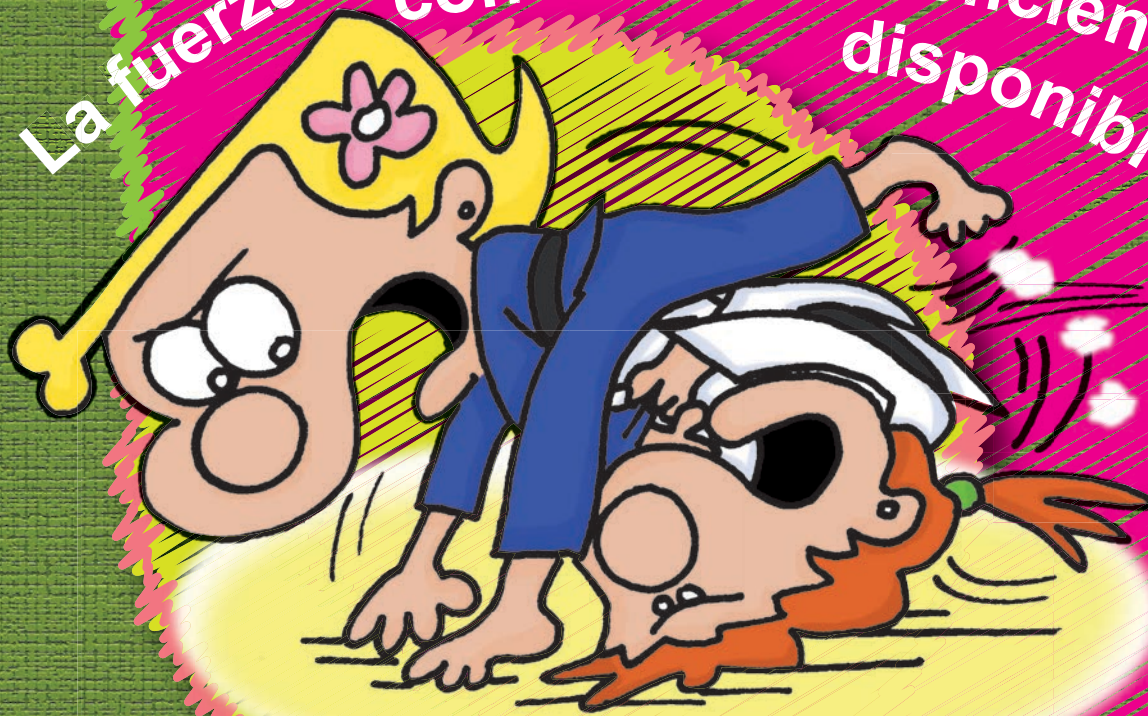


# Judo

La fuerza humana  
con la máxima eficiencia  
disponible



Conoce lo básico y disfruta.  
Vestimenta, puntuación, penalizaciones y algunas técnicas.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquincles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción

## Lo importante no es la fuerza.

Asistir a presenciar los combates de Judo es una experiencia maravillosa, porque en este deporte se compite principalmente con base en la astucia y técnica, y no tanto de fuerza física.

Desde que los judokas entran al área de combate y se saludan muy respetuosamente nos damos cuenta que el combate será limpio. Uno viste de azul y el otro de blanco para que los podamos identificar sin ningún problema durante el desarrollo del combate. Mientras dura el combate, vemos cómo aplican las llaves y técnicas para lanzar e inmovilizar al oponente. Es un continuo atacar y contraatacar buscando el punto que les dé el triunfo.

Al no ser la fuerza física el factor determinante para lograr la victoria, nos daremos cuenta que para ganar, más vale maña que fuerza como decimos popularmente.



# Historia



El doctor Jigoro Kano combinó el estilo y las técnicas del jujitsu para crear el Judo en el año de 1882, y ese mismo año fundó la primera escuela de judo dentro del pequeño templo de Eishoji en Tokio, Japón, la cual contó con tan sólo nueve alumnos iniciales.

