **koshi jime (cadera como soporte de agarre para estrangulamiento)** Estrangulamiento. Nombre informal para una variación de okuri eri jime (estrangulamiento corredizo), en el cual la cadera es usada como soporte para generar poder para el estrangulamiento.
- **koshiki no aizu (llamada oficial del árbitro)** Llamada oficial de voz y gesto de mano usada por los árbitros para indicar puntaje, castigos, etc.
- **Koshiki no Kata (Formas Clásicas)** Grupo de ejercicios formales de Judo Kodokan (kata), heredados de la escuela de jujutsu Kito-ryu, que muestra caminos y medios de combate usando armadura. Conocido también como Kito-ryu no Kata (Formas Kito-ryu).
- **koshi waza (técnicas de cadera)** Clasificación para técnicas de tiro en las cuales el uso de cintura y caderas tiene un importante papel.
- **kosoto gake (gancho exterior pequeño)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lateral derecho, luego enganchar su muslo derecho desde atrás con la plante del pie izquierdo para tirarlo hacia atrás.

- **kosoto gari (movimiento de segado exterior pequeño)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho, luego barrer su muslo derecho desde atrás con la plante del pie izquierdo para tirarlo hacia atrás.
- **kouchi gaeshi (pequeño tiro de segado interior opuesto)** Técnica de golpe de mano. Cuando el oponente intenta un kouchi gari (movimiento de segado interior pequeño) hacia tu pierna derecha, deslizar la pierna derecha para evitar el segado, luego instantáneamente girar el cuerpo hacia la izquierda para tirarlo.
- **kouchi gari (pequeño movimiento de segado interior)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado derecho trasero, luego barrer su muslo derecho hacia adentro con la planta del pie derecho para tirarlo hacia atrás.
- **kouchi makikomi (tiro de pequeña envoltura interior)** Sacrificio. Dar un paso entre las piernas del oponente con la pierna derecha y usarla para atrapar su pierna derecha, al mismo tiempo envolver su pierna con el brazo derecho desde afuera, luego caer hacia adelante con un giro para tirar al oponente hacia atrás. Como kouchi gari, pero la pierna diagonal del oponente está encorvada y envuelta en vez de segada, resultando en un tiro de sacrificio.
- **kuchiki taoshi (tiro debajo de una mano)** Técnica de golpe de mano. Rápidamente agarrar la pierna derecha del oponente desde dentro con la mano derecha o desde afuera con la izquierda, levantándola mientras simultáneamente se empuja al oponente hacia atrás para tirarlo al suelo.
- **kumikata (colocación comprometida)** Camino que utiliza un judoka para obtener un agarre de la manga del oponente, cuello del judogi y/o solapa en el proceso de armar un ataque y defensa, incluyendo aspectos de colocación más generales incluyendo aproximación derecha o izquierda, postura natural o defensiva, etc. Ver también kumite.
- **kumikatsu (ventaja de agarre superior)** Posición en la cual se consigue realizar el agarre preferido mientras se previene que el oponente logre la suya, por lo tanto se establece una oportunidad para atacar y derrotar al otro. Ver también kumimakeru.
- **kumimakeru (desventaja de agarre inferior)** Posición en la cual el oponente consigue realizar su agarre preferido mientras se previene de que consigas la tuya, por lo tanto establece una oportunidad para atacarte y derrotarte. Ver también kumikatsu.
- **kumite (agarres)** Maniobra para un agarre ventajoso específico que tiene lugar entre dos judokas antes de la ejecución de las técnicas.
- **kumite arasoï (luchando por agarres)** Maniobra para obtener la posición preferida y agarrar el judogi del oponente preparándose para la ejecución de técnicas.

- **kuro obi (cinturón negro)** Cinturón negro generalmente usado por participantes de judo que se encuentran entre shodan (1er grado) y 5to dan (5to grado).
- **kuzure kami shiho gatame (modificación superior del agarre de las cuatro esquinas)** Agarre bajo. Variación de kami shiho gatame (agarre superior de las cuatro esquinas) en la cual se coloca una de las manos sobre el brazo del oponente (en vez de debajo) y se agarrara la parte trasera del cuello de su judogi mientras se envuelve, con el brazo izquierdo el cuello y hombros para tomar su cinturón.
- **kuzure kesa gatame (modificar el agarre de bufanda)** Agarre bajo. Cualquier variación de kesa gatame (agarre de bufanda) realizada desde el costado, mirando la cabeza del oponente, en particular colocando la rodilla en la axila.
- **kuzushi (quebrando balance)** Acción para desequilibrar al oponente y hacerlo caer.
- **kyoshi (arrodillado en posición recta)** Postura en la cual una rodilla está en el suelo y la otra pierna extendida hacia el costado usada en Katame no Kata (Formas de Agarre), considerada una posición ideal de ataque y defensa cuando se practica técnicas de agarre.
- **maai (espacio de combate)** Varios tipos de combate existentes entre dos combatientes
- **mae mawari sabaki (girando hacia el frente)** Moviendo el cuerpo 180° desde una postura natural, se cruza una pierna a través de la línea central del cuerpo para colocarla frente a la pierna opuesta diagonal del oponente girando al mismo tiempo para colocar el cuerpo enfrente del oponente.
- **mae mawari ukemi (evitar caída rodando hacia delante)** Cuando el cuerpo cae hacia delante, para protegerlo, se cae rodando para amortiguar el golpe.
- **mae sabaki (movimiento sin cambiar de lugar)** Mover el cuerpo 90° mientras se mueve una pierna hacia delante hacia la pierna del mismo lado del oponente, la mismo tiempo, tirar la otra pierna hacia atrás así estás mirando en ángulo recto en la dirección original.
- **mae ukemi (cortar caída hacia delante)** Corte de caída para proteger el cuerpo cuando cae hacia delante. Considerado irreal ya que generalmente los judokas son arrojados con fuerza de cubito dorsal.
- **makikomi waza (técnicas de envoltura)** Clasificación general para sacrificio de técnica de tiro en la cual partes del cuerpo de la persona que tira están completamente enroscadas o envueltas por el oponente como parte del tiro.
- **makikomu (envolver)** Tirar de tal manera que partes del cuerpo del oponente queda envuelto alrededor del tuyo como parte de tu técnica, un elemento común en muchas técnicas de sacrificio.

