

Fonaments de Judo drets

Shintai

Reiho - Ritsurei

Shisei

Shizentai

Jigotai

Tai sabaki

Kumikata

Kuzushi

Tsukuri i Kake

Ukemi

Chikara no oyo

SHINTAI

El moviment cap avant, cap enrere i als costats s'anomenen *shintai*, és a dir, el desplaçament.

La forma de desplaçar-se en judo no és la mateixa que quan ens movem fora del *tatami*. Mentre es camina s'ha de mantenir el *shisei*, la postura. El *shintai* ha de ser pausat i constant, moure a l'hora les cames, el maluc i el cos, sense que el centre de gravetat oscil·li ni hi hagi moviments de balanceig del cap. Per aconseguir això el moviment s'ha de realitzar en *suri-ashi*, és a dir, els peus han de patinar per sobre el *tatami*, sense perdre en cap moment contacte amb ell. Aquesta forma de caminar implica que el pes del cos no s'ha de recolzar sols sobre un peu, el pes del cos s'ha de repartir sobre el peu que es troba aturat i sobre el peu que avança. El peu que avança, ha d'aixecar lleugerament els dits i el taló, quedant en contacte amb el *tatami* i suportant part del pes corporal la part anterior del pont, el cap dels metatarsians. Un dels aspectes claus pel *suri-ashi* és el control del pes, en què ambdós peus participen constantment i es van repartint el pes del cos.

La forma natural de moure's, cap avant i cap enrere, pel *tatami* s'anomena *ayumi-ashi*, amb aquest els peus se sobrepassen contínuament, avançant alternativament un i després l'altre.

Quan es practiquen els *kata* o es fa *randori*, el desplaçament més comú és el que s'anomena *tsugi ashi* (literalment peu que segueix). Encara que quan es practica el *kata* el control i el manteniment del *shisei* és molt més evident. En *tsugi ashi*, un peu sempre condueix i l'altre el segueix, ja sigui en desplaçament cap avant, enrere, lateral o diagonal. S'ha d'evitar que els peus es creuin i això sigui aprofitat per uke per realitzar una tècnica.

Hi ha un altre tipus de moviment lineal fonamental, el *fumi-komi*, és una gran passa lineal cap a l'interior de la zona vulnerable d'*uke*, que junt amb el desequilibri causat pels braços es crea la fase inicial de moltes tècniques de judo. És la passa que es dona abans de realitzar tècniques com *o-soto-gari*. El *fumi-komi* s'utilitza majoritàriament en el començament del procés d'ensenyança de diverses tècniques de judo des de posicions estàtiques d'*uke*, que en determinades accions de *te-waza* i *ashi-waza* es mantenen en *randori* o en *shiai*.

REIHO - RITSUREI

El *reiho* (*rei*) és la forma de saludar. La cortesia en el judo, entre els seus practicants, té molta importància, ja que representa, sobre tot, el respecte mutu. La persona més important, que ens permet practicar i progressar en judo és, a part del *sensei*, l'*uke*. Sense un *uke* no seria possible practicar ni progressar en judo. Amb el *rei* no tant sols es demostra respecte sinó una bona disposició per a la pràctica.

El *rei* és una de les plasmacions d'un dels principals principis del judo: *Jita kyoei*, el benefici o la prosperitat mútua.

El *Ritsurei* és la salutació de drets. El cos es troba recte i ferm, però sense rigidesa, els talons junts i les puntes del peu lleugerament obertes, les mans rectes tocant la part exterior de la cuixa. Aquesta postura s'anomena *chokuritsu*. S'inclina el cos cap avant, fent que les mans passin cap a la part anterior de les cuixes, la inclinació s'atura quan els dits de les mans arriben a la part superior dels genolls. La durada de la inclinació és d'un cicle respiratori, aproximadament uns quatre segons. Una vegada realitzat el *Ritsurei*, es torna a la posició de *chokuritsu*.

SHISEI

Shisei és la postura. Hi ha dues postures bàsiques: el *shizen tai*, la postura bàsica i el *zigo tai*, la postura defensiva.

