

FUNDAMENTOS DE JUDO

FUNDAMENTOS JUDO PIE

REI (Saludo).

SHISHEI (Postura).

KUMIKATA (Agarres).

SHINTAI y TAI-SABAKI (Desplazamientos).

CHIKARA-NO-OYO (Uso de la fuerza).

KUZUSHI (Desequilibrio).

TSUKURI (Colocación de Tori y Uke para la realización de las técnicas).

KAKE (Proyección).

UKEMI (Caídas).

UCHIKOMI (Entradas).

TANDOKU-RENSHU (Estudio solo).

SOTAI-RENSHU (Estudio con un compañero).

YAKU-SOKU-GEIKO (Estudio en desplazamiento proyectando).

KAKARI-GEIKO (Estudio en función de la acción del compañero).

RANDORI (Práctica Libre).

SHIAI (Competición).

RENRAKU-WAZA (Combinación).

RENZOKU-WAZA (Continuación).

RENRAKU-HENKA-WAZA (Técnicas de conexión-cambio).

KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA (Contraatacar Anticipándose).

TORI.

UKE.

FUNDAMENTOS JUDO SUELO

BASES DEL JUDO SUELO.

OSAE-KOMI-WAZA.

SHIME-WAZA.

KANSETSU-WAZA.

FUNDAMENTOS JUDO PIE [\[volver\]](#)

REI (Saludo) [\[volver\]](#)

El saludo es una tradición del Judo muy importante de conservar. Es una señal de respeto hacia el compañero o el adversario; es igualmente, una señal de estima hacia quien practica la misma disciplina y con el que

uno debe trabajar. En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección. El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción.

Hay dos formas de saludar:

En pie: RITSU-REI.

En Suelo: ZA-REI.

Para el saludo de pie (RITSU-REI), se procederá de la forma siguiente:
En posición de firmes (CHOKURITSU), talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirando al frente, inclinar el tronco hacia adelante hasta formar un ángulo de 30° aproximadamente, las manos pasarán a la parte delantera de los muslos y resbalarán hasta la parte superior de las rodillas. Después de una breve pausa, volver a la posición de firmes.

El saludo de rodillas (ZA-REI) se hará de la siguiente forma:

Partiendo de la posición de firmes, deslizar el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y flexionando la pierna derecha, colocar la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho. Desplazar a continuación el pie derecho hacia atrás y colocar la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda y a continuación estirar los dedos hacia atrás y sentarse en los talones.

Las manos se colocan de plano sobre los muslos a la altura de las ingles con los dedos juntos, girados un poco hacia el interior.

El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y la mirada al frente.

La separación de las rodillas corresponde a la anchura de dos puños colocados uno junto al otro por la parte interior de las rodillas. En ese momento el cuerpo se encuentra en la posición SEIZA.

Para saludar, colocar las palmas de las manos sobre el Tatami a unos 10 cm. delante de las rodillas y con los dedos ligeramente girados hacia adentro; flexionando los brazos inclinar el cuerpo unos 30° aproximadamente sin levantar las caderas y sin tocar en el tatami con la cabeza.

Después de una ligera pausa, levantarse invirtiendo el proceso de los movimientos; es decir, incorporar el cuerpo elevando la rodilla derecha y a continuación la izquierda conservando la posición de firmes.

SHISHEI (Postura) [\[volver\]](#)

Hay dos clases de posturas:

- Postura Natural (SHIZEN-TAI).
- Postura defensiva (JIGO-TAI).

En la postura natural, las piernas están ligeramente separadas generalmente a la altura de los hombros, los pies sobre la misma línea guardando una distancia aproximada a la de la altura de los hombros. Creando dos líneas paralelas imaginarias que pasarían por los hombros-caderas-pies. El peso del cuerpo se repartirá sobre los dos pies. La cabeza estará erguida.

Para tomar la postura natural derecha (MIGUI-SHIZEN-TAI), avanzar el pie derecho un paso. Y para tomar la postura natural izquierda (HIDARI-SHIZEN-TAI), avanzar el pie izquierdo.

La postura SHIZEN-TAI, es particularmente importante, permite un excelente equilibrio, ofrece la posibilidad de cambiar la posición del cuerpo en ataque y esquivar con flexibilidad la defensa.