- **ma sutemi waza (técnica de sacrificio supina o trasera)** Clasificación para técnicas de tiro en las cuales el que tira se “sacrifica” cayendo sobre su espalda mientras tira al oponente.
- **"Mate!" (“Alto”)** Orden dada para parar temporalmente un encuentro y que ambos competidores regresen a su lugar de inicio. El “alto” se indica cuando el árbitro levanta su brazo extendido a la altura de los hombros, los dedos en alto en la dirección del controlador de tiempo. Un encuentro detenido por “Mate” se continúa con la orden de “Hajime” (comenzar.)
- **mawari geiko (práctica con intercambio)** Método de práctica en el cual los judokas se alinean en dos filas una frente a la otra, entrenando juntas por un rato, luego los integrantes de una de las filas se intercambian de lugar para darle a cada uno de los practicantes un nuevo compañero.
- **michi (sendero; camino)** Cualquier “sendero” consistente en caminos y medios usados para perseguir un grupo particular de metas y/ o ideales. En judo este sendero incluye la persecución del uso más eficiente del cuerpo y la mente, y en sentido moral y espiritual el desarrollo, a través del entrenamiento del judo, de ciertas virtudes como auto control, auto restricción, dar el mejor esfuerzo todo el tiempo y conducta personal apropiada y decorosa.
- **midare geiko (práctica de entrenamiento libre)** Viejo término para randori geiko, método de práctica del judo en el cual los oponentes intentan aplicar sus técnicas preferidas libremente en vez de técnicas previamente impuestas.
- **migi jigotai (postura defensiva derecha)** Postura defensiva derecha tomada con los pies extendidos separados, el pie derecho ligeramente hacia delante, las rodillas inclinadas y el centro de gravedad lo mas bajo posible.
- **migi kamae (posición derecha)** Postura parada que se toma antes de empezar consiste en adelantar el pie derecho desde shizentai (postura natural) o jigotai (postura defensiva).
- **migikiki (diestro)** Término general para una persona diestra, pero en judo se usa también para indicar la habilidad de una persona para usar la postura derecha.
- **migi shizentai (postura natural derecha)** Postura natural que implica estar parado normalmente con el pie derecho hacia delante.
- **montei (estudiante; pupilo)** Término general para estudiantes o pupilos.
- **morote gari (movimiento de segado con dos manos)** Técnica de golpe de mano. Dar un paso entre las piernas del oponente y envolver con los brazos sus pierna a la altura de las rodillas y al mismo tiempo tirar los hombros hacia su pecho mientras se segan sus piernas hacia uno mismo para tirarlo directamente hacia su parte trasera.
- **morote seoi nage (tiro de hombros con dos manos)** Tiro de hombros en el cual ambas manos se usan para agarrar la solapa o manga del oponente. También llamado eri seoi nage (tiro de solapa de hombros.)ç

- **musha shugyo (austeridad de guerrero)** Formas austeras de entrenamiento tradicionalmente tomadas por guerreros para forjar enseñanzas psicológicas, espirituales y físicas. Tal entrenamiento implica hacer largas jornadas solitarias en las montañas, provocar a practicantes de escuelas de artes marciales para encuentros competitivos y hacer peregrinaciones a lugares religiosos en persecución de un esclarecimiento y un interior espiritual.
- **nagekomi (práctica de tiro repetitiva)** Práctica de tiro en el cual cierto número de oponentes son tirados usando una técnica predeterminada para un número determinado de repeticiones o duración. Método de entrenamiento importante para el desarrollo de las técnicas de caída. También llamado yakusoku remshu en Gakko judo.
- **Nage no Kata (Formas de Tiro)** Grupo de ejercicios formales del Judo Kodokan (kata) que ilustra los principios de tiro, incluyendo tres técnicas representativas de cada una de estas categorías de técnicas: mano (te), cadera (koshi), pie (ashi), sacrificio supino (mae sutemi) y sacrificio de costado (yoko sutemi.)
- **nageru (tirar)** En judo el uso de las manos, caderas, pies y piernas de manera coordinada y conforme a los principios físicos de manera tal que causamos que el oponente caiga o ruede hacia delante, atrás, o hacia un costado.
- **nage waza (técnicas de tiro)** Técnicas en las cuales el oponente es tirado. Judo Kodokan incluye 67 técnicas oficiales de tiro, incluyendo 15 técnicas de mano (te), 11 de cadera (koshi), 21 de pie (ashi), 5 sacrificio supino (mae sutemi) y 15 sacrificio de costado (yoko sutemi.)
- **nami juji jime (estrangulamiento con cruce de mano normal)** Estrangulamiento. Mirando al oponente, agarrar el cuello de su judogi con las manos cruzadas, con los pulgares del lado de adentro de esta manera las palmas quedan hacia abajo, y estrangular aplicando presión a ambos lados de su cuello con el borde exterior de ambas manos.
- **naname ue uchi (corte diagonal ascendente)** Ejercicio del segundo grupo de Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku. Llevar la mano derecha hacia el hombro izquierdo con la palma hacia abajo, los dedos extendidos y juntos, luego usar el lado cortante de esa mano para clavar en la cien derecha de un oponente imaginario que está ligeramente.
- **newaza (técnicas de colchoneta / suelo)** Clasificación para técnicas que se ejecutan estando ambos competidores yaciendo en la colchoneta.
- **newaza randori (trabajo de colchoneta libre; trabajo de colchoneta randori)** Principalmente randori que implica trabajo de colchoneta.
- **nidan kosotogari (pequeño movimiento de segado doble externo)** Tiro en el cual se realiza este segado en la pierna del oponente dos veces, una para tirar al oponente hacia delante, luego nuevamente en el momento en que ha transferido el peso en ese pie.