El Judo rápidamente tuvo una gran aceptación en Japón, y casi al finalizar el siglo XIX, en 1890, a sólo ocho años de ser inventado, las autoridades educativas lo consideraron un deporte oficial y fue integrado dentro de los entrenamientos básicos de la policía.

La primera escuela de Judo fuera de Japón fue la Budokway, que en 1918 se inauguró en Londres, Inglaterra. En la actualidad el Judo es un deporte muy popular en todo el mundo, cuenta con más de 50 millones de personas que lo practican.

El Judo fue deporte de exhibición en Tokio 1964, en México 1968 no hizo presencia y reapareció como deporte oficial en 1972 en Múnich.

# Conocer para disfrutar

## Un montón de cosas.

*El Judo es una disciplina que promueve conjuntamente el desarrollo físico y mental, como elementos que no se pueden separar para lograr triunfar en el combate y en la vida. Es muy importante saber y destacar que las personas que lo practican desarrollan un gran respeto tanto para con ellas mismas como para con los demás.*



# JUDO, ARTE DE DEFENSA

DIGAMOS QUE EL OBJETIVO DEL JUDO, ES USAR LA FUERZA HUMANA CON LA MÁXIMA EFICIENCIA DISPONIBLE.

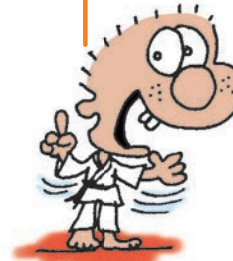


DERROTAR AL Oponente CON EL MÍNIMO ESFUERZO.



En el judo existe un principio básico que es el no intentar vencer a tu oponente por la fuerza.

JU, ES SUAVIDAD.



DO, ES CAMINO.



Los objetivos derivados son los siguientes:

POR LO TANTO, HAY QUE DERRIBAR AL CONTRINCANTE CON LA MÁXIMA VELOCIDAD.

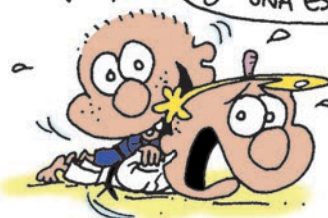


INMOVILIZAR AL ADVERSARIO DURANTE 25 SEGUNDOS.



LOGRAR LA RENDICIÓN DEL ADVERSARIO.

MEDIANTE UNA LUXACIÓN AL CODO O UNA ESTRANGULACIÓN.

