

## Fundamentos de Judo de pie

***Shintai***

***Reiho - Ritsurei***

***Shisei***

***Shizentai***

***Jigotai***

***Tai sabaki***

***Kumikata***

***Kuzushi***

***Tsukuri i Kake***

***Ukemi***

***Chikara no oyo***

### **SHINTAI**

El movimiento hacia delante, hacia atrás y a los lados se llama *shintai*, es decir, el desplazamiento.

La forma de desplazarse en judo no es la misma que cuando nos movemos fuera del *tatami*. Mientras se camina hay que mantener el *shisei*, la postura. El *shintai* debe ser pausado y constante, mover al mismo tiempo las piernas, la cadera y el cuerpo, sin que el centro de gravedad oscile ni haya movimientos de balanceo de la cabeza. Para conseguir esto, el movimiento debe realizarse en *suri-ashi*, es decir, los pies deben patinar por encima del *tatami*, sin perder en ningún momento contacto con él. Esta forma de caminar implica que el peso del cuerpo no debe apoyarse solamente sobre un pie, el peso del cuerpo se repartirá sobre el pie que se encuentra detenido y sobre el pie que avanza. El pie que avanza, debe levantar ligeramente los dedos y el talón, quedando en contacto con el *tatami* y soportando parte del peso corporal la parte anterior del puente, la cabeza de los metatarsianos. Uno de los aspectos claves para el *suri-ashi* es el control del peso, en que ambos pies participan constantemente y se van repartiendo el peso del cuerpo.

La forma natural de moverse, hacia delante y hacia atrás, por el *tatami* se llama *ayumi-ashi*, con este los pies se sobrepasan continuamente, avanzando alternativamente uno y después el otro.

Cuando se practican los *kata* o se hace *randori*, el desplazamiento más común es el que se llama *tsugi-ashi* (literalmente pie que sigue). Aunque cuando se practica el *kata* el control y el mantenimiento del *shisei* es mucho más evidente. En *tsugi-ashi*, un pie siempre conduce y el otro le sigue, ya sea en desplazamiento hacia delante, atrás, lateral o diagonal. Hay que evitar que los pies se crucen y esto sea aprovechado por *uke* para realizar una técnica.

Hay otro tipo de movimiento lineal fundamental, el *fumi-komi*, es un gran paso lineal hacia el interior de la zona vulnerable de *uke*, que junto con el desequilibrio causado por los brazos se crea la fase inicial de muchas técnicas de judo. Es el paso que se da antes de realizar técnicas como *O soto gari*. El *fumi-komi* se utiliza mayoritariamente en el comienzo del proceso de

enseñanza de diversas técnicas de judo desde posiciones estáticas de uke, que en determinadas acciones de *te-waza* y *ashi-waza* se mantienen en *randori* o en *shiai*.

## **REIHO - RITSUREI**

El *reiho* (*rei*) es la forma de saludar.

La cortesía en el judo, entre sus practicantes, tiene mucha importancia, ya que representa, sobre todo, el respeto mutuo. La persona más importante, que nos permite practicar y progresar en judo es, aparte del *sensei*, el *uke*. Sin un *uke* no sería posible practicar ni progresar en judo. Con el *rei* no sólo se demuestra respeto sino una buena disposición para la práctica.

El *rei* es una de las plasmaciones de uno de los principales principios del judo: *Jita kyohei*, el beneficio o la prosperidad mutua.

El *Ritsurei* es el saludo de pie. El cuerpo se encuentra recto y firme, pero sin rigidez, los talones juntos y las puntas del pie ligeramente abiertas, las manos rectas tocando la parte exterior del muslo. Esta postura se llama *chokuritsu*. Se inclina el cuerpo hacia delante, haciendo que las manos pasen hacia la parte anterior de los muslos, la inclinación se detiene cuando los dedos de las manos llegan a la parte superior de las rodillas. La duración de la inclinación es de un ciclo respiratorio, aproximadamente unos cuatro segundos. Una vez realizado el *ritsurei*, se vuelve a la posición de *chokuritsu*.

