

JUDO

DEPORTE ESCOLAR



DIPUTACION
PROVINCIAL
DE BURGOS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS



AYUNTAMIENTO
DE ARANDA DE DUERO



AYUNTAMIENTO
DE MIRANDA DE EBRO



Junta de
Castilla y León

BURGOS Y PROVINCIA

JUEGOS ESCOLARES

BURGOS Y PROVINCIA

Judo



Revisión de Textos:
Raul Yudego
Miquel Angel de los Mozos

Diseño e impresión:
MRD (Mira lo Que te Digo. S.L.)

1.882 nacimiento oficial del JUDO, deporte creado por Jigoro Kano, se basó en las antiguas artes marciales japonesas, que eran formas de combate.

El JUDO, menos violento que el resto de las artes marciales, se extendió con mucha facilidad por todo el mundo, tuvo una rápida aceptación como deporte y pronto todas las nacionalidades consiguieron algún campeón.

El éxito fulgurante de este deporte, se fundamenta en que el JUDO, más que un deporte es una forma de comportarse y sus deportistas entienden esta filosofía.

Pero ¿qué significa JUDO?, Judo significa camino de flexibilidad, JIGORO KANO al crear el JUDO creó el arte de utilizar la fuerza del adversario en nuestro propio beneficio.

JUDO: una idea extendida por todo el mundo.



Para practicar JUDO necesitamos un traje especial llamado Judogui es un traje de algodón muy resistente y cómodo para la práctica de nuestro deporte:

El Judogui consta de:

- La chaqueta más recia que el resto del traje.
- El cinturón que sujeta la chaqueta y sirve para saber también el color de tu grado.
- El pantalón, ancho y cómodo para dejar libertad de movimiento.

Además no debes olvidar estas cosas:

- Llevar el traje limpio.
- Ir con las uñas cortas.
- Ir sin anillos y cadenas, que puedan hacer daño.
- Lavarte las manos y los pies antes de entrar al tatami.
- Tener unas zapatillas para ir del vestuario al tatami.

Como seguro ya sabes, en el JUDO, para saber el nivel que tienes se pone un cinturón de diferente color.

Pero ¿sabes cuántos cinturones de colores hay? Pues presta atención:

- Amarillo
- Naranja
- Verde
- Azul
- Marrón
- Negro
- Danes (rojo y blanco)

Cuanto más oscuro es el color de tu cinturón, más nivel tienes.

Ahora ya eres cinturón negro. Pero aquí también hay que seguir aprendiendo y, como ya no hay colores más oscuros que el negro, se otorgan danes y combinan los colores rojo y blanco.

柔

JU

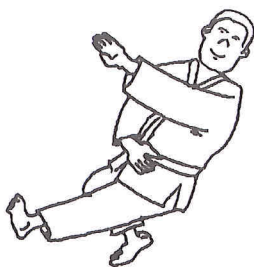
camino

道

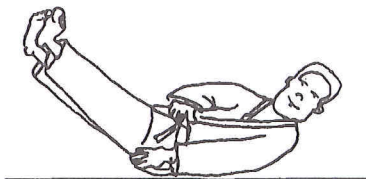
DO

flexibilidad

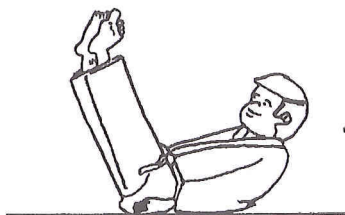
Cuando aprendemos JUDO también aprendemos a caer:



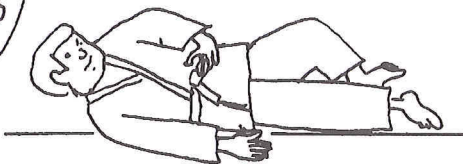
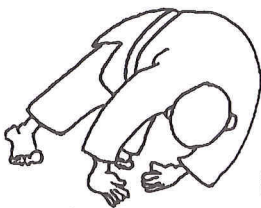
De costado



Hacia atrás

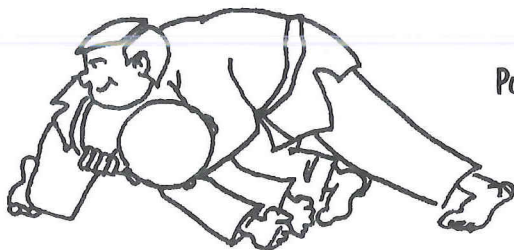


Y, por supuesto, también aprenderás a caer hacia adelante



Por cierto, en JUDO a las formas de caer se le llaman: UKEMIS

Una parte del JUDO se trabaja en el suelo, donde puedes aprender a jugar con tu compañero dándole la vuelta:

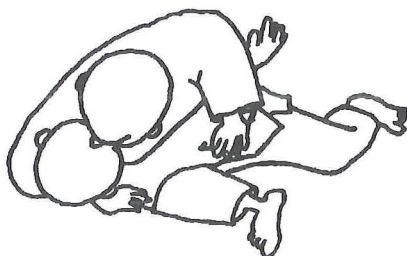


Por el costado

De frente



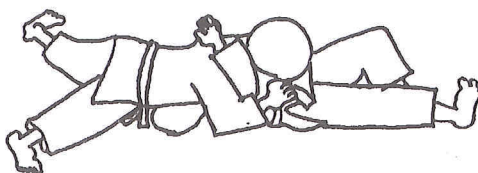
Puedes cogerlos boca arriba para que no se mueva (inmovilizar) y así ganar el juego:



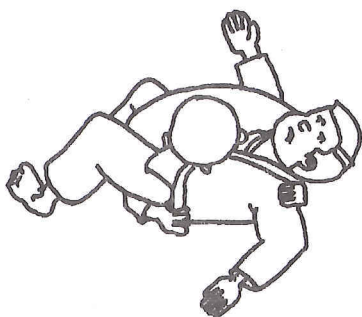
En posición KESA donde cogemos al compañero por El costado

También puedes coger a tu compañero por detrás

KAMI

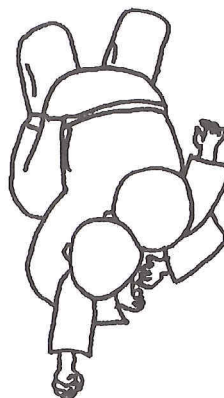


Otra forma es coger al compañero por el costado



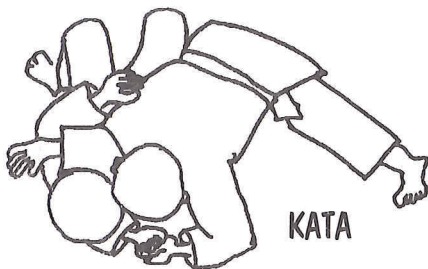
YOKO

A caballito, por encima



TATE

O también de esta forma



KATA

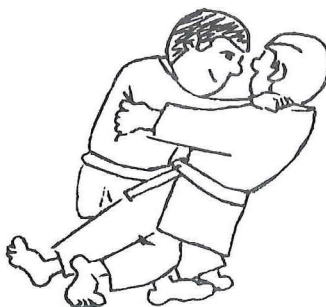
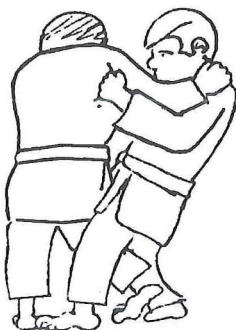
También en JUDO se trabaja de pie que, aunque es la manera más espectacular, no por eso es la más importante.

Si utilizamos nuestras piernas podemos hacer un tipo de movimiento (Ashi-Waza movimientos de pierna).

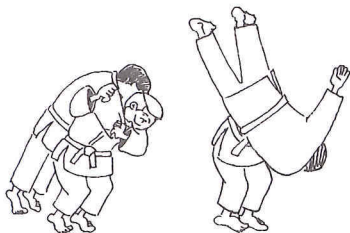
O soto gari donde enganchamos la pierna del compañero por fuera.



O uchi gari, cuando engancho la pierna de mi compañero por dentro

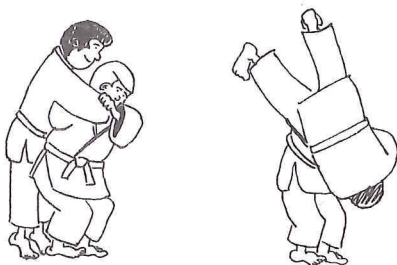


También utilizamos nuestros brazos:
(Te Waza, que significa movimiento de brazo)

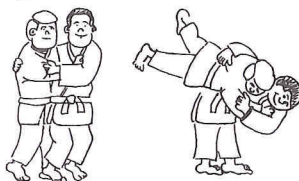


Ippon Seoi Nague,
cuando meto mi brazo
debajo del suyo

Morote Seoi Nague, cuando pongo mi codo debajo de su axila

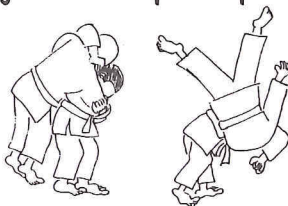


Además también utilizamos la cadera
(Koshi-waza que significa movimiento de cadera)



