

Fundamentos del Judo suelo

Zarei

Movimientos básicos de ataque

Movimientos básicos de defensa (*Tai-sabaki*)

Osaekomi waza

Salidas – defensas de las inmovilizaciones

Shime waza

Salidas – defensas de las estrangulaciones

kansetsu waza

Salidas – defensas de las luxaciones

ZAREI

Es el saludo de rodillas.

Desde la posición de *chokuritsu*, primero se pone en el suelo la rodilla izquierda donde estaba el pie izquierdo y después, del mismo modo, se pone la rodilla derecha en el suelo. Una vez las dos rodillas están en la misma altura, se estiran los dedos de los pies para hacer descansar el peso sobre el empeine y la cadera baja hasta tocar los talones. Esta posición se llama *seiza*. Dos detalles serían: el dedo gordo del pie derecho se sitúa sobre el del pie izquierdo y la distancia entre las rodillas es una distancia de dos puños.

El zarei, el saludo de arrodillado se realiza partiendo de la posición *seiza*, inclina el cuerpo hacia adelante, las manos se colocan ante las rodillas dibujando un triángulo abierto, donde la base son los dedos gordos y los lados son las manos, la apertura es de unos seis centímetros entre las dos manos. La cabeza baja hasta unos 30 centímetros del suelo y quedará así por un espacio de un ciclo respiratorio, unos 4 segundos.

Para levantarse se repite el ciclo al revés, primero se vuelve a la posición de *seiza*, entonces se levanta la el tronco y los pies se ponen en posición vertical, con los dedos tocando el *tatami* y soportando el peso, se levanta primero la rodilla derecha y luego la izquierda para quedar con los pies juntos y sin avanzar nada.

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE

Son todas aquellas formas técnicas de trabajo en el suelo (*ne waza*) a través de las cuales *tori* consigue llevar *uke* hacia una posición adecuada y ventajosa (para *tori*), y así poder aplicarle una técnica de inmovilización, estrangulación o luxación. Dependiendo de la posición de inicio de *tori* o de *uke*, se pueden diferenciar una serie de situaciones:

Uke boca abajo o en cuatro patas

Desde esta posición hay muchas formas de iniciar el ataque, ya sea por el lateral, por delante

su cabeza, encima de él o de atrás.

Hay que tener en cuenta que estas posiciones son muy defensivas, es una situación desesperada de *uke* que espera liberarse del ataque esperando que el árbitro anuncie *mate*. Pero, también son unas posiciones donde *uke* pierde de vista a *tori* y si *tori* es lo suficientemente hábil técnicamente puede sorprender con un ataque en cualquier dirección.

Tori en medio de las piernas de uke

En esta posición la principal ventaja es de *uke*, ya que su posición con la espalda en el suelo es muy estable y le permite realizar cualquier movimiento de defensa o de ataque, además de tener la posibilidad de mantener a *tori* alejado u obligar que se acerque. También hay que tener en cuenta que *uke* tiene los brazos y las piernas libres, mientras que *tori* sólo puede utilizar libremente los brazos, las piernas son utilizadas para mantener en pie, si quiere utilizarlas puede caer en desequilibrio.

Sin embargo es posible controlar *uke* siempre que los movimientos se realicen con todo el control posible y utilizando todo el cuerpo. En los pasos intermedios no se puede liberar la presa con las manos o con las piernas hasta que no se tiene otro punto de control que permita progresar.

Uke en medio de las piernas de tori

Esta posición, como ya se ha visto anteriormente, es de ventaja para *tori*. Esta ventaja se puede aprovechar si se controlan muy bien los desequilibrios y se saben utilizar correctamente las piernas. Aquí las piernas juegan un papel primordial, ya que permitirán volar y luego controlar a *uke*.

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA (TAI SABAKI)

Los movimientos básicos de defensa son todas aquellas formas de trabajo en tierra que permiten defender de los ataques recibidos y poder pasar a contraatacar de forma eficaz. Normalmente en los movimientos de defensa en *ne-waza* se utiliza el *tai sabaki*. Así el *tai sabaki* también se puede utilizar en *ne-waza* para nombrar a los movimientos giratorios y el control del cuerpo realizados de una manera rápida y fluida.