## **SHISEI**

*Shisei* es la postura. Hay dos posturas básicas: el *shizen tai*, la postura básica y el *Zigo tai*, la postura defensiva.

Una visión más moderna del *shisei* es la que se adopta cuando se está en una situación real de combate o de *randori*. Con esta nueva visión la definición cambia y se define como la actitud técnico-táctica aprendida y preestablecida del cuerpo del judoka en relación a las interacciones y variaciones de sus segmentos corporales, según cada acción motora, para regular su grado de estabilidad desde las posiciones de equilibrio estático y dinámico.

El equilibrio estático contempla todas aquellas posturas del proceso docente de aprendizaje, cuando está entrenando puntos específicos de las técnicas de proyección o de control. El equilibrio dinámico, a su vez, se puede dividir en equilibrio estable e inestable, dependiendo de si la línea perpendicular del centro de gravedad se encuentra en la base de sustentación del cuerpo o se encuentra fuera. Un ejemplo sería cuando se está realizando una técnica, *tori* cuando realiza la técnica se encuentra en equilibrio dinámico inestable, mientras que *uke* en un primer momento puede encontrarse en equilibrio dinámico estable, pero cuando es proyectado se vuelve inestable.

El entrenamiento del control del cuerpo en equilibrio inestable es muy importante para el judoka, ya que debe saber variar de posición para poder realizar una técnica determinada o para evitar ser proyectado con precisión.

### *SHIZENTAI*

El *shizentai* o *shizen hontai* es la posición básica de pie, es una postura estirada, pero relajada y natural, con los pies ligeramente abiertos ya una distancia similar a la de los hombros, manteniendo una línea hombros, cadera, rodillas y pies. Así el peso del cuerpo se distribuye uniformemente. Los hombros y las rodillas están relajados y estas últimas un poco flexionadas, pero con el abdomen tenso. Los brazos se encuentran relajados, caídos libremente y con las manos abiertas, la cara también debe estar relajada y mirando el horizonte. Esta postura es la ideal para el judo, porque:

- Es una posición que permite iniciar acciones inmediatas ante cualquier acción de uke.
- Permite actuar en cualquier dirección.
- Es una posición muy estable y descansada.

*Hidari shizentai*, es la posición natural básica izquierda. Desde *shizentai* se adelanta medio paso el pie izquierdo y se reparte el peso uniformemente. La posición del pie izquierdo es la misma, pero avanzada, en cambio la del derecho debe abrirse un poco más para mantener el equilibrio. La cara debe mirar hacia delante.

*Migi shizentai*, es la posición natural básica derecha. Desde *shizentai* adelanta medio paso el pie derecho y se reparte el peso uniformemente. Ahora es el pie izquierdo que debe abrirse un poco más y la cara sigue mirando hacia adelante.

### *JIGOTAI*

El Jigotai es una posición defensiva, el *jigo hontai* es la posición defensiva básica. Partiendo de *shizentai* se baja el centro de gravedad abriendo más las piernas y flexionando las rodillas, los pies para mantener el equilibrio también se abren un poco. Esta postura se adoptará momentáneamente, dentro de las secuencias lógicas de ataque y defensa, ya que es una postura de defensa pasiva, buena para determinadas acciones, pero muy débil para otras, por eso lo más pronto posible hay que volver a la posición de *shizentai*. El hecho de tener el centro de gravedad abajo dificulta los movimientos rápidos y entrar las técnicas con habilidad, es un recurso momentáneo de defensa, para preparar el ataque se debe volver a la posición *shizentai*.

*Hidari jigotai*, es la posición defensiva izquierda. Al igual que con *hidari shizentai*, se adelanta medio paso el pie izquierdo y se reparte el peso uniformemente, los pies se abren aún más y la cara sigue mirado hacia delante.