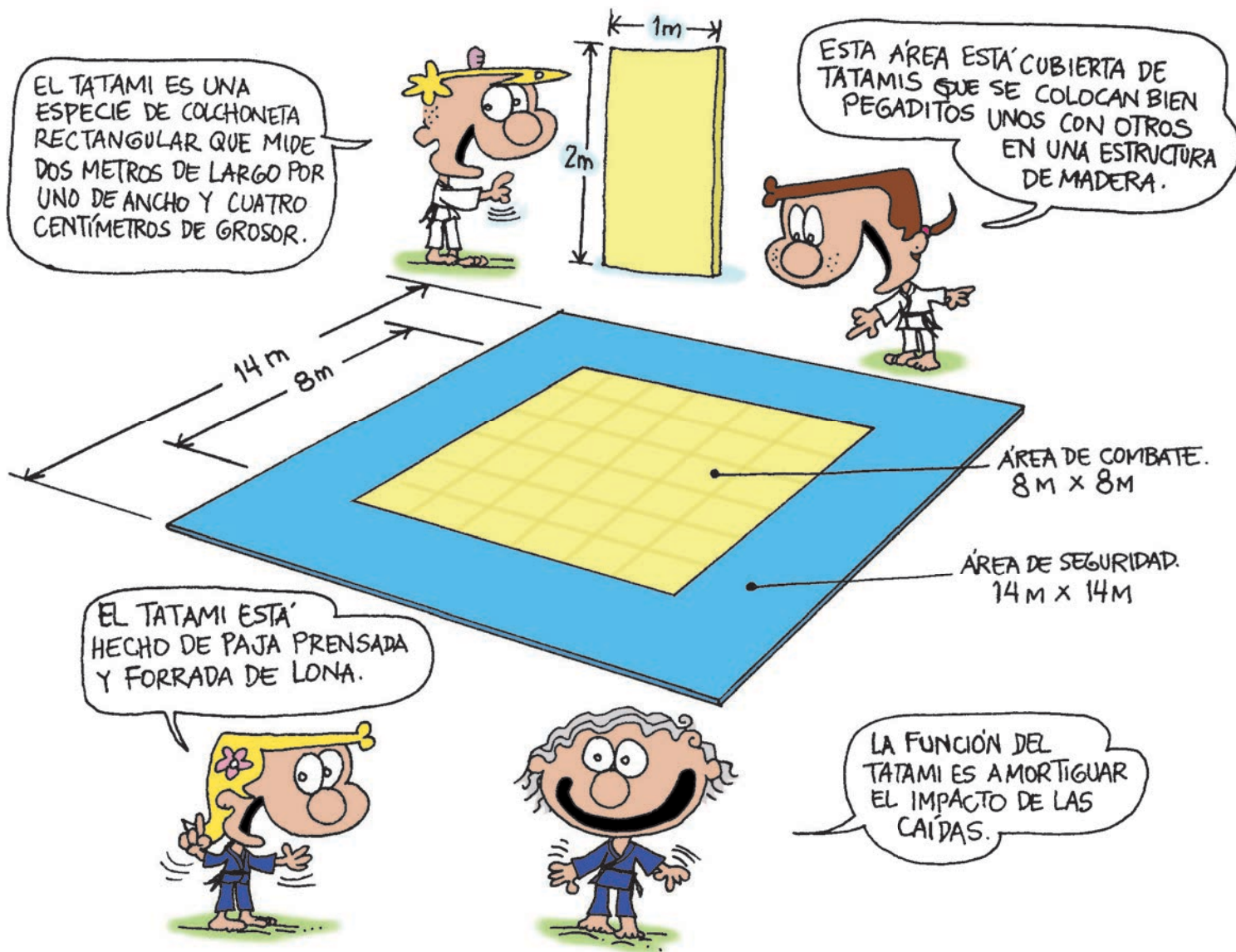


JUDO ES UN TÉRMINO JAPONÉS QUE SIGNIFICA: DEL CAMINO DE LA SUAVIDAD.