En la postura defensiva JIGO-TAI, se efectúa igualmente a la izquierda y derecha según el pie que se adelante: MIGUI-JIGO-TAI adelantando el pie derecho y HIDARI-JIGO-TAI, adelantando el pie izquierdo.

La postura JIGO-TAI se emplea desde el punto de vista defensivo y aunque es conveniente para algunos movimientos, impide desde esta posición coordinar la acción rápida del cuerpo y la realización de otras técnicas.

KUMIKATA (Agarres) [\[volver\]](#)

El KUMIKATA fundamental es el aconsejado para el progreso técnico y empleado generalmente en Kata.

Con una mano se coge el Judogui del adversario por la manga a la altura del codo. Con la otra, la solapa a la altura del hombro. La altura del agarre dependerá de la talla de los practicantes y del movimiento a ejecutar.

La presa de la mano que engancha la manga a la altura del codo, permite un esfuerzo de tracción lateral, hacia adelante y hacia atrás.

Este esfuerzo de tracción es más eficaz que el realizado con ayuda de la solapa para el que dirige la técnica.

Esta posición de agarre fundamental presenta la ventaja de permitir casi todos los movimientos de ataque, eliminando al máximo los accidentes. En efecto, el control del brazo impide al adversario extenderlo hacia el suelo para evitar la caída, lo que supondría un riesgo de lesionar la articulación del codo, de la muñeca o del hombro, consejos importantes a dar a los principiantes.

La mano que sujeta la solapa del judogui, efectúa una acción de elevación del cuerpo de Uke. También sirve para realizar gestos de tracción o empuje en coordinación con la otra mano, con el fin de provocar los desequilibrios y contactar los cuerpos.

SHINTAI Y TAI-SABAKI (Desplazamientos) [\[volver\]](#)

La combinación de SHINTAI y TAI-SABAKI constituye la marcha del Judo. Esta combinación permite igualmente efectuar las técnicas de ataque y de defensa. Es importante en el empleo de estas dos maniobras cuidar de hacerlo muy bien para desequilibrar al adversario y conservar siempre nuestro propio equilibrio.

El SHINTAI (desplazamiento lineal) consiste en mover los pies de la forma siguiente:

AYUMI-ASHI: Consiste en desplazarse en todas direcciones de modo que el cuerpo permanece en posición natural y los pies sobrepasan uno la posición del otro.

TSUGI-ASHI: Los pies se desplazan de forma que uno no supera la posición del otro (Es el desplazamiento empleado en Kata) y guardando la posición natural.

Estas diferentes formas de desplazamiento deben efectuarse en SURI-ASHI (marcha deslizante), es decir, que los pies se deslizan sobre el tatami de modo que los talones permanecen libres y el peso del cuerpo está repartido entre las plantas de los pies.

El TAI-SABAKI (Giro del cuerpo) consiste en desplazar un pie hacia adelante o hacia atrás girando sobre la planta del otro pie para después cambiar la posición del cuerpo. Con estos gestos evitamos las entradas de Uke y aprovechamos para desequilibrarle fortaleciendo nuestra posición.

CHIKARA-NO-OYO (Utilización de la fuerza). [\[volver\]](#)

Consiste en servirse de la fuerza del adversario aplicando el principio de no resistencia. Si Uke empuja, Tori cede y tira de Uke. Si Uke tira Tori cede y empuja a Uke.

Queda bien entendido que este principio se puede utilizar en todas las direcciones y que su utilización demanda una acción coordinada de todo el cuerpo.

CHIKARA....Fuerza, Poder.

NO.....De. "Modo de usar la fuerza." "Aplicación de la fuerza."

OYO.....Aplicación, Modo de usar.

"Buscar la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo"

No oponer resistencia:

Si empuja: Uki-otoshi, Tomoe-Nage.

Si Tira: Osotogari.

Si tira lateral: Okuri-Ashi-Harai. Kouchigari.

KUZUSHI (Desequilibrio). [\[volver\]](#)

El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente porque cuando está desequilibrado pierde toda su posibilidad de servirse de su potencia.