*Migi jigotai*, es la posición defensiva derecha. Se adelanta medio paso el pie derecho y se reparte el peso uniformemente y los pies se abren.

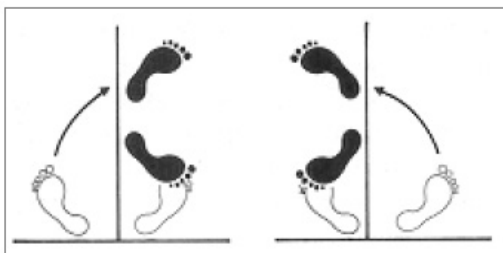
## ***TAI SABAKI***

*Tai sabaki* es el término que se utiliza para denominar a los movimientos giratorios y el control del cuerpo para realizarlos de una manera rápida y fluida.

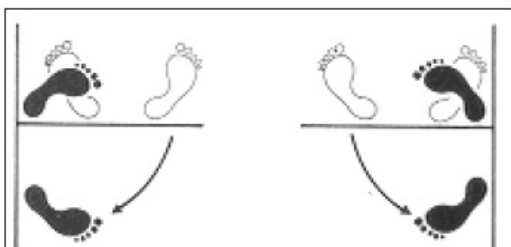
El cuerpo debe moverse ligeramente pero sin perder el equilibrio en ningún momento. En el *tai sabaki* el centro de gravedad del judoca cambia, así como su línea de gravedad, que se desplaza rápidamente y se ha de mantener dentro de la proyección de la base de sustentación para mantener el equilibrio.

El dominio del *tai sabaki* es clave para el judo. Este se convierte en la fuerza motriz, o cinética, que junto con la fuerza muscular, el control, el *tsukuri* y el *kuzushi* son necesarios para la óptima ejecución de las técnicas de proyección.

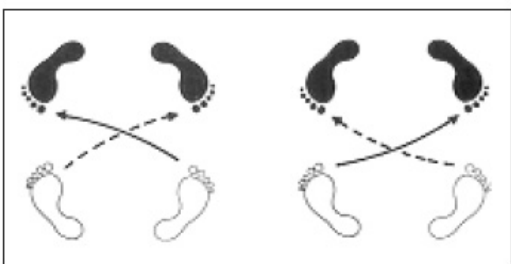
Hay 5 movimientos básicos: dos para girar 90° y 3 más para girar 180°. El giro de 90 ° del cuerpo se puede conseguir de dos maneras, avanzando o retrasando un pie. El giro de 180 ° se puede conseguir girando con un pie en dirección interna o externa o también moviendo ambos pies para conseguir la imagen especular.



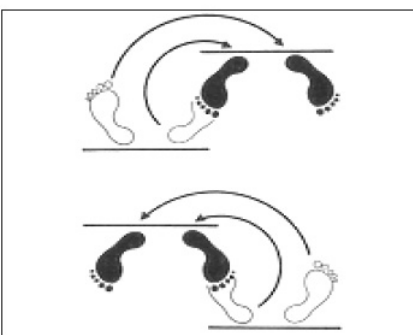
*Tai sabaki 1:* Se adelanta un pie y se gira el cuerpo 90°



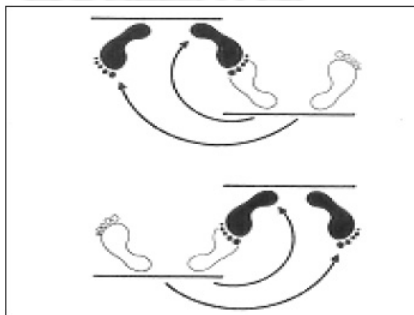
*Tai sabaki 2:* Se retrasa un pie i se gira el cuerpo 90°.



*Tai sabaki 3:* Se gira el cuerpo 180 °, cambiando los pies de posición para formar una imagen especular.