# EL TATAMI

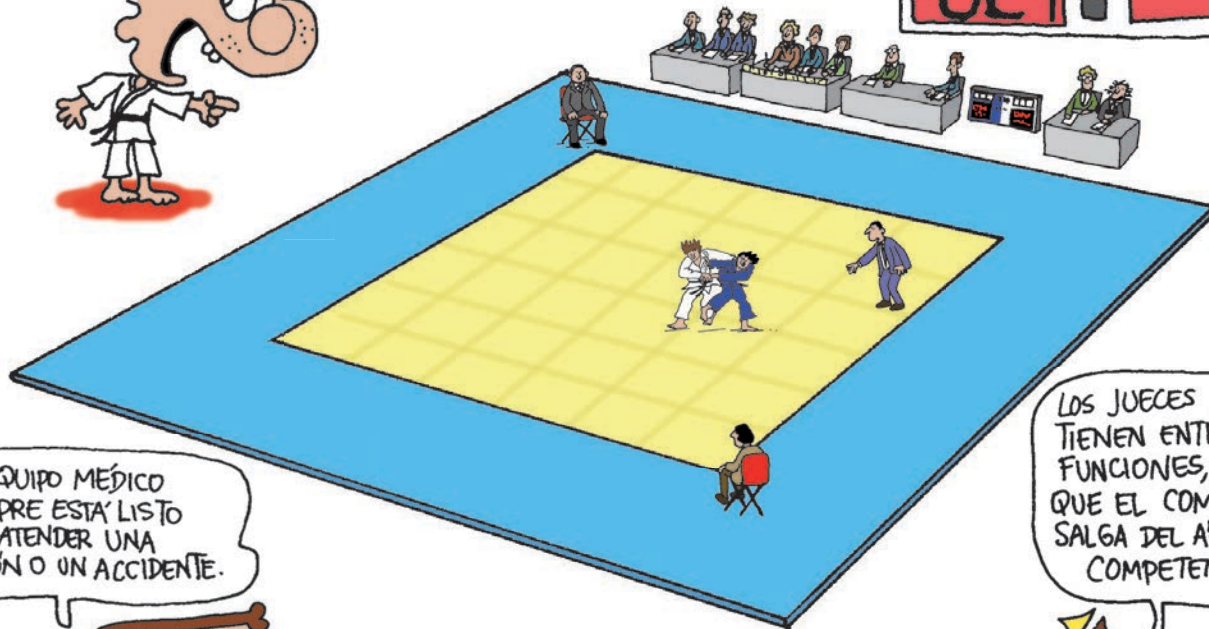
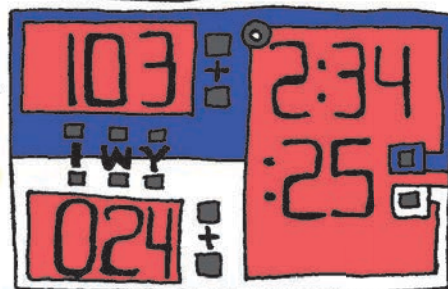
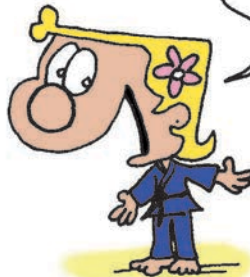
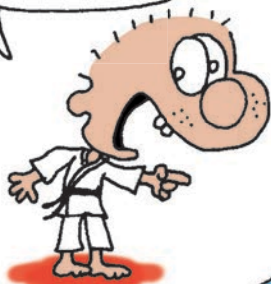
Los combates de Judo se realizan en un escenario cuadrado como el que aquí te mostramos. Observa cómo el área no está saturada de tecnología, su sencillez va de acuerdo con el espíritu de este deporte.



EL REGISTRO DEL TIEMPO Y DEL MARCADOR LOS ATIENDEN OTROS JUECES.

EXISTE UN MARCADOR MANUAL Y OTRO ELECTRÓNICO QUE INDICAN LOS PUNTOS, LAS PENALIZACIONES, EL TIEMPO DEL COMBATE Y, CON DOS CRUCES, SI HAY ASISTENCIA MÉDICA.

EL ARBITRO CENTRAL ESTA' EN EL ÁREA DE COMPETENCIA, PARA OBSERVAR EL DESARROLLO DEL COMBATE E INTERVENIR APLICANDO EL REGLAMENTO.



EL EQUIPO MÉDICO SIEMPRE ESTA' LISTO PARA ATENDER UNA LESIÓN O UN ACCIDENTE.



LOS JUECES DE ESQUINA TIENEN ENTRE SUS FUNCIONES, LA DE VER QUE EL COMBATE NO SE SALGA DEL ÁREA DE COMPETENCIA.



# Vestimenta

**Sencillo, cómodo y resistente.**

*Los y las judokas usan una vestimenta muy especial tanto para cuando realizan sus prácticas como sus combates. Su uniforme se lleva con sencillez y orgullo, es cómodo y resistente, y siempre debe estar limpio.*

**El judogi es el uniforme de los judokas.**

- La chaqueta debe ser larga para cubrir los muslos, y las mangas deben llegar hasta los puños cuando los brazos están completamente extendidos hacia abajo cerca del cuerpo. El pantalón llega hasta los tobillos.
- Las mangas deben tener en toda su extensión de 10 a 15 centímetros libres entre el brazo y la manga. La misma separación debe existir entre la pierna y el pantalón.
- Las mujeres llevan debajo de la chaqueta una larga camiseta blanca que se fajan por debajo del pantalón.
- La chaqueta tiene dos solapas que se cruzan para ser atadas con el cinturón. La solapa izquierda siempre va sobre la solapa derecha.
- El cinturón, que se llama obi, mide tres metros aproximadamente. Se enrolla dos veces alrededor de la cintura y se ata con un nudo cuadrado. El color del cinturón indica el grado del judoka.