Estos son básicamente tres: la "gamba" el "giro" y el "puente".

Además, se pueden incluir otros movimientos de *tai sabaki* en el suelo, que serían dos variantes de la "gamba". El desplazamiento lateral hacia atrás, que es un movimiento muy similar al de la "gamba", pero hay un retroceso del cuerpo ayudado por la acción de las piernas con los pies sirviendo de apoyo en el *tatami* y los brazos empujando y manteniendo a *uke* lejos del cuerpo de *tori*. El otro variante es el desplazamiento lateral hacia adelante, muy similar al anterior, pero en este caso se aprovecha la fuerza de *uke* para aproximarse a *tori*, para coger su judogui, girar las manos e impulsar hacia adelante, mientras *tori* se retrasa y se revuelve para atacar.

OSAEKOMI WAZA

El *osaekomi waza* lo componen todas aquellas técnicas con las que se pretende conseguir una inmovilización o el control de *uke*. Esta inmovilización debe cumplir una serie de requisitos:

- Debe realizarse con *uke* acostado de boca arriba con la espalda, una o ambos hombros en contacto con el suelo. Sin embargo, en situaciones donde la espalda de *uke* ya no está en contacto con el suelo, por ejemplo haciendo el "puente", pero *tori* mantiene el control, el *osaekomi* es válido y debe marcar o continuar.
- *Uke* debe estar bien controlado por *tori*, es decir, no se debe poder levantar o escapar del control durante un tiempo determinado.
- El control puede hacerse desde el lado, desde atrás o desde encima.
- *Tori* no puede tener las piernas o el cuerpo controlado por las piernas de *uke*.
- Al menos un competidor deberá tener cualquier parte del cuerpo tocando el área de combate al anuncio de *osaekomi*.

Puntos clave

- Equilibrio de la fuerza. La fuerza no debe concentrarse en un punto determinado, a pesar de saber que el cuello, o mejor dicho la cabeza, es uno de los factores clave, ya que ésta es la orientadora o la controladora de la mayoría de movimientos que hace el cuerpo.
- Sincronización de todo el cuerpo. El cuerpo no puede estar estático, según las reacciones de *uke* debe variar de forma anticipada, o al mismo tiempo, la colocación de cuerpo y el ángulo entre los dos cuerpos para mantener el control e impedir que se libere.
- Utilización de todo el cuerpo. Hay que aprovechar la mayor superficie del cuerpo posible: cuanto más superficie mayor control, por eso el trabajo de las piernas y el peso o el centro de gravedad es muy importante.

Formas básicas

Hay cuatro posiciones básicas: *kesa gatame* (control laterocostal en bufanda), *kami shiho gatame* (control superior sobre cuatro puntos), *yoko shiho gatame* (control lateral sobre cuatro puntos), *tate shiho gatame* (control sobre cuatro puntos con las piernas abiertas). Todas las otras inmovilizaciones son el resultado de una modificación de estas cuatro principales, aunque oficialmente el nombre de *Kuzure*, es decir, variante, sólo puede ser utilizado para variaciones de las técnicas *Kesa gatame* y *Kami Shiho gatame*.

SALIDAS – DEFENSAS DE LAS INMOVILIZACIONES

Si la técnica está bien hecha es prácticamente imposible salir, a no ser que haya mucha diferencia en la capacidad física o en la técnica.

Hay que tener en cuenta que para romper la inmovilización no es necesario liberarse totalmente, el reglamento da otras opciones, como por ejemplo si se consigue controlar la pierna o las piernas de *tori*. Normalmente, sin embargo, liberarse de la inmovilización supone

la ruptura del control que ejerce *tori*. Los movimientos de salida que realiza *uke* són para descubrir o crear puntos débiles en la cogida para aprovecharlos para poder salir. Estos movimientos de salida son muy variados, pero se pueden englobar en hacer la "gamba" o hacerse pequeño y envolver como si se quisiera devolver una pelota. A partir de aquí hay que atacar la parte más débil de la cogida del compañero o aprovecharse de su reacción de fuerza para volterle y salir.