El Kuzushi es la parte del TSUKURI que trata particularmente del desequilibrio. Hay dos formas de crear Kuzushi:

Tori se desplaza y aprovecha este desplazamiento para colocar a Uke en desequilibrio.

Tori aprovecha los desplazamientos, las acciones y las reacciones de Uke para desequilibrar.

Hay 8 desequilibrios fundamentales (aunque en realidad estos son infinitos). La referencia para estos desequilibrios es la forma que toma la Rosa de los Vientos: Hacia adelante, atrás, derecha, izquierda y las diagonales.

TSUKURI (Colocación de Tori y Uke para la realización de las técnicas). [\[volver\]](#)

Consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse.

Al mismo tiempo, Tori se coloca igualmente en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

En definitiva, es colocar a Uke en un estado de desequilibrio cuya posición en ese momento le impida volver a la posición natural e inmediatamente sobrevenga el KAKE.

KAKE (Proyección). [\[volver\]](#)

Es la continuación del TSUKURI hasta concluir la técnica.

Para obtener un buen KAKE es muy importante buscar la unidad en la acción del cuerpo y del espíritu.

El TSUKURI y el KAKE deben estar encadenados para formar una sola y única acción junto con el KUZUSHI.

UKEMI (Caídas). [\[volver\]](#)

Se puede decir que las caídas son uno de los pilares en el aprendizaje del Judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las caídas, a coordinar y automatizar los movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas.

El perfeccionamiento de las caídas libera al practicante de un complejo por el que tiende a una rigidez, impidiéndole toda posibilidad de atacar con flexibilidad, rapidez y continuidad.

Existen varias clases de caídas:

USHIRO-UKEMI (Hacia atrás).

YOKO-UKEMI (De costado).

MAE-UKEMI (De frente).

ZEMPO-KAITEN-UKEMI. (Rodando hacia adelante).

El estudio de las caídas debe ser racional; el alumno aprende a ejecutar él solo primero, descomponiendo las diferentes acciones muy lentamente al principio y después rápidamente.

Es preciso mejorar constantemente las caídas, no solo cuando se practican individualmente, sino cuando se practican al ser proyectado por un compañero. Es una forma de entrenamiento que debe practicarse a diario.

Pero además de estas caídas existen otras, conservadas en ciertas katas de carácter antiguo, aunque vigentes; y que debemos conocer. Por ejemplo, existe una caída de Ushiro-ukemi llamada ZIZO-TAORE:

ZIZO: Estatua religiosa tallada en piedra.

TAORE: Caerse, irse al suelo.

Esta caída que se realiza en el primer movimiento o principio de la ISUTSU-NO-KATA es muy impactante y dura en su ejecución ya que ha de dar con todo el cuerpo como la caída de una estatua y sin levantar las piernas

Hay otra caída de TAORE en el cuarto movimiento de la KOSHIKI-NO-KATA (MIZU-GURUMA - Molino de agua). Otras caídas realizadas en la Kata anteriormente mencionada y en esta misma como SAKA-OTOSHI (caída en la cuesta). La ejecución es diferente al estar realizada por guerreros Samurai los cuales llevaban una armadura (Yoroi) que les impedía realizarlas como se conocen habitualmente.

UCHIKOMI (Entradas). [\[volver\]](#)

Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones; tiene por objeto mejorar la velocidad, la potencia, la resistencia y también el perfeccionamiento de las técnicas.

Es base fundamental para la adaptación de un cuerpo a las técnicas, sin esta práctica sería imposible perfeccionar la ejecución de cada uno de los movimientos.

TANDOKU-RENSU (Estudio solo). [\[volver\]](#)

Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañeros, con vistas a obtener la coordinación de los movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, pared, etc.

SOTAI-RENSHU (Estudio con un compañero) [\[volver\]](#)

Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica. Es una forma de Uchikomi en estático o con desplazamiento, proyectando o sin proyectar a Uke que no resiste.

En este caso debemos decir a Uke como queremos que se desplace con el fin de realizar las técnicas en todas direcciones. Así como qué posición debe adoptar su cuerpo para facilitarnos el estudio de la técnica deseada.