- **Nihon Judo (Judo Japonés)** Judo tradicional como fuera creado en Japón, en particular enfatizando no solo la adquisición de puntos, sino también la manera en que esos puntos son adquiridos, preferentemente a través del uso de la habilidad de quebrar el balance (kuzushi), impulso del cuerpo (tai sabaki) y otros fundamentos de judo.
- **nihon seoi nage (dos tiros de hombros)** Término general usado para dos tipos de tiros de hombros, morote seoi nage y eri seoi nage.
- **obi otoshi (caída de cinturón)** Técnica de golpe de mano. Agarrar el frente del cinturón del oponente con la mano derecha y tirarlo hacia si, al mismo tiempo moviéndose detrás del lado derecho y estirar, a través de la parte frontal de su cuerpo, la mano izquierda, levantar el muslo izquierdo por detrás para tirarlo.
- **obi tori gaeshi (tiro con agarre de cinturón)** Variación informal para el sacrificio conocido como hikkomi gaeshi.
- **O goshi (tiro grande de cadera)** Técnica de tiro de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, meter la cadera derecha para levantarlo y hacerlo caer.
- **O guruma (rueda grande)** Técnica de patada. En el momento que el oponente de un paso hacia delante con el pie derecho dirigir su movimiento para quebrar su balance hacia el lateral derecho. Al mismo tiempo girar hacia la izquierda y estirando la pierna derecha directamente a través del bajo abdomen o muslo, luego levantarlo balanceando la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Mientras se tuerce y tira hacia abajo con ambas manos para voltearlo sobre la pierna.
- **Okuri ashi harai (barrido de pie)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho y mientras el mueve el pie derecho hacia la izquierda para impulsarlo hacia la izquierda, seguirlo en la dirección en que se mueve, con el pie izquierdo y barrer ambas piernas con toda la pierna tirándolo hacia atrás.
- **O kuri eri jime (estrangulamiento corredizo del cuello del judogi)** Estrangulamiento. Desde atrás del oponente buscar por debajo de su axila para agarrar su solapa izquierda con la mano derecha, luego hacer lo mismo con la otra mano y usar ambas manos para hacer presión en el cuello y así estrangularlo.
- **osaekomi waza (técnica de agarre)** Técnica de colchoneta usada para agarrar al oponente en posición supina a la colchoneta, generalmente desde el costado o diagonalmente, para inhibir su libertad de movimiento e impedir que se levante.
- **O soto gaeshi (revertir tiro con movimiento de segado externo)** Técnica de patada. Cuando el oponente se mueve para hacer un osoto gari derecho o técnica similar, antes de que pueda quebrar tu balance, revertir la situación tirándolo con un movimiento o soto gari derecho.
- **O soto gari (movimiento de segado externo grande)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado trasero derecho para

combinar la mayor parte del peso hacia su talón derecho, luego segar su pierna derecha con la pierna derecha.

- **O soto guruma (rueda externa grande)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado trasero derecho, luego girar hacia la izquierda para extender la pierna derecha diagonalmente a través de la parte trasera de su rodilla derecha y usar el muslo derecho como punto de apoyo encima del cual tirarlo.
- **O soto makikomi (gran tiro de envoltura exterior)** Sacrificio. Después de intentar un o soto gari (movimiento de segado externo grande), soltar la solapa del oponente agarrada con la mano derecha y girar a la izquierda para traer el brazo derecho a través del brazo derecho del oponente para envolver su cuerpo alrededor del tuyo, luego tirarlo continuando el movimiento.
- **O soto otoshi (gran caída externa)** Técnica de patada. Muy parecido a osoto gari (gran movimiento de segado externo) y difícil de distinguir. En vez de segar la pierna del oponente, levantar la pierna derecha alto, luego llevarla abajo desde afuera, detrás y arriba de la pierna derecha del oponente, de esta manera desciende contra su muslo como una abrazadera que quiebra su balance y le causa una caída.
- **O uchi gaeshi (revertir movimiento de segado interno)** Técnica de patada. Cuando el oponente intenta un ouchi gari derecho (gran movimiento de segado interno), antes de que tenga la oportunidad de aplicar la técnica completamente, usar la pierna izquierda para barrer su pierna derecha fuera debajo de él y tirarlo sobre su espalda.
- **O uchi gari (gran movimiento de segado interno)** Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia el lado izquierdo trasero, ocasionando que amplíe el ancho de su posición y que traslade su peso lo mas posible sobre su talón izquierdo. Luego avanzar con la pierna derecha y usarla para segar su pierna izquierda desde adentro con un gran movimiento hacia la derecha para tirarlo sobre su espalda.
- **randori** (práctica libre; entrenamiento libre) Sesión de entrenamiento en la cual ambos participantes practican atacando y defendiendo usando la aplicación de tiros y/ o agarres libres.
- **Randori no Kata (Forma de Ejercicios Libres)** Dos grupos de ejercicios formales incluyendo el Nage no Kata (Formas de Tiro) y Katame no Kata (Formas de Agarre) que incorporan técnicas consideradas particularmente utiles en randori.
- **rei (respeto; decoro)** Actitud de respeto y consideración hacia un compañero u oponente y formas de conducta expresando esta actitud.
- **reiho (formas de respeto apropiado; etiqueta; modales o decoro)** Comportamiento (tales como la reverencia apropiada) que expresa una actitud de respeto y consideración hacia el compañero u oponente.
- **renraku henka (conexión y cambio)** Tanto para atacar como para defender como uno de los aspectos mas importantes para la aplicación

efectiva de técnicas es considerado esencial el ser capaz de crear una buena conexión durante la continuidad de la aplicación de técnicas, de esta manera una esta involucrada con la siguiente. Esto puede incluir el cambio de una técnica propia en otra técnica propia o el cambio de una técnica del oponente en una técnica propia. En ambos casos es necesario cultivar la habilidad de moverse lógicamente y eficientemente de una técnica a la otra.