Una visió més moderna del *shisei* és la que s'adopta quan s'està en una situació real de combat o de *randori*. Amb aquesta nova visió la definició canvia i es defineix com a l'actitud tecnicotàctica apresada i preestablerta del cos del judoka en relació a les interaccions i variacions dels seus segments corporals, segons cada acció motora, per regular el seu grau d'estabilitat des de les posicions d'equilibri estàtic i dinàmic.

L'equilibri estàtic contempla totes aquelles postures del procés docent d'aprenentatge, quan està entrenant punts específics de les tècniques de projecció o de control. L'equilibri dinàmic, a l'hora, es pot dividir en equilibri estable i inestable, depenent de si la línia perpendicular del centre de gravetat es troba en la base de sustentació del cos o es troba fora. Un exemple seria quan s'està realitzant una tècnica, *tori* quan realitza la tècnica es troba en equilibri dinàmic inestable, mentre que *uke* en un primer moment pot trobar-se en equilibri dinàmic estable, però quan és projectat es torna inestable.

L'entrenament del control del cos en equilibri inestable és molt important per al judoka, ja que ha de saber variar de posició per poder realitzar una tècnica determinada o per evitar ser projectat amb precisió.

SHIZENTAI

El *shizen hontai* és la posició bàsica de drets, és una postura estirada, però relaxada i natural, amb els peus lleugerament oberts i a una distància similar a la de les espatlles, mantenint una línia espatlles, maluc, genolls i peus. Així el pes del cos es distribueix uniformement. Les

espatlles i els genolls estan fluixos i aquests darrers una mica flexionats, però amb l'abdomen tens. Els braços es troben relaxats, caiguts lliurement i amb les mans obertes, la cara també ha d'estar relaxada i mirant a l'horitzó. Aquesta postura és la ideal per al judo, perquè:

- És una posició que permet iniciar accions immediates davant qualsevol acció d'*uke*.
- Permet actuar en qualsevol direcció.
- És una posició molt estable i descansada.

Hidari shizentai, és la posició natural bàsica esquerra. Des de *shizentai* s'avança mitja passa el peu esquer i es reparteix el pes uniformement. La posició del peu esquer és la mateixa, però avançada, en canvi la del dret s'ha d'obrir una mica més per mantenir l'equilibri. La cara ha de mirar cap avant.

Migi shizentai, és la posició natural bàsica dreta. Des de *shizentai* s'avança mitja passa el peu dret i es reparteix el pes uniformement. Ara és el peu esquer que s'ha d'obrir una mica més i la cara segueix mirant cap avant.

JIGOTAI

El *Jigotai* és una posició defensiva, el *Jigo hontai* és la posició defensiva bàsica. Partint de *shizentai* es baixa el centre de gravetat obrint més les cames i flexionant els genolls, els peus per mantenir l'equilibri també s'obren una mica. Aquesta postura s'ha d'adoptar momentàniament, dins de les seqüències lògiques d'atac i defensa, ja que és una postura de defensa passiva, bona per determinades accions, però molt feble per altres, per això tot d'una que es pugui s'ha de tornar a la posició de *shizentai*. El fet de tenir el centre de gravetat avall dificulta els moviments ràpids i entrar les tècniques amb habilitat, és un recurs momentani de defensa, per preparar l'atac s'ha de tornar a la posició *shizentai*.

Hidari jigotai, és la posició defensiva esquerra. Igual que amb *Hidari shizentai*, s'avança mitja passa el peu esquer i es reparteix el pes uniformement, els peus s'obren encara més i la cara segueix mirat cap avant.

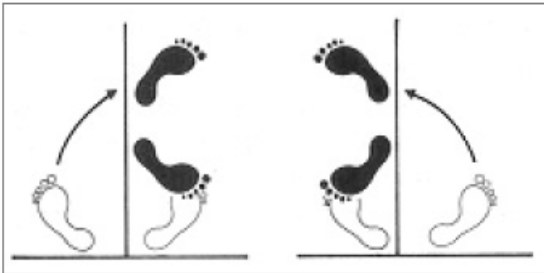
Migi jigotai, és la posició defensiva dreta. S'avança mitja passa el peu dret i es reparteix el pes uniformement i els peus s'obren.