EL JUDOGI CONSTA DE TRES PARTES: LA CHAQUETA O KIMONO, EL PANTALÓN Y EL CINTO.

EL JUDOGI ES DE ALGODÓN RESISTENTE Y TEXTURIZADO PARA FACILITAR LOS AGARRES.



EL COLOR DEL JUDOGI ES GENERALMENTE BLANCO, PERO EN LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES UNO DE LOS PARTICIPANTES LO LLEVA EN AZUL.



LOS JUDOKAS NO USAN NINGÚN CALZADO, COMBATEN DESCALZOS.

# GRADOS DEL CINTURÓN

ESTA TABLA TE VA A AYUDAR A SER UN EXPERTO CONOCEDOR PARA QUE CON TAN SÓLO VER EL OBI O SEA EL CINTO DEL JUDOKA YA SEPAS EL GRADO QUE TIENE.



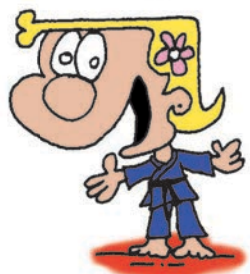
HAY SEIS GRADOS PARA LOS ALUMNOS LLAMADOS KYU



Y DIEZ GRADOS PARA LOS MAESTROS LLAMADOS DAN.



KYU SIGNIFICA ALUMNO Y DAN MAESTRO.



Grado	Nombre	Cinturón	Cinturón, menores de 17
6to Kyu	Roko kyu	Blanco	Blanco
5to Kyu	Go kyu	Blanco	Amarillo
4to Kyu	Yon kyu	Blanco	Naranja
3ro Kyu	San kyu	Blanco	Verde
2do Kyu	Nikyu	Blanco	Azul o Púrpura
1ro Kyu	Ik kyu	Marrón	Marrón o Café

SI QUIERES PUEDES APRENDERTE SUS NOMBRES QUE ESTÁN EN JAPONÉS.



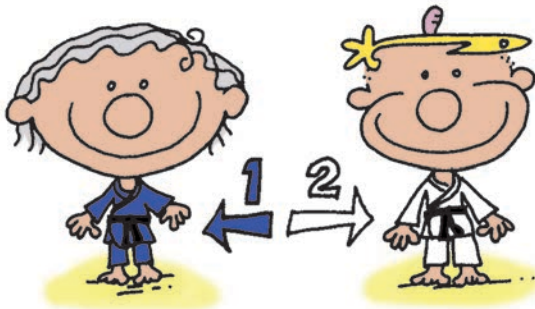
1-Dan	Shodan	Negro
2-Dan	Nidan	Negro
3-Dan	Sandan	Negro
4-Dan	Yodan	Negro
5-Dan	Godan	Negro
6-Dan	Rokudan	Negro o rojo y blanco
7-Dan	Shichidan	Negro o rojo y blanco
8-Dan	Hachidan	Negro o rojo y blanco
9-Dan	Kudan	Negro o rojo
10-Dan	Judan	Negro o rojo

**Nota:** El cinturón blanco para los grados del Roko kyu al Ni kyu es tradición japonesa pero para los demás países en general se utilizan los cinturones de colores.

# ASPECTOS GENERALES

*A continuación veremos algunos aspectos generales de los combates de Judo, y la tabla de las distintas categorías de peso.*

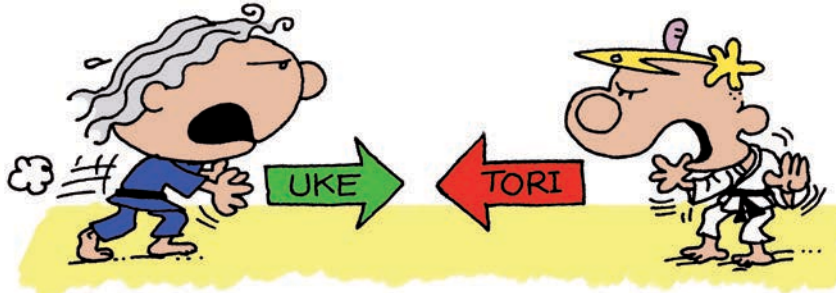
- Los combates se disputan en individual.