- **Renraku waza (combinación de técnicas)** La aplicación de varias técnicas en rápida sucesión, moviéndose de una a la próxima en una suave e inquebrantable secuencia.
- **renshu (práctica)** Término genérico para el aprendizaje a través de la repetición de técnicas y ejercicios, generalmente sinónimo de keiko.
- **renshu jo (lugar de práctica)** Lugar para practicar también llamado dojo. Para la práctica del judo este lugar generalmente consiste en un área cubierta con colchoneta tatami de vinilo puesta sobre un suelo elástico.
- **renzoku waza (continua combinación de técnicas)** La continua aplicación de combinaciones de técnicas, una dentro de la otra.
- **ritsurei (posición inclinado)** Posición que se ejecuta inclinando la parte superior del cuerpo desde la cintura hasta un ángulo de aproximadamente 30° y las manos caídas al lado de las piernas en una posición un poco inclinada sobre las rodillas, usada para demostrar respeto hacia el compañero de entrenamiento o adversario.
- **ryohizatsuki no shisei (postura de ambas rodillas abajo)** Manera de sentarse con ambas rodillas y dedos de los pies en la colchoneta, el cuerpo derecho.
- **ryote jime (sofocar con ambas manos)** Estrangulamiento. Mirando al oponente agarrar el cuello derecho de su judogi con la mano izquierda y el cuello izquierdo con la mano derecha, ambos pulgares adentro, estrangularlo aplicando presión a ambos lados de su cuello con el lado cortante de ambos puños.
- **ryote shita tsuki (golpe descendente con dos manos)** Ejercicio del segundo grupo de Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku. Levantar ambos puños hasta las axilas, levantar los talones e inclinar las rodillas, luego clavar derecho hacia abajo con ambos puños. Repetir este movimiento varias veces.
- **sankaku gatame (llave de brazo triangular)** Una llave. Desde el frente, atrás o costado del oponente, envolver la pierna derecha alrededor de los hombros del oponente y a través de su cuello y la pierna izquierda debajo de su axila derecha, enganchando unode los pies debajo de la otra pierna en una forma triangular. Al mismo tiempo usar una o ambas manos para extender y controlar la articulación de su codo.
- **sankaku jime (estrangulamiento triangular)** Estrangulamiento. Mirando al oponente envolver la pierna derecha encima de su hombro izquierdo debajo de su axila derecha, atrapando el pie derecho debajo de la parte trasera de

la propia rodilla izquierda en una formación de pierna triangular y desde esta posición oprimir su cuello estrangulándolo.

- **sasae tsurikomi ashi (tiro con el pie soporte)** Técnica de patada. Mientras se quiebra el balance del oponente hacia el lateral derecho, bloquear su pierna de soporte derecha poniendo la planta del pie justo encima del tobillo, creando un punto de giro, luego apoyarse hacia atrás y girar hacia la izquierda tirándolo por encima de él.
- **seiryoku saizen katsuyo (mayor eficiencia en el uso de la fuerza espiritual y física)** Se refiere a la utilización de la mente y el cuerpo de la manera más efectiva hacia el logro de virtud y bondad. Articulada primero en 1922 con el establecimiento del Concilio Cultural Kodokan, con la expresión “Usar el poder en su medida más eficiente es la llave para la auto perfección”.
- **seiryoku zenyo, jita kyoei (mayor eficiencia en el uso de la energía y prosperidad para uno mismo y para otros)** Articulado primero en 1922 con el establecimiento del Concilio Cultural Kodokan, este concepto enfatiza la idea que el judo puede ser usado como medio de cultivo del propio ser y que el propio ser así cultivado puede ser usado, luego para contribuir en la prosperidad de otros y sociedad en general.
- **Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata (Formas de Máxima Eficiencia de la Educación Física Nacional)** Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan concebido como medio de educación física general. Comprendido por prácticas individuales de movimientos de golpe y parte de movimientos en pareja adaptados de Kime no Kata y Ju no Kata.
- **seiza (seiza; manera formal de sentarse)** Manera formal de sentarse con las piernas plegadas abajo, el empeine y los dedos de los pies contra la colchoneta hacia atrás y derecho.
- **seoi nage (tiro de hombros)** Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, luego girar hacia la izquierda mientras se coloca el codo del brazo derecho inclinarlo y meterlo debajo de la axila derecha del oponente, luego levantarlo sobre la espalda y tirarlo encima del hombro derecho.
- **seoi otoshi (golpe de hombro caído)** Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho frontal, levantarlo sobre tu espalda, luego dejar caer una o ambas rodillas en la colchoneta para tirarlo por encima del hombro y hacia abajo. Forma aplicada de seoi nage. Ç
- **Shiai (encuentro; rato)** Encuentro o rato de judo generalmente gobernado por reglas específicas con el propósito de otorgar puntos y determinar un ganador.
- **shido (shido; directivas)** Llamado de atención hacia un competidor que ha cometido una falta leve durante un encuentro.
- **shihan (shidan; maestro)** Título dado a maestros altamente calificados en disciplinas académicas, artísticas y artes marciales, a pesar de ello en los

círculos de judo el término es aplicado solo para el fundador del judo Jigoro Kano.

- **shikko (caminata de rodilla)** Manera de caminar sobre las rodillas usado en Katame no Kata.
- **shimeru (estrangular; golpear)** Aplicar presión en el cuello del oponente usando manos, brazos, piernas o manipulando el cuello de su judogi o las solapas.
- **shime waza (técnicas de estrangulamiento)** Técnicas en las cuales el oponente es estrangulado por la aplicación de presión en partes de su cuello. Ç
- **shinpan (arbitrando)** Juzgar acerca de los contenidos de un encuentro, incluyendo juzgar la efectividad de una técnica y premiación de puntos, llamado de faltas y penalizaciones y declaración de ganadores.
- **shisei (postura)** La posición o manera en que esta el cuerpo. En judo se enfatiza la postura natural (shizentai).
- **shizen hontai (postura natural derecho)** Postura natural que implica estar parado normalmente con los pies separados a una distancia de 30 cm aproximadamente.
- **shizentai (postura natural)** Término general para cualquier postura natural incluyendo shizen hontai, migi shizentai y hidari shizentai en las cuales el cuerpo está parado normalmente. (no en una postura particularmente defensiva u ofensiva).
- **shodan (promoción)** Ser promovido a un rango dan superior.
- **shogai judo (judo toda la vida)** Practicar judo de manera apropiada para la edad a través de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez, o practicar judo a través de una vida en general.
- **shomen (frente del dojo)** Área en la cual personas de rangos sociales altos están sentados, también llamado el kamiza o joseki. En muchos casos esta área contiene el tradicional kamidana (santuario; “buen estante”), generalmente en el muro al otro lado de la entrada si es posible. Aún así el los años de post guerra el kamidana fue reemplazado por un simple joseki (asiento de honor).
- **Shonenbu (Sección de Niños)** Sub sección del sistema de enseñanza de Kodokan (junto con la de Adultos, Mujeres y de entrenamiento). Aunque los niños estaban dentro del entrenamiento de Kodokan desde el principio, la Sección de Niños fue establecida formalmente en 1934 con el ingreso de 50 niños entre 10 y 16 años. Actualmente está orientada a la enseñanza del judo a niños de escuela primaria.
- **shonen kitei (reglas de Niños)** Reglas especiales designadas para contenidos de judo entre escuelas elementales y escuelas de niños. Con el interés de la seguridad, estas reglas agregan puntos más estrictos para la prohibición de acciones dentro de la lista de Reglas de Competición en Judo Kodokan, además de reglas de agarre revisadas. Estrangulamientos en particular son objeto de juzgamiento de ippon por predicción de eficacia

(ver mikomi) que no requiere aplicación completa (demasiado peligroso). las reglas Infantiles no están contempladas dentro de las Reglas de Competición de la Federación Internacional de Judo.