SHIME WAZA

El shime waza lo componen todas aquellas técnicas con las que se pretende conseguir una estrangulación con la intención de que *uke* abandone.

La estrangulación se hace en el cuello con las manos (como por ejemplo con *kata juji jime*), con las piernas (*sankaku jime*) o con la solapa (*tsukkomi jime*). Hay que tener en cuenta que sólo se pueden utilizar las piernas para estrangular con *sankaku jime*, las piernas no se pueden usar para estrangular directamente ya que el control es pobre y podría causar una lesión u otros problemas. Tampoco se puede estrangular directamente con el puño o los dedos, ni con el extremo del cinturón o la parte baja de la chaqueta.

Se pueden diferenciar dos grandes grupos: las respiratorias y las sanguíneas. Es decir, aquellas que su punto de acción es la tráquea, bloqueando o impidiendo que se respire con comodidad como pueden ser *hadaka jime* o *katate jime*; o aquellas que su punto de acción son los vasos sanguíneos del cuello para impedir que la sangre llegue con normalidad al cerebro, produciéndose una sensación de ahogo, unos ejemplos serían *nami juji jime* o *ryote jime*

Puntos clave

- Control de la movilidad de *uke*. Hay que tener, a *uke*, en una situación o posición en la que tenga dificultades para moverse o resistirse, pero la de *tori* debe ser estable y debe permitir el movimiento.
- Equilibrio en la fuerza. La fuerza debe concentrarse en un punto de la estrangulación y se realizará con todo el cuerpo, no sólo con los brazos o las manos, pero hay que hacerlo con control ya que es un grupo de técnicas que pueden causar daño a *uke*.
- Papel activo de *uke*. Se trata de un grupo de técnicas que relativamente peligrosas si no se realizan como es debido. Para ello se han de realizar para judokas adultos o de nivel y se deben entrenar con conciencia de lo que se hace. El papel de *uke* cuando entrenan es muy importante, ya que debe reconocer cuando se encuentra cogido y abandonar cuando se nota la técnica correctamente realizada. Resistirse o no reconocer la técnica puede tener efectos contraproducentes tanto para el mismo *uke* como *tori*.
- Pérdida del conocimiento. Es posible que debido a una estrangulación, ya sea por falta de riego sanguíneo o por ahogamiento, *uke* pierda el conocimiento. Hay que abandonar inmediatamente la técnica, pero sin demasiada exaltación, ya que los prejuicios son prácticamente despreciables si la técnica se realiza bien y realizar maniobras de resucitación o *kappo*.
- Abandono. *Uke* abandonará golpeando dos ó más veces sobre el *tatami*, sobre *tori*, sobre él mismo. Entonces, se libarará la presa inmediatamente.

SALIDAS – DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES

La mejor salida, siempre, es evitar el agarre. El cuello, principalmente en *ne waza*, es un punto muy sensible y se ha de procurar su protección, normalmente con una postura defensiva básica teniéndolo relativamente arrinconado, evitando estilar y exponerlo a un ataque.

Para salir o escapar de una estrangulación, se debe evitar que *uke* controle el cuerpo de *tori* y liberar las cogidas de sus manos, del *judogui* o del control de sus piernas, mediante giros del cuerpo y bloqueos con los brazos, manos o piernas, para liberar el cuello.

Hay que tener en cuenta que *uke* utiliza toda su fuerza con la presa de la estrangulación, si es posible controlarla arrinconando el cuello o aguantando los brazos o el propio *judogui* para la estrangulación no sea perfecto y permita respirar, es posible que los brazos de *uke* se agoten por sobreesfuerzo y no puedan aguantar la presa.

No es aconsejable aguantar hasta el límite la presión del cuello, y mucho menos si se está entrenando, a pesar de a veces se pueda resistir, fácilmente se puede perder la conciencia. Es mejor intentar escapar sin confiar demasiado con la fuerza del cuello.

KANSETSU WAZA

El *kansetsu waza* lo compone todas aquellas técnicas con las que se pretende conseguir una luxación con la intención de que *uke* abandone.

En Judo deportivo de competición sólo está permitido luxar el codo de *uke* y únicamente con acciones de estilarlo o doblarlo. Sin embargo en el kata se aplican técnicas de luxación sobre las muñecas, las caderas, los dedos y prácticamente todas las articulaciones del cuerpo.