TAI SABAKI

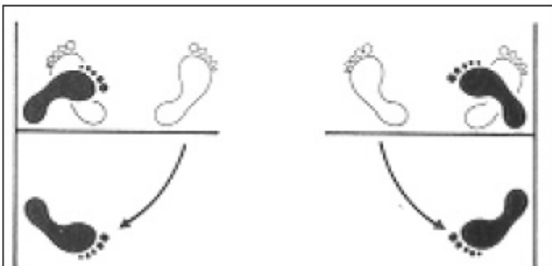
Tai sabaki és el terme que s'utilitza per denominar els moviments giratoris i el control del cos per realitzar-los d'una manera ràpida i fluïda. El cos s'ha de moure lleugerament però sense perdre l'equilibri en cap moment. En el *tai-sabaki* el centre de gravetat del judoka canvia, així com la seva línia de gravetat, que es desplaça ràpidament i s'ha de mantenir dins la projecció de la base de sustentació per mantenir l'equilibri.

El domini del *tai-sabaki* és la clau per al judo. Aquest es converteix amb la força motriu, o cinètica, que junt amb la força muscular, el control, el *tsukuri* i el *kuzushi* són necessaris per a l'òptima execució de les tècniques de projecció.

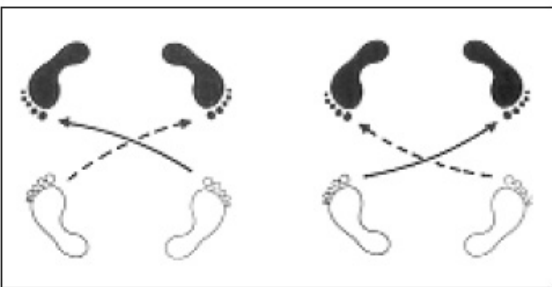
Hi ha 5 moviments bàsics: dos per girar 90° i 3 més per girar 180°. El gir de 90° del cos es pot aconseguir de dues maneres, avançant o endarrerrint un peu. El gir de 180° es pot aconseguir pivotant amb un peu en direcció interna o externa i el gir o també movent ambdós peus per aconseguir la imatge especular.



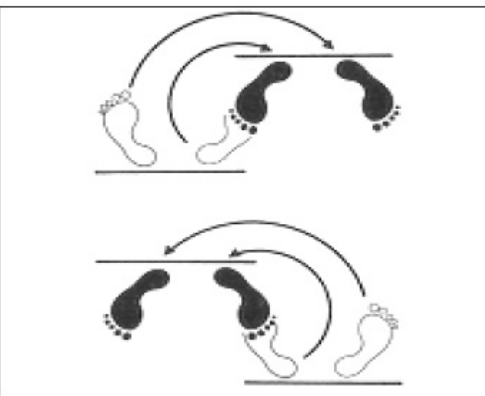
Tai-sabaki 1: S'avança un peu i es gira el cos 90°.



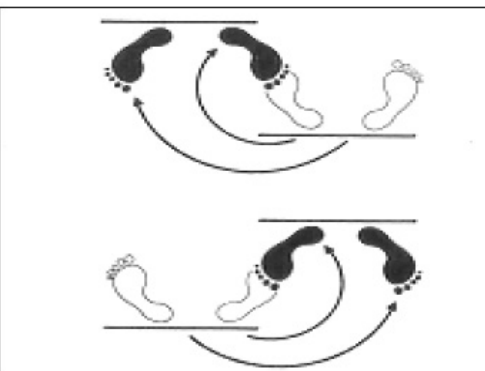
Tai-sabaki 2: S'endarrereix un peu i es gira el cos 90°.



Tai-sabaki 3: Es gira el cos 180°, canviant-se els peus de posició per formar una imatge especular.



Tai-sabaki 4: Es gira el cos 180° per la part interior del peu que pivota.



Tai-sabaki 5: Es gira el cos 180° per la part exterior del peu que pivota.

Un altre tipus de moviment *tai sabaki* és el *mawari-komi*, és una gran passa circular cap a l'interior de l'àrea vulnerable d'uke, que junt amb l'acció dels braços de tori, creen la fase inicial per l'execució d'una tècnica, com per exemple d'*ippon-seoi-nage*.

KUMIKATA

És l'agafada del judogui.