- **sode guruma jime (estrangulamiento con manga)** Estrangulamiento. De frente al oponente, colocar el antebrazo derecho contra su garganta y el izquierdo contra su cuello, agarrar la manga derecha del propio judogi.
- **sode tsurikomi goshi (tiro de manga con cadera levantada)** Técnica de cadera. Variante de tsurikomi goshi, en el cual se usa la mano derecha para agarrar la manga izquierda del oponente o puño en vez de su solapa.
- **sogo gachi (ganancia combinada)** Parecido a a wase waza, pero el resultado de una combinación del propio waza ari y avisos dados al oponente.
- **sonkyo no shisei (posición agachada o en cuclillas)** Posición sentado en la cual las rodillas están inclinadas en cuclillas y las caderas y nalgas están bajas encima de los talones.
- **"Sono mama!" ("posición de sostén")** Llamada hecha por el árbitro en jefe para suspender temporalmente un encuentro mientras se permite a los competidores mantener sus posiciones y agarres, indicada verbalmente o colocando una palma en cada competidor. Usado en encuentros en el suelo cuando un competidor parece estar en peligro de ser lastimado o para declarar una falta. Se reanuda con la orden "Yoshi!" ("Continuar!"). En las Reglas de Competencia de la Federación Internacional de Judo "Sono mama" se usa únicamente durante encuentros en el suelo.
- **"Sore made!" ("Finalizar!")** Llamada hecha por el árbitro en jefe para finalizar un encuentro. De todas maneras en casos donde se usa un cimbrador, los competidores pueden terminar el encuentro cuando suena el cimbrador aún si el llamado del árbitro "sore made" ("finalizar") está levemente atrasado.
- **sotai renshu (práctica de compañero)** Entrenar con un compañero. Ver también tandoku renshu.
- **soto makikomi (tiro de envoltura exterior)** Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho delantero, luego soltar el agarre derecho y girar hacia la izquierda para envolver el brazo derecho alrededor de su brazo derecho, presionándolo con la axila derecha, causando que su cuerpo se envuelva alrededor del tuyo y desde esta posición continuar el movimiento para tirarlo hacia delante.
- **sukui nage (tiro con agarre de cuchara)** Técnica de golpe de mano. Desde el lado del oponente, usar ambas manos para agarrarlo alrededor de sus muslos desde el frente (o empujar una mano entre sus piernas para agarrarlo alrededor de sus nalgas) para quebrar su balance directamente hacia atrás, luego tomarlo en forma de cuchara y tirarlo hacia atrás.
- **sumi gaeshi (tiro de esquina)** Sacrificio. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho delantero, luego caer hacia atrás, mientras

colocar la planta del pie derecho debajo y detrás de la pierna izquierda del oponente o su muslo para levantarlo y tirarlo por arriba de tu cabeza.

- **sumi otoshi (caída de esquina)** Técnica de golpe de mano. Dar un paso del lado de afuera del pie derecho del oponente e impulsar el cuerpo y la acción de ambas manos para quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho trasero y tirarlo hacia abajo en esa dirección.
- **suriashi (paso deslizado)** Método de movimiento en el cual la planta de los pies cepillan ligeramente la superficie de la colchoneta, haciendo un impulso vertical o lateral del centro de gravedad.
- **sute geiko (práctica de “sacrificio”)** Entrenamiento randori contra un practicante de nivel mas elevado en el cual el judoka de menor nivel intenta aplicar sus mejores técnicas contra el de nivel mas elevado sin restricciones, sin preocuparse necesariamente por perder.
- **sutemi waza (técnicas de sacrificio)** Término general para tiros en los cuales el que tira se “sacrifica” cayendo hacia atrás o al costado como parte del proceso del tiro. Dividido en sacrificio supino (ma sutemi) y sacrificio de lado (yoko sutemi), dependiendo del tipo y dirección de la caída.
- **tachiai (encuentro; confrontación)** Término general para confrontación combativa o encuentro, originalmente usado en jujutsu y artes marciales para referirse a cualquier tipo de encuentro entre personas, pero se usa en el moderno Judo Kodokan para referirse a encuentros competitivos en general.
- **tachi shisei (postura parada)** Postura mientras se lucha estando parado, por ejemplo shizentai, shizen hontai, u otras formas en las cuales se pueden ejecutar tiros.
- **tachi shobu (encuentro en postura parada)** Encuentro que se desarrolla principalmente hacia el uso de técnicas parado (tiros), como opuesto a uno basado en técnicas de colchoneta.
- **tachi waza (técnicas parado)** Técnicas ejecutadas desde una postura de pie.
- **tadashii reiho (etiqueta o decoro correcto; saludo apropiado)** Conducta correcta encarnando un espíritu de verdadero respeto por el compañero de entrenamiento u oponente, por ejemplo ofreciendo una inclinación con la cabeza inclinada de una manera distinta a la tradicional. También acciones correctas como sentarse bajando primero la pierna izquierda y levantándose con la pierna derecha primero.
- **tai otoshi (caída del cuerpo)** Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho frontal, abrir el cuerpo y girar hasta dar un paso en frente de su pie derecho con tu pie derecho, luego usar la acción de ambas manos para tirarlo abajo y hacia el pie.
- **tai sabaki (impulso del cuerpo; control del cuerpo)** Término general para movimientos usados para impulsar la posición del cuerpo y cambiar direcciones en el proceso de reaccionar ante las técnicas del oponente apostando y aplicando técnicas propias.