Para realizar las luxaciones se siguen los principios de las palancas y normalmente se utilizan los brazos de *tori* para conseguir este efecto. También se pueden utilizar otras partes de cuerpo como punto de apoyo y de ahí les viene el nombre por el que se conoce la técnica: si se utiliza la barriga (o el estómago) recibe el nombre de *hara gatame*, en la axila el nombre será *waki gatame* o si se realiza con la rodilla recibirá el nombre de *hitza gatame*. Sólo hay una luxación en la que no intervienen los brazos de *tori*: *ashi gatame*, que se realiza sólo con las piernas.

Puntos clave

- Control de la movilidad de *uke*. Hay que tener, a *uke*, en una situación o posición en la que tenga dificultades para moverse o resistirse, pero la de *tori* debe ser estable y debe permitir el movimiento.
- Las leyes de la palanca y la anatomía humana. Se deben conocer las leyes de la palanca para poder controlar la técnica y ejecutarla correctamente sin necesidad de realizar una fuerza excesiva. La ejecución de la técnica debe ser sobre el punto más débil, con una base lógica del conocimiento anatómico del brazo para saber la dirección y el ángulo adecuado para cada luxación.
- Equilibrio en la fuerza. La fuerza debe concentrarse en un punto de control del brazo y

en el punto donde se realiza la palanca. El trabajo se realizará con todo el cuerpo, no sólo con los brazos, esto permite un mayor dominio de la fuerza y aplicarla de una manera progresiva y continua, sin tirones bruscos ni escalones. La fuerza debe aplicarse con control ya que es un grupo de técnicas que pueden causar daño a *uke*

- Papel activo de *uke*. Se trata de un grupo de técnicas que relativamente peligrosas si no se realizan como es debido. Para ello se han de realizar para judokas adultos o de nivel y se deben entrenar con conciencia de lo que se hace. El papel de *uke* cuando entrenan es muy importante ya que debe reconocer cuando se encuentra cogido y abandonar cuando se nota la técnica correctamente realizada. Resistirse o no reconocer la técnica puede tener efectos contraproducentes tanto para el mismo *uke* como *tori*.
- Abandono. *Uke* abandonará golpeando dos ó más veces sobre el *tatami*, sobre *tori*, sobre él mismo ó gritando *maitta*. Entonces, se libarará la presa inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular ni de elasticidad muscular.

SALIDAS - DEFENSAS DE LAS LUXACIONES

La mejor salida, siempre, es evitar el agarre. El codo es la única articulación que se puede luxar, así que cuando se trabaja en *ne waza*, es un punto a tener en cuenta, procurando no dejarlo libre ni sin atención. Normalmente se debe trabajar con una postura defensiva básica teniéndolo relativamente arrinconado y ante cualquier intento de ataque por parte de *uke*, protegerlo.

Para salir o escapar de una luxación, se debe evitar que *uke* controle el cuerpo de *tori*, tratar de cerrar bien los brazos cerca del cuerpo y efectuar movimientos de giro para liberar el brazo y poder escapar. Hay que tener en cuenta el tipo de luxación y procurar cambiar el ángulo de ataque a la luxación. Así, a pesar de la presa sea correcta y el control de cuerpo suficiente para realizar una luxación si *tori* consigue girar mínimamente el puño o la posición relativa con el hombro, la articulación del codo también gira y la luxación pierde todo el efecto.

No es nada aconsejable aguantar hasta el límite las luxaciones, y mucho menos si se está entrenando, aunque se tengan los brazos fuertes y musculosos, una buena técnica de palanca puede conseguir luxar, además existe la posibilidad de que los músculos que impiden la luxación se agoten y cedan ligeramente, lo que provocará, con la fuerza del *uke*, un estiramiento repentino del codo y una, más que posible, lesión.

Texto realidado por Miguel Ángel Vicens, cinturón negro cuarto dan, a partir de fuentes diversas.

Para cualquier comentario sobre este texto, escriban un correo electrónico web@judofelanitx.net

Felanitx (Mallorca), agosto de 2010

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