*Tai-sabaki 4:* Se gira el cuerpo 180° por la parte interior del pie que pivota.



*Tai-sabaki 5*: Se gira el cuerpo 180° por la parte exterior del pie que pivota.

Otro tipo de movimiento tai sabaki es el *mawari-komi*, es un gran paso circular hacia el interior del área vulnerable de uke, que junto con la acción de los brazos de *tori*, crean la fase inicial para la ejecución de una técnica, como por ejemplo de *Ippon seoi nage*.

## **KUMIKATA**

Es el agarre del *judogui*

El *kumikata* básico siempre es el mismo, independientemente de la postura. Para el *kumikata* para diestros y una altura similar: la mano derecha coge la solapa a la altura del hombro, aunque hay una variante más efectiva para el tirón, el *hikite*, que es coger donde se une la manga hombro y la mano izquierda coge la manga a la altura del codo de uke. Si hay una diferencia en alturas se mueven las dos manos bajando o subiendo, principalmente la mano de la manga. La mano de la solapa, si uke es mucho más bajo se puede situar por encima de la espalda, pero nunca con el dedo gordo en el cuello, ya que se puede quedar enganchado y ser aprovechado por *uke* para luxar el brazo.

No es necesario ejercer demasiada fuerza muscular con las manos, más bien al contrario, ni tensar los brazos y los hombros ni estirarlos. El control debe hacerse con los brazos flexibles utilizando la presión de los dedos, principalmente el pequeño anular y para cerrar la presa con el pulgar. El *kumikata* debe ser lo suficientemente flojo para poder cambiar, si fuera necesario, los controles con facilidad ya que si hubiera una pérdida de tiempo en cambiar la cogida, el oponente podría tomar la iniciativa con un movimiento de contraataque.

El principal canal de información entre *tori* y *uke* es el táctil (por lo que es posible el judo de nivel en las personas ciegas), cuando se tiene el *kumikata* la mirada no tiene que ir dirigida a los pies. Esta debe ser global y panorámica, que permita tener controlado la mayor parte del cuerpo del compañero, para poder aportar más información a la que se recibe por el sentido del tacto y así anticiparse y reaccionar a sus movimientos o en cualquier acción.

El *kumikata* básico a la derecha, es decir, *migi-kumikata*, es lo que se enseña normalmente, pero para personas zurdas el *kumikata* natural es la mano izquierda en la solapa y la derecha en la manga, es decir, el *hidari kumikata*. Esto produce, cuando se tiene cogido con *uke*, dos tipos de agarre: el *aiyotsu*, cuando el agarre cuando ambos son zurdos o diestros, es decir, la cogida paralela y el *kenkayotsu*, cuando el agarre cuando uno es diestro y el otro es zurdo y mantienen su *kumikata*, es decir el agarre cruzado.