- **taisho (competidores de quinta ronda)** Competidores que se encuentran en la quinta ronda de una competición de equipos.
- **tandoku renshu (práctica individual)** Práctica individual usando espejos, etc con el propósito de perfeccionar la forma y otros aspectos de la técnica propia. Ver también sotai renshu.
- **tani otoshi (caída del valle)** Sacrificio. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lateral derecho trasero, luego deslizar el pie izquierdo pasando el lado exterior de su pie derecho, o detrás de ambos pies y caer hacia atrás sobre el lado izquierdo para tirarlo sobre su lateral derecho trasero.
- **tate shiho gatame (agarre derecho de las cuatro esquinas)** Agarre abajo. Sentarse sobre el pecho del oponente con las piernas a los costados, apoyarse hacia delante para presionar hacia abajo la parte alta del cuerpo del oponente con tu pecho.
- **tawara gaeshi (tiro de bolsa de arroz)** Sacrificio. Causar que la parte alta del cuerpo del oponente quede muy inclinada hacia delante, luego inclinarse hacia él para cubrirle la cabeza y la espalda con la parte delantera del cuerpo y envolver con ambos brazos su tronco, luego barrer su cuerpo hacia arriba mientras caes hacia atrás, de esta manera lo tiras por encima de tu cabeza hacia atrás.
- **te gatame (llave de brazo)** Una llave. Desde el lado derecho del oponente usar la mano izquierda para alcanzar la axila derecha del oponente para agarrar el cuello izquierdo de su judogi, al mismo tiempo agarrando su muñeca derecha con la mano derecha para así extender su codo contra la articulación. Alternativamente usar una o ambas manos para agarrar la muñeca del oponente y girarla hacia atrás de él para controlar la articulación de su codo.
- **te waza (técnicas de mano)** Clasificación para técnicas de tiro en las cuales las manos tienen un rol importante.
- **"Toketa!" ("Sosten roto!")** Llamado que indica que un competidor agarrado ha sido capaz de quebrar el agarre y liberarse a si mismo. Como gesto "Toketa" ("Sosten roto") lo indica el árbitro en jefe moviendo su mano 2 o 3 veces.
- **tokui waza (técnica preferida o favorita)** Cualquier técnica que una persona encuentra particularmente efectiva y luego usa frecuentemente.
- **tomoe nage (tiro circular)** Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia delante o lateral delantero, luego caer hacia atrás mientras se ubica al pie derecho en el bajo abdomen del oponente, empujándolo hacia arriba y tirándolo hacia delante por encima de tu cabeza.
- **tori (hacedor; tirador; tori)** Persona que aplica un tiro u otra técnica durante una práctica de repetición (uchikomi) o práctica controlada (yakosuko).
- **tsubame gaeshi ("contador golondrina")** Técnica de patada. Cuando el oponente intenta un de ashi harai derecho, deslizar el peso de la pierna

derecha y encoger el pie derecho inclinando la rodilla, luego tirarlo con un deashi harai izquierdo.

- **tsugiashi (paso arrastrando los pies)** Método de movimiento dando un paso con un pie arrastrándolo, luego atraer el otro pie hacia adelante para encontrarlo, luego con el primer pie dar un paso nuevamente.
- **tsukkomi jime (estrangulamiento con empujón)** Estrangulamiento. Mirando al oponente, agarrar el cuello izquierdo de su judogi con la mano derecha y empujar el borde de la mano derecha contra el lado derecho de su cuello para estrangularlo.
- **tsukuri (posicionar; colocar)** Acción para colocar un tiro después de haber quebrado el balance del oponente.
- **tsuri goshi (tiro con elevación de caderas)** Técnica de cadera. Alcanzar sobre el hombro derecho del oponente o bajo su brazo con la mano derecha para agarrar el lado o parte trasera de su cinturón y tirarlo hacia delante para quebrar su balance, luego levantarlo sobre tus caderas y tirarlo hacia ellas.
- **tsurikomi goshi (tiro de cadera levantada)** Técnica de cadera. Usar agarre en la manga y cuello del judogi del oponente para quebrar su balance hacia el frente o lateral derecho frontal, luego dejar caer las caderas al nivel de sus muslos, luego levantarlas de nuevo mientras se tira con ambas manos para tirarlo encima de tus caderas.
- **tsurite (mano de agarre)** La mano que agarra la solapa o cuello del judogi del oponente. Ver también hikite.
- **uchikomi (entrenamiento de repetición)** Aplicación repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender el quiebre específico del balance, impulsar el cuerpo, aplicación de poder y otros aspectos técnicos asociados con él. Ver también kakari ren shu.
- **uchi makikomi (envoltura interior)** Sacrificio. Desde una posición de ippon seoi nage (tiro de hombro con una brazo), en vez de tirar al oponente hacia tus hombros, empujar las caderas en un gran movimiento afuera de la dirección del tiro y envolver el brazo derecho del oponente en el ángulo de tu codo y tirarlo, sacrificándote tú mismo.
- **uchimata (tiro con movimiento de segado del muslo interior)** Técnica de patada. Después de abrir un poco el pie del oponente y quebrar su balance hacia delante o lateral derecho frontal y causar que se incline hacia delante, barrer su muslo interior izquierdo desde el interior usando la parte trasera del muslo derecho mientras giras hacia la izquierda.
- **uchimata gaeshi (contador de tiro con movimiento de segado del muslo interior)** Técnica de patada. Cuando el oponente se mueva para un uchimata (tiro con movimiento de segado del muslo interior), tirar cerca de él usando ambas manos, enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda y segarla hacia la derecha.
- **uchimata makikomi (tiro de envoltura de muslo interior)** Sacrificio. Desde uchimata, liberar el agarre derecho y girar hacia la izquierda,

llevando el brazo derecho hacia afuera así el cuerpo del oponente se envuelve alrededor del tuyo, luego continuar girando y caer juntos para tirarlo.