El *kumikata* bàsic sempre és el mateix, independentment de la postura. Per al *kumikata* per dretans i una alçada similar: la mà dreta agafa la solapa a l'alçada de l'espatlla, encara que hi ha una variant més efectiva per l'estirada, l'*hikite*, que és agafar on s'uneix la màniga a l'espatlla i la mà esquerra agafa la màniga a l'alçada del colze d'uke. Si hi ha una diferència en alçades es mouen les dues mans baixant o pujant, principalment la mà de la màniga. La mà de la solapa, si *uke* és molt més baix es pot situar per sobre de l'esquena, però mai amb el dit gros dins del coll, ja que es pot quedar enganxar i ser aprofitat per uke per luxar el braç.

No és necessari exercir massa força muscular amb les mans, més bé al contrari, ni tensar els braços i les espatlles ni tampoc estirar-los. El control s'ha de fer amb els braços flexibles utilitzant la pressió dels dits, principalment el petit i l'anul·lar i per tancar la presa el gros. El *kumikata* ha de ser prou fluix per poder canviar, si fos necessari, els controls amb facilitat ja que si hi hagués una pèrdua de temps en canviar l'agafada, l'oponent podria agafar la iniciativa amb un moviment de contraatac.

El principal canal d'informació entre *tori* i *uke* és el tàctil (per això és possible el judo de nivell en persones cegues), quan es té el *kumikata* la mirada no ha d'anar dirigida als peus. Aquesta ha de ser global i panoràmica, que permeti tenir controlat la major part del cos del company, per poder aportar més informació a la que es rep pel sentit del tacte i així anticipar-se i reaccionar als seus moviments o a qualsevol acció.

El *kumikata* bàsic a la dreta, és a dir, *migi-kumikata*, és el que s'ensenya normalment, però per persones esquerranes el *kumikata* natural és la mà esquerra a la solapa i la dreta a la màniga, és a dir, l'*hidari-kumikata*. Això dona, quan es té agafat amb uke, dos tipus d'agafada: l'*aiyotsu*, quan l'agafada quan ambdós són esquerrans o dretans, és a dir, l'agafada paral·lela i el *kenkayotsu*, quan l'agafada quan un és dretà i l'altre és esquerrà i mantenen el seu *kumikata*, és a dir l'agafada creuada.

Una vegada es domina l'ús de les tècniques amb el *kumikata* bàsic, tant a la dreta com a l'esquerra depenent de la persona, és el moment d'experimentar amb altres tipus o variacions del bàsic amb diferents tècniques, ja que es pot augmentar el rendiment de determinades tècniques si es varia en *kumikata*.

KUZUSHI

El trencament de l'equilibri d'uke s'anomena *kuzushi*, literalment trencar.

Per poder utilitzar la força de la forma més efectiva és necessari que es trenqui l'equilibri de l'oponent. La base del *kuzushi* és l'empenta (*oshi*) i l'estirada (*hiku*) i s'executa amb tot el cos i no tant sols amb els braços. Molt sovint això implica quelcom més que una simple empenta o estirada. Es pot, per exemple, empènyer i cedir, empènyer i després estirar, estirar i cedir, o estirar i després empènyer. El *kuzushi* es pot executar seguint línies corbes o rectes o en qualsevol direcció.

Amb referència a la postura natural bàsica, hi ha vuit formes diferents: avant, enrere i als costats i les seves diagonals. L'aprenentatge de les vuit formes bàsiques i la utilització combinació és indispensable per al domini de les tècniques de judo.



Darrerament, s'ha qüestionat el desenvolupament teoricopràctic del *kuzushi*, ja que no té en compte que el concepte d'equilibri ha d'emmarcar-se en la noció de parella, cada judoka utilitza els peus per recolzar-se en el tatami i els braços per recolzar-se en l'altre judoka. Així la base de sustentació s'ha engrandit molt i entra en joc dos elements sustentadors que abans no es tenien en compte: els braços. En aquesta nova concepció s'ha introduït tres conceptes d'equilibri: l'equilibri estàtic, el dinàmic estable i el dinàmic inestable. L'equilibri estàtic es dona quan la perpendicular del centre de gravetat del cos es troba recolzat dins la base de sustentació. L'equilibri estable es dona quan línia de força es troba just a la vorera d'aquesta base, però amb tendència a tornar a la posició estàtica. L'inestable és quan la línia de força es troba fora de la base i la tendència és a allunyar-se de la posició original.