YAKU-SOKU-GEIKO (Estudio en desplazamiento proyectando). [\[volver\]](#)

Es la forma de entrenamiento más difícil de ejecutar correctamente. A menudo los practicantes la confunden con el Randori.

Es conveniente practicar esta forma de estudio ya que su finalidad es educar los reflejos con un compañero, respetando los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

KAKARI-GEIKO (Entrenamiento dependiendo de la acción del compañero). [\[volver\]](#)

TORI ataca a fondo mientras que UKE se defiende lo mejor posible. Es al mismo tiempo una búsqueda técnica y una educación mental (desarrollo del espíritu ofensivo y defensivo del judoka). UKE debe tratar de anular el ataque de TORI sin tener en cuenta el número de ataques, además ha de usar su fuerza, y sobre todo utilizar el arte del TAISABAKI Y LA ESQUIVA.

RANDORI (Práctica Libre). [\[volver\]](#)

Es la práctica libre de todas las técnicas conocidas con el fin de llegar a obtener una eficacia real de las mismas ante un oponente que persigue el mismo fin.

Muchos Judokas practican el Randori como si fuese una competición. Sin embargo hay una diferencia entre los dos sobre todo en el espíritu.

En el Randori, que no olvidamos que es una forma de entrenamiento, el practicante no debe tener aprensión al caer.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados. Es la antesala del SHIAI.

SHIAI (Competición) [\[volver\]](#)

Por la práctica de la competición, el Judoka fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos con su máxima eficacia. El Judoka no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su Judo y no un fin.

RENRAKU-WAZA (Combinación). [\[volver\]](#)

RENRAKU: Conexión, Comunicación, Junta, Unión, Conectado.

Se trata de entrenar las técnicas combinándolas ante un ataque fallido de Tori o de Uke, o bien ante una simulación de ataque realizado por Tori para después obtener beneficio en nuestra propia técnica o movimiento especial.

Puede realizarse combinando una técnica con otra en el mismo sentido de desequilibrio o en sentido contrario.

Por ejemplo:

O-Uchi-Gari ----- Tai-Otoshi.

O-Soto-Gari ----- Uchi-Mata.

Ko-Uchi-Gari ---- Seoi-Nage.

Harai-Goshi ----- Sukui-Nage.

Uchi-Mata ----- Tani-Otoshi.

RENZOKU-WAZA (Continuación). [\[volver\]](#)

RENZOKU: Continuación, Sucesión, Serie, Continuo, Sucesivo.

Es la aplicación continuada de una misma técnica o de técnicas diferentes.

Por ejemplo:

Tai-Otoshi ----- Tai-Otoshi.

O-Uchi-Gari ---- O-Uchi-Gari Kenken.

O-Soto-Gari ---- O-Soto-Guruma.

Hiza-Guruma -- Ashi-Guruma.

RENRAKU-HENKA-WAZA (Técnicas de Conexión-Cambio). [\[volver\]](#)

HENKA: Cambio, Variación, Variedad, Variar, Cambiar.

Es el nombre que globalmente se le otorga a aquellas técnicas de conexión, cambio y encadenamiento en donde también están incluidos los contraataques.

Estas formas de entrenamiento también pueden aplicarse al trabajo de Katame-Waza, es decir, cambiando Osae-Komi-Waza con Shime-Waza o Kansetsu-Waza.

Por lo tanto, engloba al Renraku-Waza y al Renzoku-Waza.

KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA (Contraatacar Anticipándose). [\[volver\]](#)

- KAESHI: Significa "Devolver, Responder" (Todo ello sin olvidar la acción básica de dar la vuelta o voltear).
- GAESHI: En general, dar la vuelta o voltear.

Estas dos definiciones llevadas al plano del Judo, podríamos traducirlas como Contraatacar anticipándose.

Es por tanto la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.

TORI [\[volver\]](#)

Denominación que se usa normalmente en las explicaciones de las técnicas de Judo relativo a la persona que realiza el movimiento técnico.

UKE [\[volver\]](#)

Denominación que se usa normalmente en las explicaciones de las técnicas de Judo relativo a la persona que es proyectado.