- **uchimata sukashi (tiro con movimiento de segado resbaloso de muslo interior)** Técnica de golpe de puño. Mientras el oponente intenta un uchimata, deslizar su pierna de segado y acrecentar su velocidad con un movimiento de giro de ambas manos para desequilibrarlo e instantáneamente tirarlo hacia delante.
- **ude gaeshi (brazo invertido)** Nombre informal para una clase no oficial de tiros ejecutados invirtiendo la articulación del codo del oponente para quebrar su balance mientras sacrificas tu propio cuerpo. Ya que estos tiros son ejecutados mientras se acciona la articulación del codo del oponente, no son reconocidos como válidos. Si la articulación del codo no es accionada encima, el tiro es considerado un yoko wakare y contado como válido. A veces usado como un inicio para técnicas de suelo.
- **ude garami (llave de brazo enredada)** Llave. Desde cualquier posición usar ambos brazos para enredar uno de los brazos del oponente mientras lo giras hacia adentro o afuera para controlar la articulación de su codo.
- **ude gatame (llave de brazo)** Llave. Colocar la muñeca izquierda del oponente entre tu hombro y cuello, pulgar al costado abajo, y usar ambas manos para aplicar presión para controlar su codo contra la articulación.
- **uke (receptor; tirado; uke)** Persona que recibe una técnica durante una práctica de repetición (uchikomi) o práctica controlada (yokusoku).
- **ukemi (quebrar caída)** Término general para el corte de caída designado para proteger el cuerpo cuando es tirado.
- **uki gatame (agarre elevado)** Agarre. Cuando el oponente, que está en posición supina, intenta prevenir tu juji gatame (llave de brazo cruzada) trabando sus brazos juntos, mudar la pierna cerca de su cabeza e inclinarla detrás de ti, luego usar ambas piernas como aplicando kesa gatame y levantar la parte superior del cuerpo para mirar al oponente. O ubicar la pierna izquierda a través del cuello del oponente y debajo de su axila mientras agarras su brazo derecho.
- **uki goshi (tiro de cadera levantada)** Tiro de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego entrar un poco con la cadera derecha mientras envuelves tu brazo derecho alrededor de su cintura y girar hacia la izquierda para tirarlo por encima y alrededor de tus caderas sin levantarlas o inclinarlas hacia delante.
- **uki otoshi (caída flotante)** Técnica de golpe de mano. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho delantero, luego tirarlo fuertemente hacia abajo con ambas manos para tirarlo en un círculo.
- **uki waza (tiro flotante)** Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho frontal, luego abrir el cuerpo y extender el pie izquierdo para bloquear la parte exterior de su pie derecho, luego caer sobre tu lado izquierdo para tirarlo hacia ti.

- **ura gatame (agarre de espalda)** Agarre abajo. Ubicar la espalda hacia el oponente que se encuentra en posición prona de esta manera estás mirando el techo, envolver el brazo derecho alrededor de su cuello y el brazo izquierdo alrededor de una o ambas piernas y presionarlo con la espalda. Ya no es reconocido como un agarre válido.
- **ura nage (tiro de espalda)** Sacrificio. Envolver ambos brazos alrededor de la cintura del oponente desde su lado derecho, tirándolo hacia ti, luego levantarlo y caer hacia atrás para tirarlo por sobre tu hombro izquierdo.
- **Ushiro goshi (tiro de cadera de espalda)** Técnica de cadera.
- **ushiro kesa gatame (agarre de bufanda reverso)** Agarre abajo. Agarre similar al kesa gatame (agarre de bufanda), pero realizado mirando hacia las piernas del oponente en vez de mirar hacia su cabeza.
- **ushiro mawari sabaki (girando hacia atrás)** Deslizar el cuerpo 180º moviendo una pierna alrededor de la parte trasera y girando el cuerpo.
- **ushiro sabaki (deslizamiento hacia atrás)** Deslizar la posición del cuerpo 90º moviendo una pierna hacia atrás y girando el cuerpo de esta manera queda mirando en un ángulo recto a la posición original.
- **ushiro ukemi (quebrar caída hacia atrás)** Corte de caída tomada para proteger el cuerpo cuando es tirado hacia atrás.
- **utsuri goshi (transferencia de cadera)** Técnica de cadera. Contragolpe usado contra un intento de harai goshi (barrido de cadera) u otro golpe de cadera. Inclinar las rodillas para bloquear el ataque del oponente, impulsar las caderas y envolver con el brazo su cintura, levantando al oponente sobre tus caderas y tirarlo girando tu cuerpo.
- **waki gatame (llave de axila)** Llave. Desde el lado derecho del oponente, usar ambas manos para agarrar su muñeca derecha y tomar su brazo debajo de la axila, luego controlarlo aplicando presión contraria a la articulación de su codo.
- **waza (técnica)** Las técnicas de Judo están clasificadas como tiros (nage waza), técnicas de agarre (katame waza), o clavados (atemi waza). Técnicas de tiro y agarre son también llamadas “técnicas randori” y quizá usadas en prácticas y durante encuentros. Las técnicas de cavado involucran clavados en puntos vitales de las manos y pies y por su inherente peligro están prohibidas durante randori y son practicadas solo en kata.
- **waza ari (waza ari “técnica existente”; un ippon cercano)** En las reglas de judo Japonés, un otorgamiento hecho por el árbitro: 1) por una técnica de tiro que no puede ser considerada como un ippon pero que está muy cerca de serlo; 2) por un agarre abajo continuo durante por lo menos 25 segundos. De todas formas, si un competidor que ha logrado un wazari entra en un osaekomi, o si el competidor agarrado recibe un keikoku, el tiempo es de 25 segundos. En las reglas de judo Internacional, un otorgamiento hecho por el árbitro: 1) cuando un oponente tira al otro mientras lo controla claramente, pero uno de los tres elementos necesarios

para un ippon está faltando: 2) cuando un oponente es capaz de mantener al otro abajo entre 20 y 25 segundos.