- El participante que nombran en primer lugar lleva el judogi azul y el segundo el blanco.



- Los combates masculinos duran cinco minutos de tiempo efectivo y los femeninos cuatro.



- Al judoka que inicia un ataque se le llama Tori y al que se defiende del ataque, Uke. Así que los participantes unas veces son Uke y otras Tori.

- En los combates de judo no hay asaltos, como en el box, por lo que el combate se desarrolla de un jalón.

- La zona donde se combate se llamada Jonai.



<b>Categoría</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
Superligero	Hasta 60 Kg.	Hasta 48 Kg.
Semiligero	De 60 a 66 Kg.	De 48 a 52 Kg.
Ligero	De 66 a 73 Kg.	De 52 a 57 Kg.
Semimediano	De 73 a 81 Kg.	De 57 a 63 Kg.
Medio	De 81 a 90 Kg.	De 63 a 70 Kg.
Semipesado	De 90 a 100 Kg.	De 70 a 78 Kg.
Pesado	Más de 100Kg.	Más de 78 Kg.

# EL COMBATE

## Siempre atentos al rival

Los combates de Judo se desarrollan durante un corto tiempo, por lo que hay que estar siempre atentos para saber cuándo lanzar un ataque o qué movimiento hacer para defenderse correctamente y quedar listo para iniciar un contraataque.



Hay tres maneras de conseguir un ippon.



- Con un lanzamiento que cumpla cuatro criterios: control, fuerza, velocidad y que sea realizado ampliamente por la espalda.



- Cuando logra una inmovilización del rival con una técnica válida durante 25 segundos.



- Al rendirse el oponente tras la aplicación de una llave válida con estrangulación o con luxación.

# OTROS CRITERIOS PARA DEFINIR AL GANADOR

*Si el combate llegó a su límite de tiempo, es porque ninguno de los participantes consiguió un ippon, entonces el ganador resulta ser el que haya aplicado una técnica con mayor calificación en el combate, de acuerdo con los criterios siguientes:*

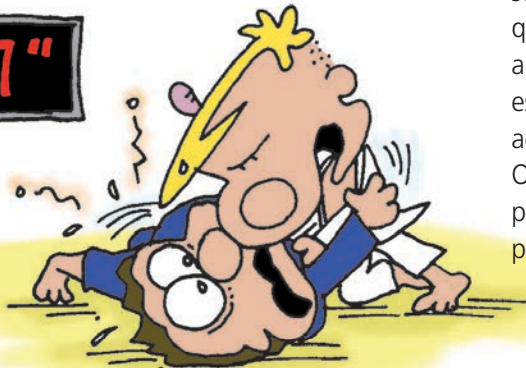


WASA-ARI

00:22"

YUKO

00:17"



## Yuko

Cuando un competidor proyecta a otro, pero le faltan dos elementos para ser ippon. Por ejemplo, que no lo proyectara ampliamente sobre la espalda y que lo hiciera además sin velocidad. O cuando lo inmoviliza por más de 15 segundos pero menos de 20.

## Waza-ari

Cuando un competidor proyecta a otro, pero le falta un elemento para ser ippon. Por ejemplo, que lo proyecte pero sin fuerza. O cuando al aplicar una llave válida, lo inmoviliza por más de 20 segundos pero menos de 25. Dos Waza-ari equivalen a un ippon.

# FALTAS Y PENALIZACIONES

De acuerdo con la gravedad de la infracción a las normas y reglas del combate, en el deporte del Judo existen dos grupos de faltas: las del grupo de faltas leves y las del grupo de faltas graves.