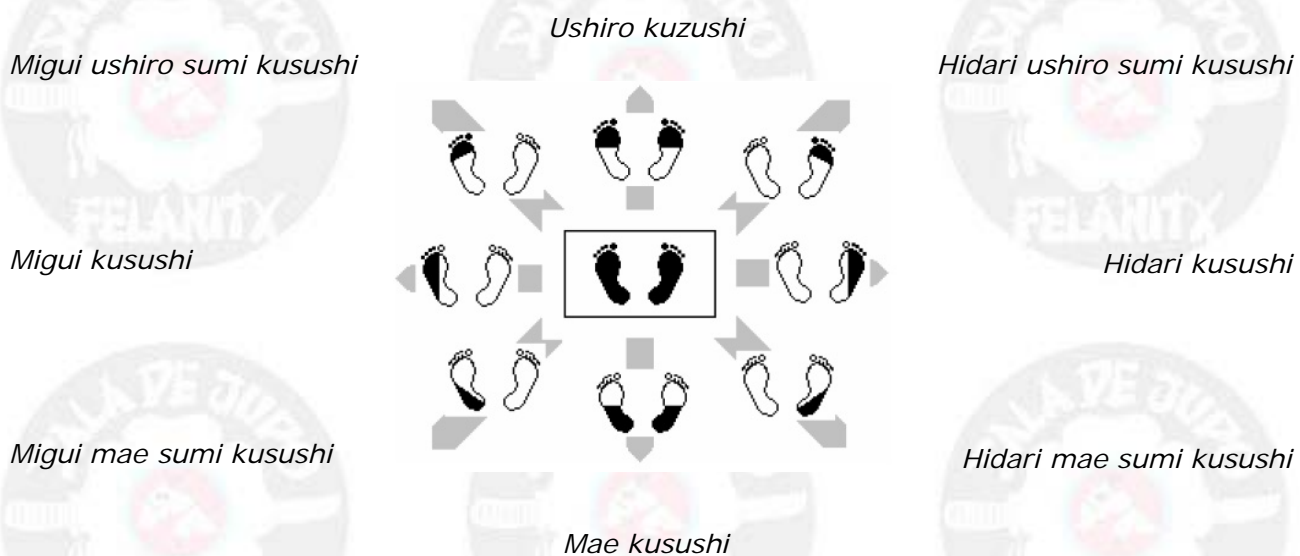
Una vez se domina el uso de las técnicas con el *kumikata* básico, tanto en la derecha como la izquierda dependiendo de la persona, es el momento de experimentar con otros tipos o variaciones del básico con diferentes técnicas, ya que se puede aumentar el rendimiento de determinadas técnicas si se varía en *kumikata*.

## **KUZUSHI**

La rotura del equilibrio del oponente se llama *kuzushi*, literalmente romper.

Para poder usar la fuerza de la forma más efectiva es necesario que se rompa el equilibrio del oponente. La base del *kuzushi* es el empuje (*oshi*) y el estirón (*hiku*) ejecuta con todo el cuerpo y no sólo con los brazos. Muy a menudo esto implica algo más que una simple empujón o tirón. Se puede, por ejemplo, empujar y ceder, empujar y luego tirar, tirar y ceder, o estirar y después empujar. El *kuzushi* se puede ejecutar siguiendo líneas curvas o rectas o en cualquier dirección.

Con referencia a la postura natural básica, hay ocho formas diferentes: adelante, atrás ya los lados y sus diagonales. El aprendizaje de las ocho formas básicas y la utilización combinación es indispensable para el dominio de las técnicas de judo.



Últimamente, se ha cuestionado el desarrollo teórico-práctico del *kuzushi*, ya que no tiene en cuenta que el concepto de equilibrio ha de enmarcarse en el concepto de pareja, cada judoka utiliza los pies para apoyarse en el *tatami* y los brazos para apoyarse en el otro *judoka*. Así la base de sustentación se amplía y entra en juego dos elementos sustentadores que antes no se tenían en cuenta: los brazos. En esta nueva concepción se ha introducido tres conceptos de equilibrio: el equilibrio estático, el dinámico estable y dinámico inestable. El equilibrio estático se da cuando la perpendicular del centro de gravedad del cuerpo se encuentra apoyado en la base de sustentación. El equilibrio estable se da cuando línea de fuerza se encuentra justo en la acera de esta base, pero con tendencia a volver a la posición estática. El inestable es cuando la línea de fuerza se encuentra fuera de la base y la tendencia es a alejarse de la posición original.

## ***TSUKURI – KAKE***

Para ejecutar una proyección, es decir, el *kake*, después de haber desequilibrado a *uke*, se tiene que desplazar nuestro cuerpo en la posición adecuada para poder conseguir esta proyección. Esto, la postura adecuada para la proyección se conoce como *tsukuri*.