FUNDAMENTOS JUDO SUELO [\[volver\]](#)

BASES DEL JUDO SUELO [\[volver\]](#)

Se puede definir la actitud de combatiente en el suelo por tres principios:

- Por la mejor utilización del peso del cuerpo.
- Por la anticipación.
- Por la movilidad.

MEJOR UTILIZACIÓN DEL PESO DEL CUERPO

El Judoka que está en posición superior debe sentir que el peso de su cuerpo se encuentra en el sitio preciso. El adversario, para volcarlo necesita apoyarse en el suelo; la búsqueda de estos apoyos debe informarnos de sus intenciones.

Es evidente que para conseguir esta información debe ser a través de una larga e inteligente práctica del Judo suelo; lo que nos hace comprender que la enseñanza oral no es más que secundaria.

No obstante hemos de pensar que los puntos de apoyo del que está en posición inferior son la línea de los hombros y las caderas esencialmente.

ANTICIPACIÓN

En el momento que se percibe la presión del contacto y la toma de los puntos de apoyo por parte de Uke para intentar escapar, debemos anticiparnos modificando la posición de nuestro cuerpo justo antes de que se produzca el esfuerzo para anular su tentativa de volcarnos, de forma que Uke realice sus esfuerzos en el vacío.

LA MOVILIDAD

Implica que nuestro cuerpo estará siempre vigilante y dispuesto, es decir, con una gran movilidad.

Los principios de la colocación del cuerpo, anticipación y movilidad son igualmente válidos para el que está en posición inferior y que además debe tener siempre la precaución de utilizar la acción de oponente para aprovechar la reacción.

POSICIÓN SUPERIOR

Desde la posición superior, Tori debe controlar el cuerpo de Uke, en tres o cuatro direcciones, de forma relativamente relajada, es decir, que Tori no controlará directamente en bloque ni con una rigidez excesiva las acciones de Uke para escapar.

Tori, gracias a su movilidad y anticipación dará la impresión a Uke de trabajar con una masa inerte, difícil de coger y volcar en bloque. La utilización de las palancas complementarias que son las piernas y los brazos de Tori sumará a esta impresión la sensación de estar aprisionado por una masa ágil y hermética. Es importante pensar que debe controlarse por la acción de la cadera-brazos-piernas.

POSICIÓN INFERIOR

El que está debajo debe tener el cuerpo recogido como una esfera lo que le asegura una gran movilidad y menos posibilidad de ser controlado; debe hacer frente al contrario cerrando los puntos de entrada de frente, de lado o por detrás, de forma que el adversario que quiera entrar por cualquier lado no conseguirá nunca envolvernos con su cuerpo. La guardia se puede realizar sea sobre la espalda recogida, sea de rodillas y preparado para la respuesta.

Las piernas juegan un papel importante, tratando de enganchar el cuerpo de Uke entre ellas a fin de anular sus acciones, volcarlo o controlar su movilidad.

OSAE-KOMI-WAZA [\[volver\]](#)

DEFINICIÓN DE OSAE-KOMI-WAZA

Osae-komi-waza se entiende como aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, el cual se encuentra en posición de tendido boca arriba y se le inmoviliza durante un tiempo determinado, impidiendo que éste se levante.

PUNTOS CLAVE DE OSAE-KOMI-WAZA

Ha de inmovilizarse por medio de la sincronización de todo el cuerpo. La fuerza no debe concentrarse solo en una parte del cuerpo.

Según las reacciones que Uke manifiesta, ha de variarse anticipadamente la colocación o el ángulo del cuerpo, para impedir así que aquel consiga su objetivo.

Ha de inmovilizarse con la mayor superficie posible de nuestro cuerpo; por ello es importante saber usar las piernas.

PUNTOS CLAVE PARA SALIR DE OSAE-KOMI-WAZA

Si no se tiene una considerable superioridad en la capacidad física y técnica, tendremos grandes dificultades para librarnos de una inmovilización bien controlada, por tanto, hemos de intentar diversas formas de salida antes de que esto ocurra.

Si Uke viene a inmovilizar, Tori procurará enroscar su cuerpo como si quisiera convertirse en un balón, atacar la parte más débil que encuentre en el otro o bien, aprovechar la fuerza de Uke para voltearlo.