## Parámetros de penalización:

**1er shido:** amonestación

**2º shido:** yuko

**3er shido:** waza-ari

**4º shido:** ippon = hansoku-make

## Algunas de las faltas que se sancionan con shido son:



- Agarrar con la boca el judogi, ya sea el propio o el del contrario.



- Rehuir el combate.

- Poner una mano, brazo, pie o pierna directamente sobre la cara del adversario.



- Aplicar las piernas en tijeras al tronco, al cuello o a la cabeza del oponente.

# FALTAS GRAVES

AL QUE COMETE UNA FALTA GRAVE SE LE APLICA HANSOKU-MAKE DIRECTO.



EL HANSOKU-MAKE SIGNIFICA LA DESCALIFICACIÓN, Y POR LO TANTO, EL PERDER EL COMBATE.

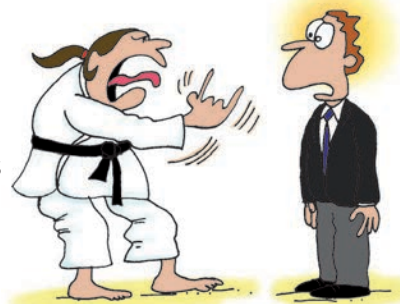


## Algunas faltas que se sancionan con hansoku-make son:



- Aplicar una técnica de luxación en cualquier otra parte que no sea la articulación del codo.

- Hacer señas innecesarias, comentarios o gestos despectivos al adversario o al árbitro durante el combate.



- Hacer cualquier acción que pueda lesionar o poner en peligro al adversario, especialmente su cuello o columna vertebral.



- Tirarse intencionalmente hacia atrás cuando el otro competidor está colgado sobre su espalda, en el momento donde cualquiera de los dos tiene control sobre los movimientos del otro.

# LESIONES Y SANGRADOS

*En el deporte del Judo, cuidar la salud de los combatientes es una de las normas principales, por eso cuando se producen lesiones o sangrados, el árbitro principal para el combate para que los médicos revisen al deportista lesionado.*



- Si el lesionado se lastimó él mismo, el árbitro lo declarará perdedor del combate.
- Si la lesión es causada por una acción del oponente, el árbitro declarará vencedor al lesionado.
- Si no se puede saber claramente cómo ocurrió la lesión, el árbitro declarará vencedor al participante no lesionado.



- Cuando un participante tiene una herida que sangra, el árbitro para la pelea para que los médicos lo revisen y paren su hemorragia.
- Si vuelve a sangrar la misma herida por segunda vez, se repite el mismo procedimiento.
- Pero si por tercera vez la misma herida sangra, el árbitro toma la decisión de kiken-gachi y el competidor pierde la pelea.
- Cuando un competidor tiene una herida que sangra y los médicos no pueden parar la hemorragia, el árbitro declarará kiken-gachi y el competidor pierde la pelea.

# TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y PISO

*En los combates de Judo son muchas las llaves y acciones técnicas que utilizan los participantes tanto para el ataque como para la defensa.*

LA GRAN VARIEDAD DE LANCES Y TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN EN EL JUDO, LAS PODEMOS ENGLOBALAR EN DOS APARTADOS.



UNO SON LAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTO O PROYECCIONES; Y DOS, LAS QUE SE REALIZAN EN EL PISO.



## Las técnicas de lanzamiento o proyección.

Son muy variadas, se diferencian por el punto de apoyo que se toma para levantar y lanzar al rival contra el suelo, con la intención de que toda su espalda toque el tatami.



## Las técnicas que se trabajan en el suelo, *newaza*.

Son para lograr inmovilizar al oponente o hacer que se rinda, incluyen técnicas de estrangulamiento, de luxación y, por supuesto, de inmovilización.

Sabías que...



Jimoro Kano inventó el deporte del Judo cuando tenía tan sólo 20 años de edad.



Más de 160 países pertenecen a la Federación Internacional de Judo (FIJ), y siguen incorporándose más.