Si el oponente es más débil que nosotros, es posible proyectarlo sin un buen *tsukuri*, pero con el peligro de causarle una lesión. En cambio será imposible proyectar a *ukes* más fuertes. Los judokas principiantes deben concentrarse en el dominio del *tsukuri*, para más tarde centrarse en pulir el *Kake*.

## ***UKEMI***

Son las caídas. Antes de practicar las técnicas de proyección, se ha de conseguir el dominio del *ukemi*, que es la forma de caer sin sufrir ningún daño.

Hay cuatro formas de *ukemi*: hacia atrás (*Ushiro ukemi*), hacia los lados (*Yoko ukemi*), hacia delante (*Mae ukemi*) y rodando hacia delante haciendo una voltereta (*Zempo kaiten ukemi*).

Los puntos básicos que hay que recordar al hacer las caídas son:

- Distancia. Acortando la distancia de impacto con el suelo, se amortigua el golpe.
- Superficie de contacto: al separar los brazos del cuerpo, se aumenta la superficie de contacto con el *tatami*, repartiendo por toda esa superficie el impacto, y al mismo tiempo, al golpear con los brazos, se evita que las vibraciones producidas por el choque de nuestro cuerpo con el *tatami* se transmitan al cerebro.
- Acción de giro o rueda: Es importante realizar las caídas con el cuerpo curvado, como si fuera una esfera, ya que si cae tenso o estirado completamente, se produce un impacto mucho más fuerte.
- Proteger la cabeza. Para evitar una acción de latigazo cervical o de golpeo directo con el suelo es preciso mantener cierta tensión en el cuello y acercar el mentón hacia el pecho.

Hay que empezar con caídas lentas ya poca altura, se pasa primero de rodillas o sentados y después de agachados, para acabar, poco a poco, haciendo los *ukemis* desde posición *depie*. Más adelante se ha de practicar el *ukemi* en desplazamiento o cuando se proyecta.

La caída de frente (*mae ukemi*) protege al judoca en determinadas ocasiones, pero si se cae de una cierta altura o cuando se proyecta hacia delante con fuerza, entonces se debe realizar una voltereta (*zempo kaiten ukemi*) para evitar lesiones. Hay que empezar, al igual que con el resto, de rodillas para pasar *depie* derechos.

## ***CHIKARA NO OYO***

Es la utilización de la fuerza en el judo

Es la aplicación en Judo de uno de sus máximos principios el *Seiryoku Zenyo*, es decir el de la máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual.

Aunque nuestra fuerza sea menor que la de *uke*, si la utilizamos con lógica y técnica, podemos sacar muy buenos rendimientos. Por el contrario, si aun teniendo mucha fuerza no sabemos utilizarla bien, sacaremos malos rendimientos o, incluso, facilitar el trabajo a *uke*.

Uno de los principios generales del Judo, es el de no ofrecer resistencia o el de servirse de la fuerza de *uke* en su contra. Si *uke* empuja, *tori* ha de ceder o retirarse o, incluso, tirar. Si *uke* tira, *tori* ha de empujar. La explicación es la siguiente: Cuando el compañero nos está empujando, espera encontrar una resistencia, dada la tendencia normal a reaccionar contra todas las fuerzas desequilibradoras; si nosotros en vez de reaccionar de esa manera, cedemos o, incluso, tiramos de él, su fuerza no habrá encontrado un punto de resistencia y se desequilibrará. Un razonamiento similar ocurre si el compañero tira de nosotros y como respuesta empujamos.

Este sencillo razonamiento es uno de los principios más difíciles de dominar y de sacar el máximo rendimiento de nuestra fuerza en el *randori* o en el *shiai*.

Texto realizado por Miquel Àngel Vicens, cinturón negro cuarto dan, a partir de fuentes diversas.

Para cualquier comentario sobre este texto, escriban un correo electrónico a [web@judofelanitx.net](mailto:web@judofelanitx.net)

Felanitx (Mallorca), agosto de 2010

<http://www.judofelanitx.net/>