- **yakusoku renshu (práctica de control o "acordada")** Repetitiva aplicación y recepción de técnicas específicas de tiro y agarre acordada con anterioridad para hacer un estudio más profundo de sus esencias y principios subyacentes.
- **yama arashi ("tormenta montañosa")** Técnica de golpe de mano. Usando ambas manos para agarrar la solapa y manga derechas del oponente, tirarlo hacia delante para levantar su balance hacia su lateral derecho frontal, luego usar la parte trasera de la pierna derecha para barrer sus piernas en un movimiento de elevación.
- **yawara (yawara; flexibilidad; agarre)** Viejo término para jujutsu, referido principalmente a formas de agarre. Principios del judo que encuentran sus orígenes en el uso flexible del poder, referido en general en el pasado de "yawara" o "jujutsu", o caminos de lucha en general usando métodos con armas cortas o manos vacías.
- **yoko gake (caída de lado)** Sacrificio. Elevar el balance del oponente hacia su lateral derecho frontal en la dirección de su dedo pequeño, luego quebrar el alance hacia su lado derecho mientras se barre su pie derecho hacia afuera desde debajo y delante de él usando la planta del pie izquierdo cayendo con él sobre el lado izquierdo el cuerpo mientras se realiza la acción.
- **yoko guruma (rueda de lado)** Sacrificio. Colocar el brazo izquierdo alrededor de la cintura del oponente desde el costado y empujarlo para quebrar su balance hacia delante, luego resbalar la pierna derecha entre las del oponente y caer sobre el lado derecho para tirarlo hacia delante por sobre tu cabeza.
- **yoko otoshi (caída de lado)** Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia su lado derecho, luego deslizar la pierna izquierda hacia el lado exterior de su pie derecho y caer sobre el lado izquierdo para tirarlo hacia el mismo lado.
- **yoko shiho gatame (agarre de cuatro esquinas con llave de costado)** Agarre de abajo. Desde el lado derecho del oponente yacer encima del en un ángulo recto y agarrarlo manteniéndolo abajo, sobre su espalda, con tu cuerpo. Pasar el brazo derecho entre sus piernas para agarrar el lado izquierdo de su cinturón y pasar el otro brazo por debajo de su cuello para agarrar el cuello izquierdo de su judogi, luego usar el pecho para mantenerlo agarrado con el peso del cuerpo, sujetando sus cuatro esquinas.
- **yoko sutemi waza (técnicas de sacrificio de costado)** Clasificación para técnica de tiro en las cuales el tirador "se sacrifica" a sí mismo cayendo hacia la derecha o izquierda durante el proceso de tirar al oponente
- **yoko ukemi (corte de caída de lado)** Corte de caída para proteger el cuerpo cuando es tirado hacia el costado.

- **yoko wakare (separación de costado)** Sacrificio. Quebrar el balance del ponente hacia el frente o lateral derecho frontal, luego caer sobre el lado izquierdo extendiendo ambas piernas enfrente del oponente para tirarlo a través de tu cuerpo extendido.
- **“Yoshi!” (“Continúe”)** Orden dada para reanudar un encuentro que ha sido temporalmente suspendido por un “Sono Mama” (“Posición de sostén”).
- **yotsunbai (gatear)** Arrastrarse con las manos y pies en la colchoneta.
- **yudansha (titular de “cinturón negro”)** Practicante de judo titular del rango de shodan o rango mayor.
- **yuko (yuko; efectivo)** En las reglas de judo Japonesa, un llamado hecho: 1) cuando un competidor a ejecutado un tiro que es difícil de reconocer como waza ari, pero está lo suficientemente cerca de merecer un conocimiento menor, o 2) cuando un competidor a mantenido agarrado a su oponente como mínimo por 20 segundos. En las reglas de judo internacional, un llamado hecho: 1) cuando una técnica de tiro es juzgada por haber sido parcialmente deficiente en dos de los tres elementos necesarios para un ippon, o 2) cuando un competidor es capaz de mantener agarrado a su oponente entre 15 y 20 segundos.
- **yusei gachi (ganar por rendimiento superior)** Una forma de ganar que o sea por ippon ni por derrota por decisión del oponente. Otorgado cuando se ha obtenido un wazari o al oponente se le ha dado un chui. O, una victoria anunciada por el árbitro en jefe, otorgada al competidor que ha sido juzgado por demostrar mayor rendimiento cuando todos los otros elementos del encuentro son iguales. En las reglas de la Federación Internacional de Judo el arbitro en jefe simplemente indica el ganador, sin indicar que se ha ganado por yusei gachi.
- **yusei make (perder por rendimiento superior del oponente)** Perder en un encuentro cuando el oponente ha sido juzgado por tener un rendimiento superior durante el encuentro.
- **zai (postura sentado)** Postura sentado.
- **zanshin (mente restante)** Estado de conciencia que continúa aún después de tirar al oponente, mantenida para permitir otra acción y contestación y que el oponente continúe con un contra ataque.
- **zareii (inclinación sentado)** Inclinación que se ejecuta mientras se está sentado, generalmente desde la posición seiza.

BIOBLOGRAFIA

- **Torres Guillermo.** Las unidades motrices básicas Luctatorias y su aplicación en la Educación Física. Aponst Nº 24 1990 Pag. 45-56.
- **Jhon Jairo Londoño Vasco.** Para una pedagogía de las actividades Luctatorias.
- **Revista:** Educación Física y deporte volumen 18.
- **Pedro González Barrero.** La lucha canaria en la educación general básica, Área Deportiva: Docencia.
- **OLIVARES, José: Manual** para especialistas de la organización juvenil española. 2 ED. Madrid. Editorial gráficas Zagor – Sorgo. 1969.
- **VILLAMÓN, Miguel, CASTARLENAS, Josep Lluís, CASADO, Julián.** Introducción al Judo. Barcelona. Editorial Hispano Europea. 1999.
- **ALAZARD, J.C.** (1989): Quels sports pour votre enfant? Nathan. París.
- **AMADOR, F.** (1992) “Los juegos y deportes de competencia y lucha en la escuela. Su dimensión educativa. Andalucía.
- **CASTARLENAS, J. LI** (1990): “Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica”. Apunts, 19, pp. 21- 28.
- **CASTARLENAS, J. LI** (1993) “Estudio de las situaciones de oposición y competición. Aplicación de los universales ludomotores a los deportes de combate: el judo”. Apunts, 32, pp. 54-64.
- **CASTARLENAS, J. LI y Planas, a.** (1997): “Estudi de l’ estructura temporal del combat de judo”, Apunts: Educación Física y Deportes, n°, pp. 32-39.
- **CASTARLENAS, J. LI y Calmet, M** (1999): “Aspectos conceptuales del judo: clasificación y enseñanza de sus contenidos”. En M. Villamón (dir.): Introducción al judo. Hispano Europea. Barcelona. Pp.263-290