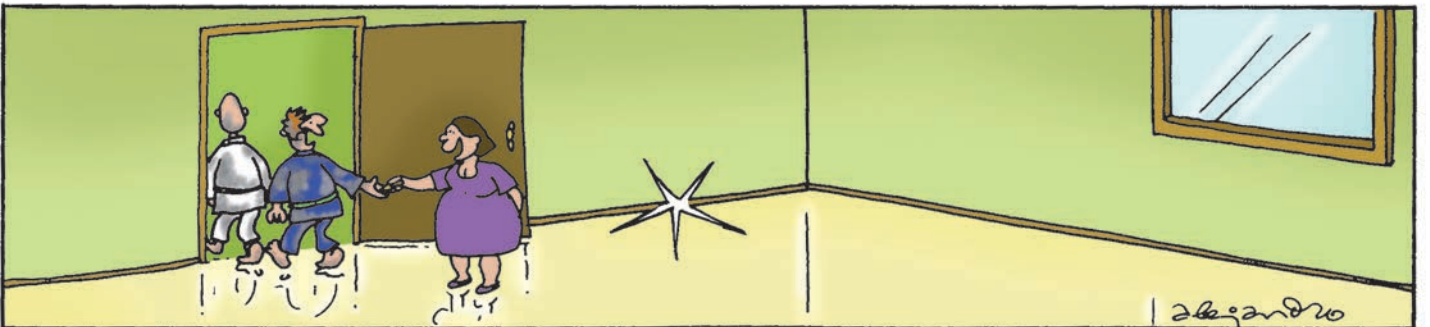
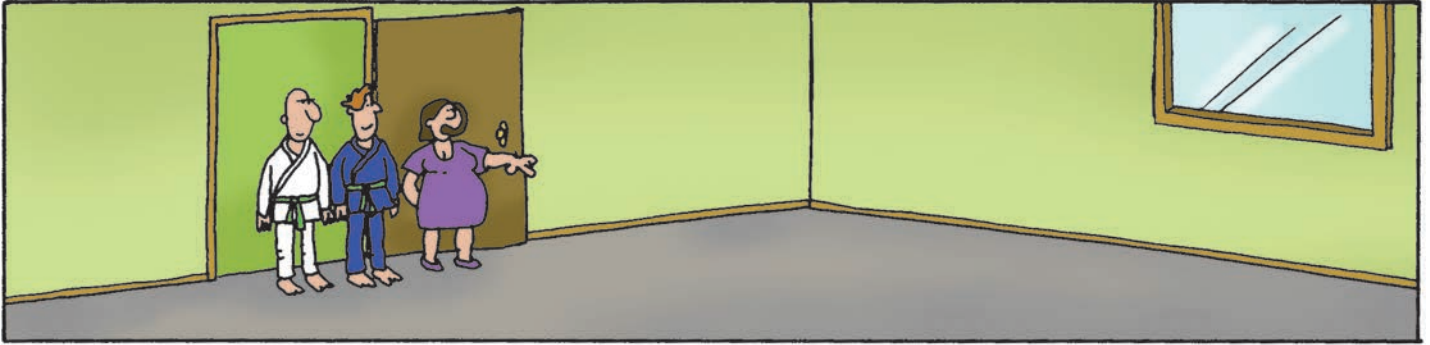
Cuando un competidor golpea dos veces con su mano o pie o dice: maita, es que se está rindiendo.

Los judokas deben tener cortas las uñas de las manos y de los pies.



Los judokas ciegos o deficientes visuales, compiten en los combates de Judo casi con las mismas reglas, sólo que ellos inician el combate estando en contacto físico y las áreas del tatami poseen diferentes texturas.

# Zona de juego



# PALABRAS JUDOQUERAS



**Dojo.**

Término dado a las **escuelas de Judo.**

**Hajime.**

**Reanudar el combate.**

**Judoka.**

Persona **que practica el Judo.**

**Kiai.**

**Grito** utilizado en el momento que se requiere maximizar la fuerza física.

**Maita.**

**Me rindo.**

**Matte.**

Esperar, **detener el combate.**

**Nage.**

**Lanzar.**

**Osaekomi.**

**Inmovilizar**, retener.

**Waza.**

**Técnica.**





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