ACCIONES PROHIBIDAS RELACIONADAS CON OSAE-KOMI-WAZA

Enrollar la parte extrema del cinturón o la falda de la chaqueta sobre el otro con una vuelta completa.

Introducir los dedos en la bocamanga o en los pantalones del judogi de Uke, poner la mano o la pierna directamente sobre la cara del otro.
Enganchar con el pie el cinturón o la solapa del otro, luxar los dedos de la mano, etc.

SHIME-WAZA [\[volver\]](#)

DEFINICIÓN DE SHIME-WAZA

Shime-Waza es aquella técnica que controla al otro estrangulando su cuello mediante la/s mano/s, pierna/s o solapa/s.

ACCIONES PROHIBIDAS

Se prohíben en competición las siguientes formas de estrangulación:
Estrangular cualquier parte del cuerpo que no sea el cuello.

Estrangular directamente con las piernas.

Estrangular con la parte extrema del cinturón o de la falda de la chaqueta.

Estrangular directamente con el puño o con los dedos.

PUNTOS ESENCIALES DE SHIME-WAZA

Para efectuar una estrangulación, ante todo hemos de controlar la movilidad del otro, es decir, llevarle a una posición en la que le sea difícil resistirse. A la vez esa posición debe ser estable para nosotros y que nos permita movernos libremente.

Al estrangular debemos hacerlo concentrando la fuerza de todo nuestro cuerpo en las manos.

Una vez que se comienza a estrangular, hemos de procurar que su efecto dure el menor tiempo posible para evitar a Uke sufrimiento o daño innecesarios.

SOBRE LA SITUACIÓN DE "INCONSCIENTE" (KAPPO)

A veces suceden situaciones de quedarse inconsciente al efectuar una estrangulación. Es una situación de "cambio" en nuestro metabolismo. Es decir, al ejercer presión sobre los vasos sanguíneos, sobre la traquea o el sistema nervioso del cuello, se provoca una falta de oxígeno en el cerebro, lo que dificulta la respiración y la función de la sangre.

Según los datos de investigación anatómica, sus perjuicios son prácticamente nulos en el caso de los practicantes expertos. No obstante, podría ser perjudicial si ocurre en aquellas personas que tienen problemas de corazón o que no tengan aún suficiente desarrollo físico. Además también podrían producirse problemas psíquicos a causa de los dolores que provocan en muchos inexpertos un sentimiento de miedo que puede disminuir la apetencia de seguir compitiendo.

Por todo lo dicho, hemos de ser prudentes en la ejecución de dichas técnicas. Sobre todo, no ejecutarlas de forma excesivamente brusca: una vez conseguido el efecto técnico deseado, el otro dará la señal de abandono del modo más rápido posible. Si queda levemente inconsciente, se recuperará de forma natural, aunque generalmente suelen aplicársele estímulos (Kappo-Reanimación), para que se recupere normalmente.

KANSETSU-WAZA [\[volver\]](#)

DEFINICIÓN DE KANSETSU-WAZA

Son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, axila o abdomen, se efectúan sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo, torcerlo o doblarlo.

PUNTOS CLAVE DE KANSETSU-WAZA

Ocurre lo mismo que con Shime-Waza: a la vez que controlamos la movilidad de Uke en una posición que dificulta su resistencia, nuestra posición ha de ser estable para poder movernos libremente.

La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, con la base de razón lógica de la anatomía humana; la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener una medida correcta.

Se ejecuta por la ley de la fuerza. Por ejemplo en Juji-Gatame en aplicación de la ley de la palanca: el hombro de Uke es el punto de apoyo, el codo es el punto de ejecución y la muñeca es el punto de potencia. Por tanto es esencial ejecutar esta técnica sujetando firmemente el punto de apoyo (El hombro de Uke).

ACTOS PROHIBIDOS RELACIONADOS CON KANSETSU-WAZA

Luxar otras partes que no sea la articulación del codo.
Realizar acciones sobre el cuello o la espina dorsal, que podría provocar lesiones graves.

Dejarse caer bruscamente cuando se ejecuta la técnica de Waki-Gatame partiendo de la posición de pie.

Justo Herguedas.
Maestro-Entrenador Nacional Especialista.
6ºDAN-KODOKAN