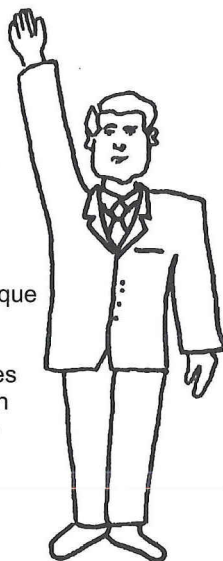
O Goshi si agarramos
por la cintura de
nuestro compañero

Koshi Guruma, entonces cogemos al compañero por el cuello



ALGUNAS NOTAS SOBRE EL ARBITRAJE DEL JUDO

- Un Ippon son 10 puntos, y es cuando el movimiento es perfecto.
- Un Waza-ari son 7 puntos, cuando el movimiento se ha realizado casi perfecto.
- Un Yuko es una gran ventaja, y vale 5 puntos.
- Un Koka es una pequeña ventaja, y su valor es de 3 puntos.
- Para ganar un combate hay que conseguir más puntos que nuestro compañero al final del tiempo del combate.
- Pero además el combate terminará antes del tiempo reglamentario si marcamos un Ippon, que como ya sabes se puede conseguir haciendo un movimiento perfecto en pie, o inmovilizando al compañero 25 segundos en judo suelo, como hemos visto antes.



Hemos llegado al final de esta primera etapa

Esperamos que te hayas hecho una buena idea de nuestro deporte, sobre todo con la ayuda del profesor que hayas tenido o todavía tengas.

Naturalmente para ser un buen judoka tendrás que practicar mucho y no basta con leer este libro, pero creemos que con esta iniciación al JUDO, has conocido un deporte básicamente formativo, de disciplina y respeto al adversario o compañero.

No olvidemos que la UNESCO, reconoce al JUDO unos valores pedagógicos que lo hacen aconsejable tanto para niños como para niñas.

¡Cuenta siempre con nosotros!

JUDO

1.- Normas Técnica

Habrá una competición para equipos masculinos y otra para equipos femeninos

A) Pesos Categoría Alevín

Masculino:

Desde 42 kg. Hasta 46 kg. Inclusive.
Más 46 kg. Hasta 50 kg. Inclusive.
Más 50 kg. Hasta 55 kg. Inclusive.
Más 55 kg. Hasta 60 kg. Inclusive.
Más 60 kg. Hasta 66 kg. Inclusive.

Femenino:

Desde 40 kg. Hasta 44 kg. Inclusive.
Más 44 kg. Hasta 48 kg. Inclusive.
Más 48 kg. Hasta 52 kg. Inclusive.
Más 52 kg. Hasta 57 kg. Inclusive.
Más 57 kg. Hasta 63 kg. Inclusive.

B) Pesos Categoría Infantil

Masculino:

Desde 42 kg. Hasta 46 kg. Inclusive.
Más 46 kg. Hasta 50 kg. Inclusive.
Más 50 kg. Hasta 55 kg. Inclusive.
Más 55 kg. Hasta 60 kg. Inclusive.
Más 60 kg. Hasta 66 kg. Inclusive.

Femenino:

Desde 40 kg. Hasta 44 kg. Inclusive.
Más 44 kg. Hasta 48 kg. Inclusive.
Más 48 kg. Hasta 52 kg. Inclusive.
Más 52 kg. Hasta 57 kg. Inclusive.
Más 57 kg. Hasta 63 kg. Inclusive.

C) Pesos Categoría Cadete

Masculino:

Desde 42 kg. Hasta 46 kg. Inclusive.
Más 46 kg. Hasta 50 kg. Inclusive.
Más 50 kg. Hasta 55 kg. Inclusive.
Más 55 kg. Hasta 60 kg. Inclusive.
Más 60 kg. Hasta 66 kg. Inclusive.

Femenino:

Desde 40 kg. Hasta 44 kg. Inclusive.
Más 44 kg. Hasta 48 kg. Inclusive.
Más 48 kg. Hasta 52 kg. Inclusive.
Más 52 kg. Hasta 57 kg. Inclusive.
Más 57 kg. Hasta 63 kg. Inclusive.