TSUKURI I KAKE.

Per executar una projecció, és a dir, el *kake*, després d'haver desequilibrat a uke, s'ha de desplaçar el nostre cos a la posició adequada per poder aconseguir aquesta projecció. Això, la postura adequada per a la projecció es coneix com *tsukuri*.

Si l'oponent és més feble que nosaltres, és possible projectar-lo sense un bon *tsukuri*, però amb el perill de causar-li una lesió. En canvi serà impossible projectar a ukes més forts. Els

judokes principiants s'han de concentrar-se en el domini del *tsukuri*, per més tard centrar-se en polir el *kake*.

UKEMI

Són les caigudes. Abans de practicar les tècniques de projecció, s'ha d'aconseguir el domini de l'*ukemi*, que és la forma de caure sense patir cap mal.

Hi ha quatre formes d'*ukemi*: cap enrera (*Ushiro ukemi*), cap als costats (*Yoko ukemi*), cap avant (*Mae ukemi*) i rodant cap avant fent una cucavela o tombarella (*Zempo kaiten ukemi*).

Els punts bàsics que s'ha de recordar en fer les caigudes són:

- Distància. Ecurçant la distància d'impacte amb el sòl, s'esmorreeix el cop.
- Superfície de contacte: En separar los braços del cos, s'incrementa la superfície de contacte amb el *tatami*, repartint per tota aquesta superfície l'impacte, y a l'hora, pegar amb els braços, s'evita que las vibracions produïdes por el xoc del nostre cos amb el *tatami* es transmeti al cervell.
- Acció de gir o roda: És important realitzar les caigudes amb el cos curvat, como si fos una esfera, ja que si cau tens o estirat completament, es produeix un impacte molt més fort.
- Protegir el cap. Per evitar una acció de fuetada cervical o de cop directe amb el sòl es precis mantenir una certa tensió en el coll y apropar la barra cap al pit.

S'ha de començar amb caigudes lentes i a poca alçada, es passa primer de genolls i després d'acotats, per acabar, poc a poc, fent els *ukemis* des de posició de drets. Més avant s'ha de practicar l'*ukemi* en desplaçament o quan es projecta.

La caiguda de cara (*Mae ukemi*) protegeix al judoka en determinades ocasions, però si se cau d'una certa alçada o quan es projecta cap avant amb força, llavors s'ha de realitzar una cucavela (*Zempo kaiten ukemi*) per evitar lesions. S'ha de començar, igual que amb la resta, de genolls per passar de drets.

CHIKARA NO OYO

És la utilització de la força en el judo

És l'aplicació en Judo d'un dels seus màxims principis el *Seiryoku Zenyo*, és a dir el de la màxima eficàcia en l'ús de la força física i espiritual.

Encara que la nostra força sigui menor que la d'*uke*, si s'utilitza amb lògica i tècnica, es pot treure molt bons rendiments. En canvi, si tot i tenir molta força no se sap utilitzar bé, es traurà mals rendiments o, fins i tot, facilitar la feina a *uke*.

Un dels principis generals del Judo, és el de no oferir resistència o el de servir-se de la força d'*uke* en contra seu. Si *uke* empeny, *tori* ha de cedir o retirar-se o, fins i tot, llançar. Si *uke* tira, *tori* ha d'empenyer. L'explicació és la següent: Quan *uke* està empenyent, espera trobar una resistència, donada la tendència normal a reaccionar contra totes les forces desequilibradores, si *tori* en comptes de reaccionar d'aquesta manera, cedeix o, fins i tot, tira d'ell, la seva força no hi haurà trobat un punt de resistència i es desequilibra. Un raonament similar succeeix si *uke* estira de *tori* i com a resposta empeny.

Aquest senzill raonament és un dels principis més difícils de dominar i de treure el màxim rendiment de la nostra força en el *randori* o al *shiai*.

Text realitzat per Miquel Àngel Vicens, cinturó negre quart, a partir de fonts diverses.

Per a qualsevol comentari sobre aquest text, escriguin un correu electrònic a web@judofelanitx.net

Felanitx (Mallorca), agost de 2010

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