D) Pesos Categoría Juvenil

Masculino:

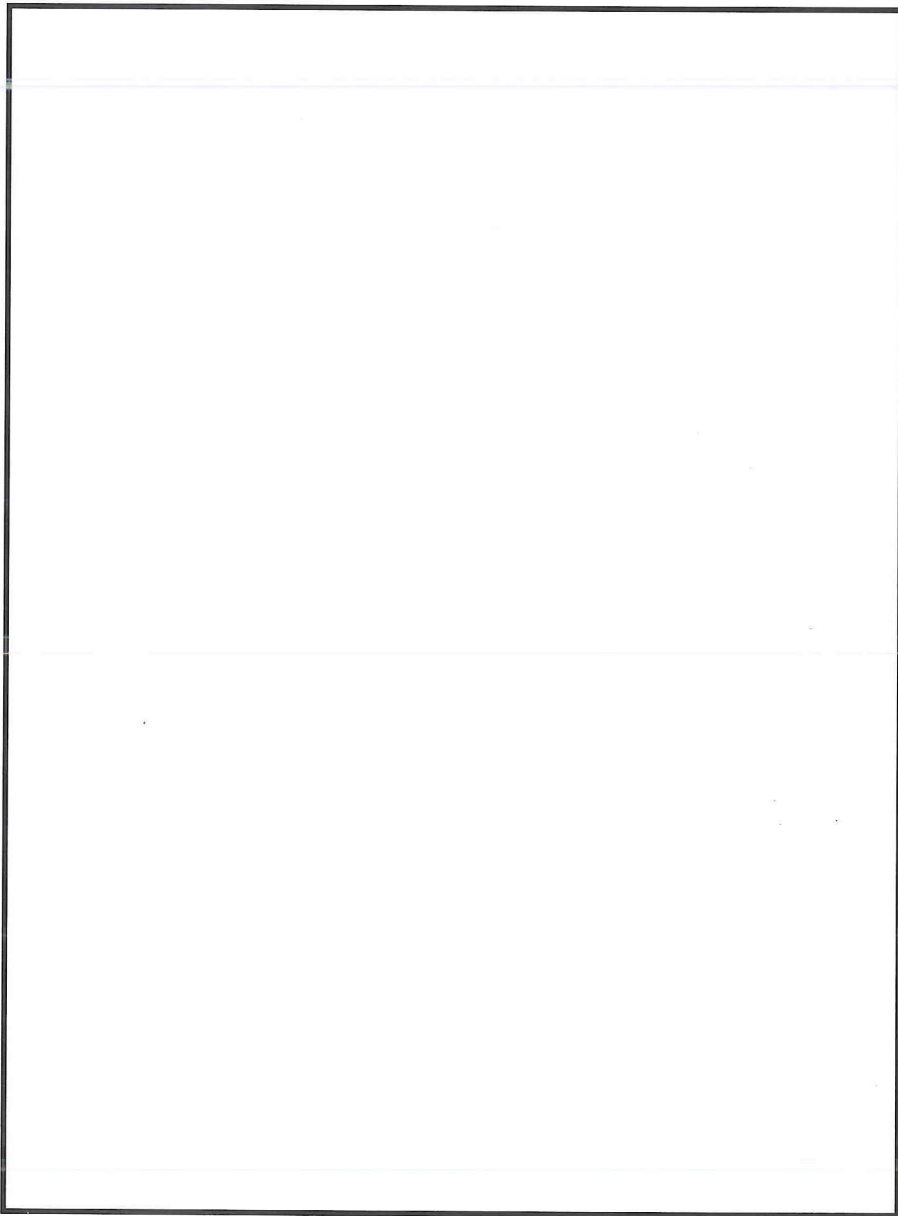
Desde 42 kg. Hasta 46 kg. Inclusive.
Más 46 kg. Hasta 50 kg. Inclusive.
Más 50 kg. Hasta 55 kg. Inclusive.
Más 55 kg. Hasta 60 kg. Inclusive.
Más 60 kg. Hasta 66 kg. Inclusive.

Femenino:

Desde 40 kg. Hasta 44 kg. Inclusive.
Más 44 kg. Hasta 48 kg. Inclusive.
Más 48 kg. Hasta 52 kg. Inclusive.
Más 52 kg. Hasta 57 kg. Inclusive.
Más 57 kg. Hasta 63 kg. Inclusive.

Cada competidor deberá dar un peso comprendido entre el mínimo y el máximo de la categoría en que se inscribe.

NOTAS





AYUNTAMIENTO DE BURGOS
SERVICIO MUNICIPALIZADO DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DE RECREO



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD