

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

JUDO

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

SALUDOS, FORMAS DE AGARRE Y MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO

1. Rei.
2. Kumi - Kata.
3. Método de perfeccionamiento.

TEMA 2

CAÍDAS

1. Ukemi.
 - 1.1. Ushiro - Ukemi.
 - 1.2. Yoko - Ukemi.
 - 1.3. Mae - Ukemi.
 - 1.4. Kempo - Kaeten - Ukemi.

TEMA 3

INMOVILIZACIONES

1. Kuzure - Kesa - Gatame.
2. Hon - Kesa - Gatame.
3. Kta - Gatame.
4. Tate - Shio - Gatame.
5. Yoko - Shio - Gatame.
6. Kuzure - Yoko - Shio - Gatame.
7. Kami - Shio - Gatame.
8. Kuzure - Kami - Shio - Gatame.
9. Ushiro - Kesa - Gatame.

TEMA 4

ESTRANGULACIONES

1. Kata - Juji - Jime.
2. Gyaku - Juji - Jime.
3. Nami - Juji - Jime.
4. Hadaka - Jime.
5. Okuri - Eri - Jime.

6. Kata - Ha - Jime.

TEMA 5

LUXACIONES

1. Juji - Gatame.
2. Ude - Garami.
3. Ude - Gatame.
4. Hiza - Gatame.
5. Waki - Gatame.

TEMA 6

TÉCNICAS DE PIE

1. Koshi - Guruma.
2. Seoi - Nague.
3. O - Goshi.
4. Hiza - Guruma.
5. O - Soto - Gari.
6. Morote - Seoi - Nague.
7. O - Uchi - Gari.
8. Ko - Uchi - Gari.
9. Uchi - Gari.
10. De - Ashi - Harai.
11. Sasae - Tsurikomi - Ashi.
12. Rei - Seoi - Nague.
13. Uki - Goshi.

TEMA 1

SALUDOS, FORMAS DE AGARRE Y FORMAS DE PERFECCIONAMIENTO

1. Rei (Saludos).

El saludo es una tradición del Judo que es muy importante conservar. Es una señal de respeto hacia el compañero o el adversario. Además, es una llenan de estima hacia el que practica la misma disciplina y con el que uno debe trabajar.

Hay dos forma de saludar:

- a) Ritsu - Rei: es el saludo en pie.
- b) Za - Rei: es el saludo de rodillas.

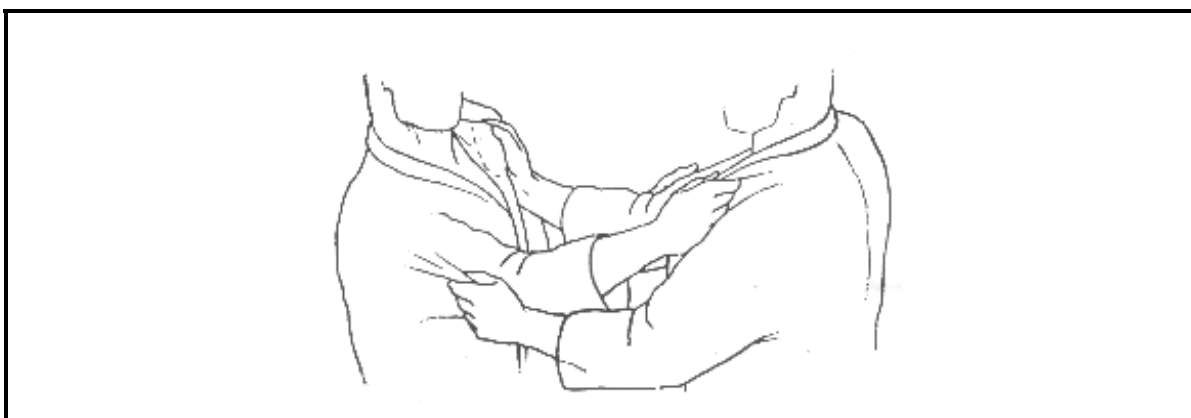
2. Kumi - Kata (Agarre).

La forma fundamental de agarre de Judo es la siguiente:

- Con la mano izquierda se coge la manga del judogui del adversario a la altura del codo, mientras que con la derecha se coge la solapa del judogui a la altura del pectoral. El judogui debe ser agarrado con ambas manos, de forma que la tela quede aprisionada entre las yemas de los dedos y la palma de la mano, así como, el pulgar y el índice de la mano.

Puede existir otras formas de agarre, tales como:

- Agarrar ambas mangas del adversario a la altura del codo.
- Agarrar detrás del cuello con la mano derecha y con la mano izquierda, la manga derecha del adversario.
- Agarrar al cinturón.



3. Método de perfeccionamiento.

Randori: es la práctica libre de todas las técnicas que se conocen.

Shiai: competición.

Tori: es el que ejecuta la acción técnica durante el entrenamiento.

Uke: el que recibe la acción técnica durante el entrenamiento.

Tatami: Lugar donde se imparten las clases y competiciones de Judo.

Kimono: es el traje del Judo.

TEMA 2

CAÍDAS

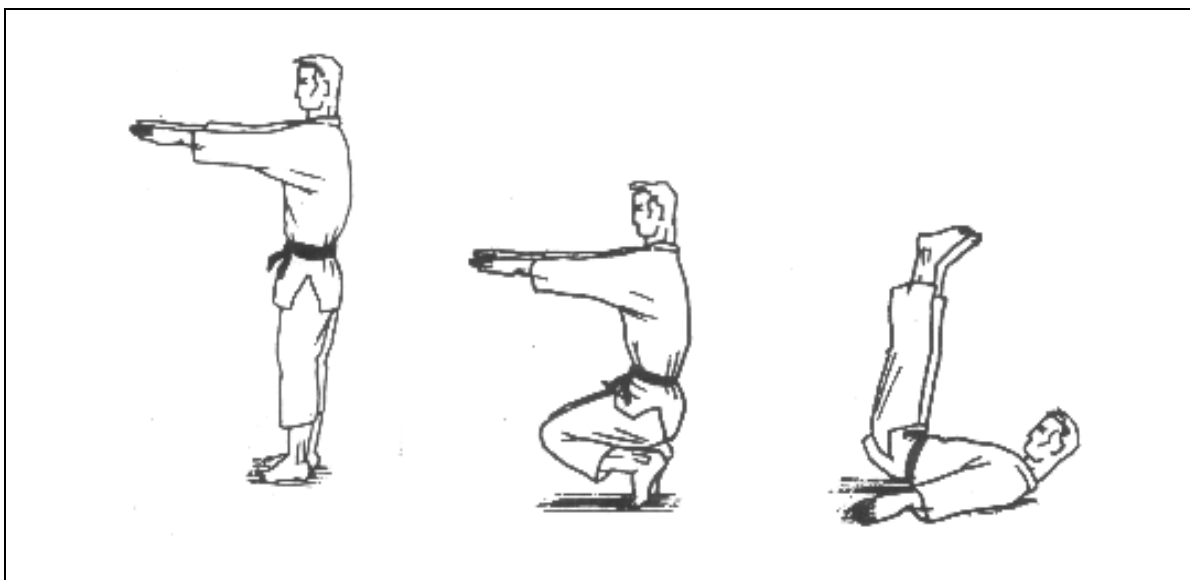
1. Ukemi (Caídas).

Las caídas son las bases fundamentales del Judo, ya que, hay que aprenderlas para no lesionarnos. Cuando caemos, el suelo va a ser golpeados con las manos, los brazos y las piernas con el objetivo de aumentar la superficie de contacto con el suelo, con lo cual, el golpe no se lo lleva un único punto del cuerpo, sino varios puntos, ya que, el peso está repartido.

Existen tres clases de caídas, las cuales son:

a) **Ushiro - Ukemi (caída de espalda)**: cuando la caída se produce desde la posición de pie, los pasos que se siguen para llevar a cabo la caída de espaldas son los siguientes:

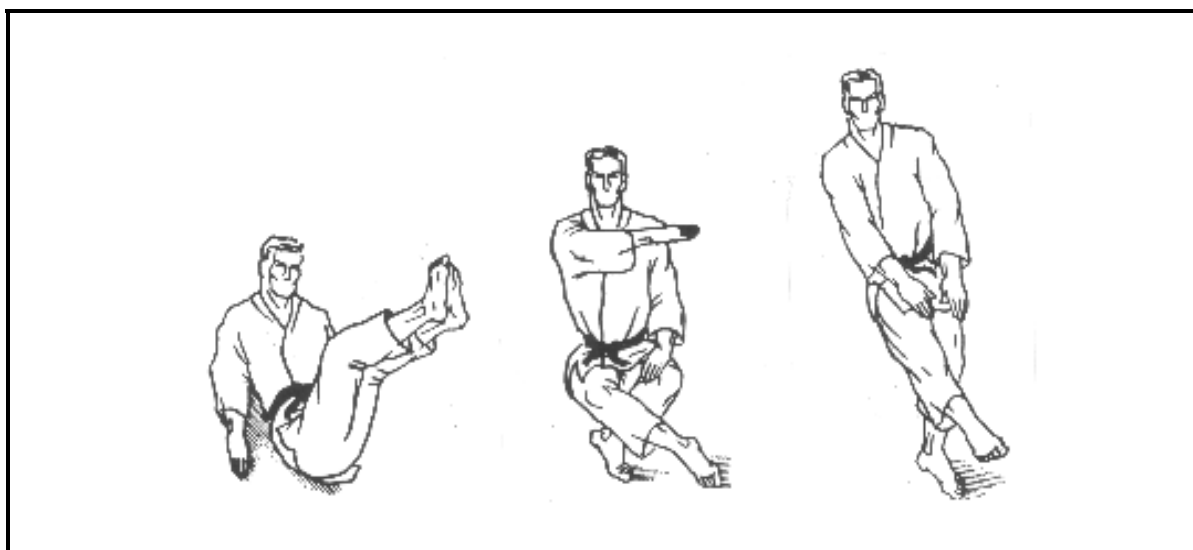
- Flexionamos las piernas, pasando por la posición de cuclillas . En ese momento, aprovechamos para rodar sobre la espalda y cuando notemos que los omoplatos tocan el suelo, los brazos y las palmas de la mano de forma extendida, golpean al suelo, mientras que las piernas se dirigen hacia atrás de forma extendida y la cabeza se debe pegar al pecho, para evitar que se golpee contra el suelo. Los brazos deben estar separados del cuerpo unos 25 cm. porque si está muy separado no sirve para nada, mientras que si están muy juntos no aumenta la superficie de contacto.



b) **Yoko - Ukemi (caída lateral)**: existen dos caídas laterales, la de la derecha denominada Migi - Yoko - Ukemi y la de la izquierda llamada Dari - Yoko -

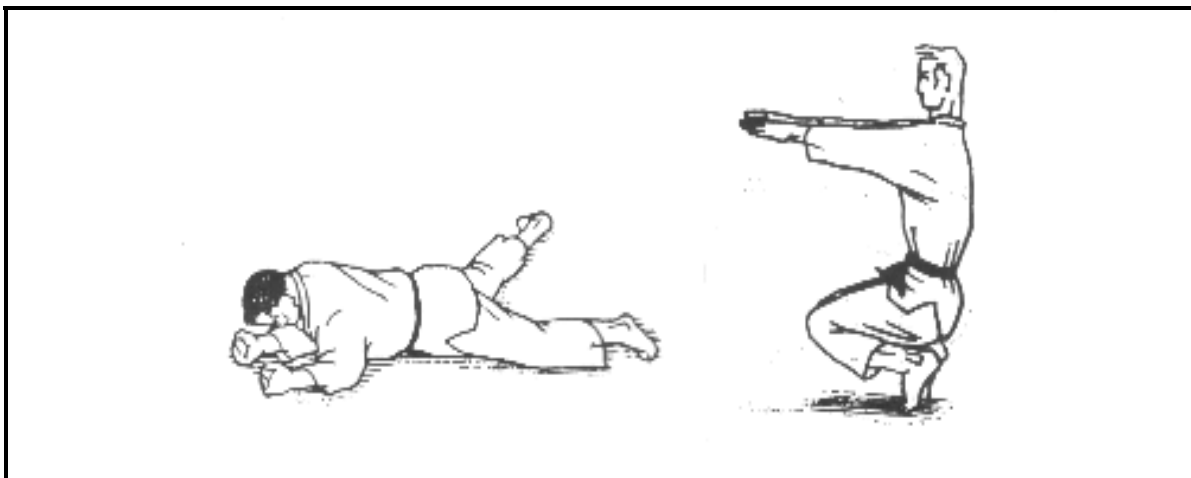
Ukemi. Cuando la caída se produce desde la posición de pie, los pasos que se siguen para llevar a cabo la caída lateral son los siguientes:

- Si la caída es hacia el lado derecho, el brazo derecho se extiende lateralmente y se realiza con él un movimiento pendulante hacia el lado contrario, momento en el que la pierna derecha totalmente extendida, se dirige hacia el lado izquierdo a la vez que la pierna izquierda se flexiona. En ese momento se rueda por todo el costado derecho y justo antes de que se produzca el golpe del hombro con el suelo, el brazo derecho golpea el suelo a unos 25 cm. del cuerpo. El brazo izquierdo se queda junto al cuerpo, al igual que la cabeza.
- Si la caída es hacia el lado izquierdo sigue los mismos pasos que el anterior, pero sobre el costado izquierdo.



c) **Mae - Ukemi (caída de frente)**: cuando la caída se produce desde la posición de pie, los pasos que se siguen para llevar a cabo la caída de frente son los siguientes:

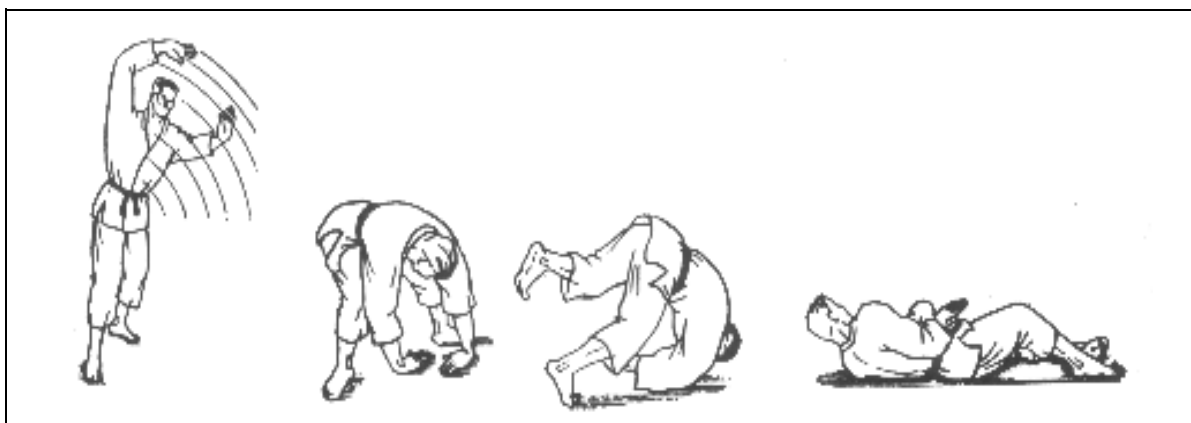
- Cuando nos caemos de frente, lo primero que se realiza es la formación de un triángulo con los brazos por delante de la cabeza, al igual que una separación de piernas. En el momento en el que se alcanza el suelo, los antebrazos golpean el suelo, momento que se aprovecha para girar la cabeza hacia uno de los lados. El tronco queda elevado, mientras que el peso del cuerpo lo mantienen los dedos de los pies, los cuales están en flexión y los antebrazos.



d) **Kempo - Kaeten - Ukemi (caída rodada)**: cuando la caída se produce desde la posición de pie, los pasos que se siguen para llevar a cabo la caída rodada son los siguientes:

- Cuando se cae las piernas se flexionan, mientras que los brazos se levantan de forma arqueada por encima de la cabeza. Se da un paso con la pierna derecha hacia delante, momento en el que se apoya la mano izquierda en el suelo, con los dedos girados hacia el interior formando un triángulo con los pies. Mientras que la mano derecha se coloca un poco después a la altura del pie derecho, de forma tensa y arqueada. A partir de ahí, la cabeza se dirige lateralmente hacia el hombro izquierdo y no dejamos caer hacia delante, rodando por la mano, antebrazo, brazo y omóplato derecho, hasta caer con el cuerpo en diagonal por la izquierda. Al final de la caída, se golpea simultáneamente el suelo con el brazo izquierdo extendido y con las piernas flexionadas, concretamente en la izquierda se utiliza el canto de la pierna, mientras que en la derecha se utiliza la planta del pie, sin que se crucen.

Hay que evitar caer sobre el hombro, intentar tener la cabeza pegada al cuerpo y que las piernas estén ligeramente flexionadas.



TEMA 3

INMOVILIZACIONES

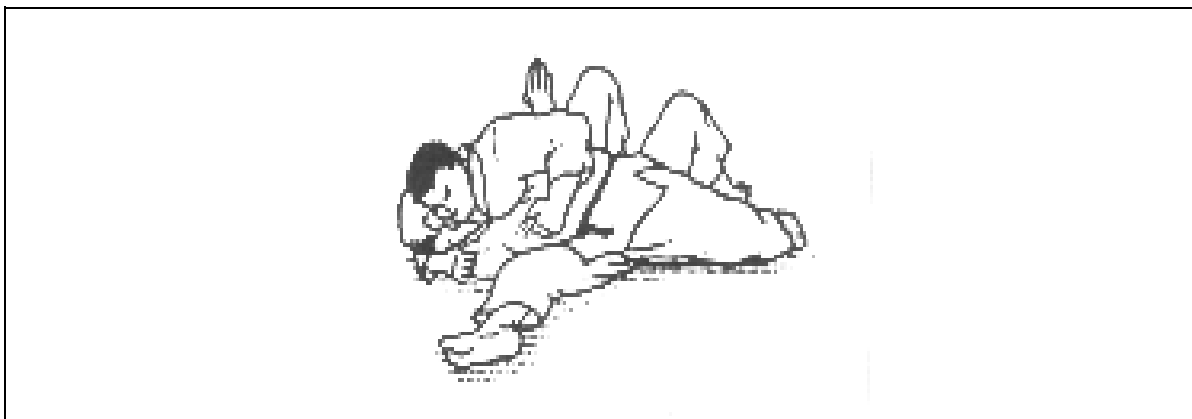
1. Kuzure - Kesa - Gatame.

Es una variante del Hon - Kesa - Gatame. El tori sujeta con su mano izquierda el kimono del uke, lo más cerca posible del hombro derecho, mientras que el brazo derecho del tori pasa por debajo de la axila izquierda de su adversario, para coger el cuello del kimono del uke. Se debe vigilar el flanco derecho del uke e intentar apoyar todo el peso del cuerpo en el estómago del uke. Las piernas deben estar muy abiertas formando un triángulo con su propio brazo, es decir, utiliza tres apoyos.



2. Hon - Kesa - Gatame.

El tori agarra con su mano izquierda la manga del brazo derecho del uke, pasando el brazo derecho del uke por debajo de la axila izquierda del tori y enroscándolo al cuerpo lo más posible. El brazo derecho del tori pasa por detrás de la cabeza del uke, agarrando con su mano el cuello de la chaqueta del uke. Las piernas se deben abrir al máximo y la cabeza debe estar baja. El tori puede cambiar la posición de las piernas según las reacciones del uke. Se debe poner todo el peso encima del uke. Tiene tres apoyos.



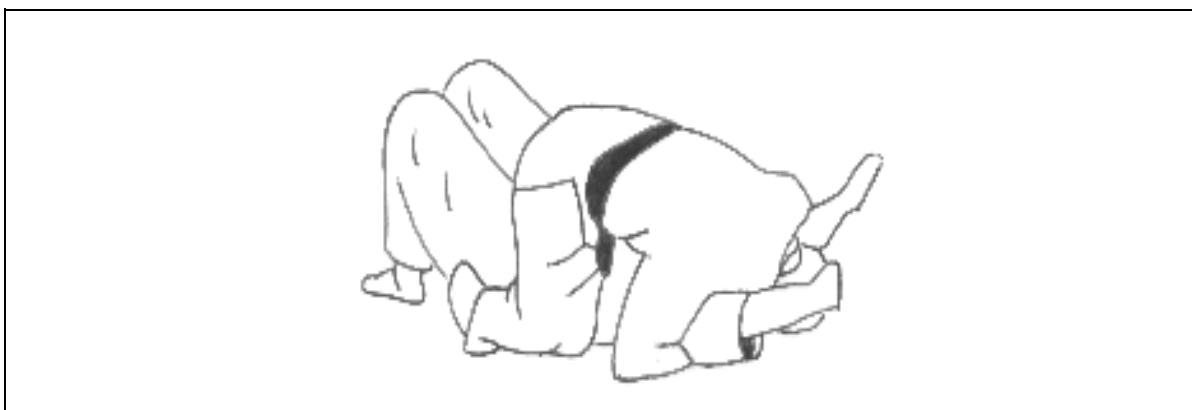
3. Kata - Gatame.

El tori, situado a la derecha del uke, pone la rodilla derecha en el suelo y con la pierna izquierda estirada empuja el brazo derecho del uke hacia arriba, mientras que con el brazo derecho el tori rodea la cabeza y el brazo derecho del uke. Luego aprieta una mano contra la otra y empuja hacia arriba con la cabeza. El tori debe apretar fuertemente sus manos colocando su cabeza lo más abajo posible, mientras que la rodilla debe estar apoyada contra el cinturón del uke. Tiene tres apoyos.



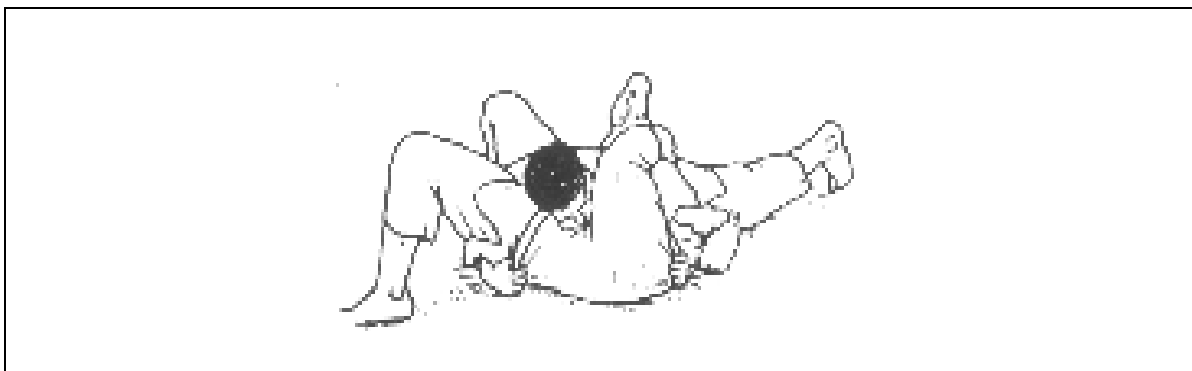
4. Tate - Shio - Gatame.

El tori a caballo sobre el uke pasa la mano derecha por debajo del brazo izquierdo de éste último y lo une con su mano derecha, la cual pasa por detrás del brazo derecho del uke, el cual queda aprisionado junto con la cabeza. Los pies pasan por debajo de los muslos del uke y se enganchan a sus piernas. El tori debe realizar una fuerte presión con su pecho sobre el uke. Tiene cuatro apoyos.



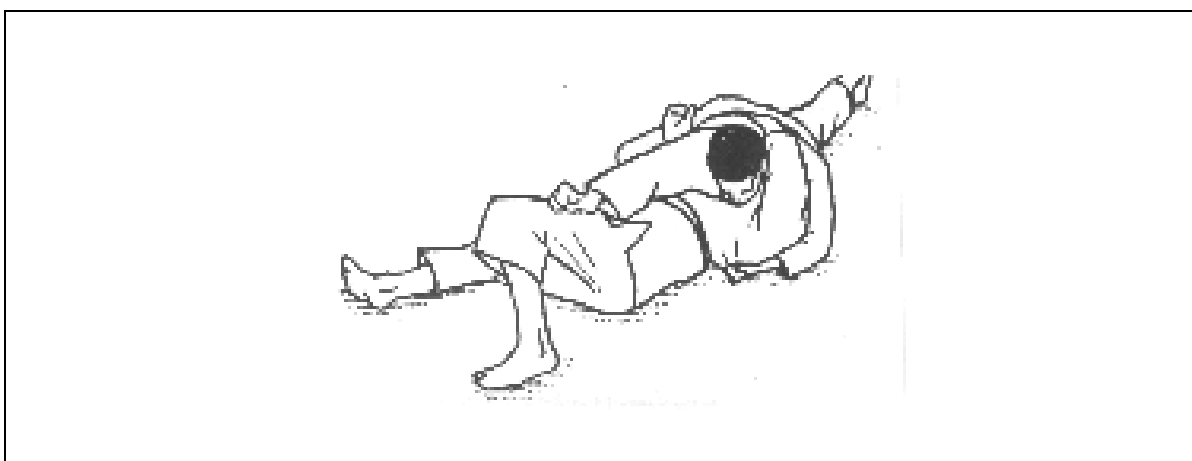
5. Yoko - Shio - Gatame.

El Tori se sitúa de rodillas sobre el lado derecho del uke. En esa posición, el tori sujeta el hombro derecho y la cabeza del uke, con la ayuda de su brazo izquierdo, el cual pasa por detrás de la cabeza del uke, agarrando el cuello del kimono. El tori controla las caderas del uke pasando el brazo derecho entre el interior de las piernas y cogiéndole el cinturón. El pecho del tori debe presionar el abdomen del uke. Tiene cuatro apoyos.



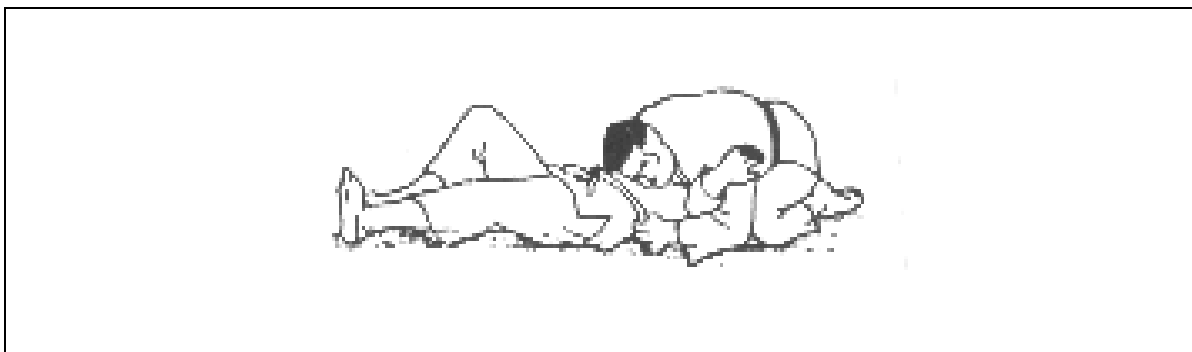
6. Kuzure - Yoko - Shio - Gatame.

El tori penetra con su brazo izquierdo por debajo del hombro izquierdo del uke para coger con su mano el cinturón del uke. La mano derecha se dirige a la pierna izquierda del uke, cogiendo su pantalón a nivel del muslo. Las piernas se encuentran bien extendidas las dos o bien flexionadas la derecha, pegándola contra la cadera del uke y con la izquierda extendida. La cabeza debe estar agachada y haciendo presión junto con el pecho del tori el abdomen del uke. Tiene tres apoyos.



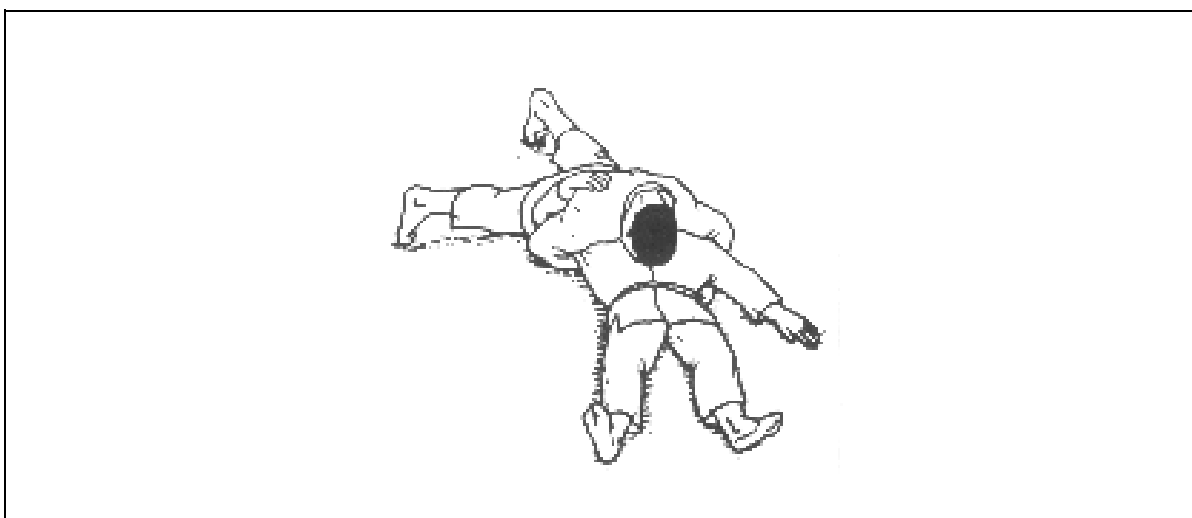
7. Kami - Shio - Gatame.

El tori presenta las piernas flexionadas, las rodillas a la altura de los hombros del uke, las nalgas del tori se apoyan sobre sus propios talones y sus pies se encuentran en extensión. El tori coge el cinturón del uke con ambos brazos, los cuales pasan por debajo de los hombros del uke, tratando de juntar los codos. El tori debe empujar con su cuerpo y cabeza el abdomen del uke para impedir su salida. Tiene cuatro apoyos.



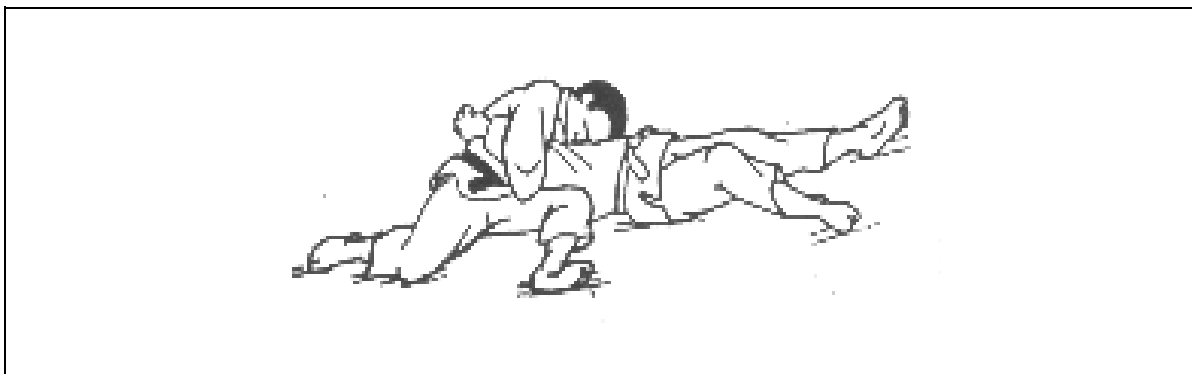
8. Kuzure - Kami - Shio - Gatame.

El tori introduce su brazo izquierdo por debajo del hombro izquierdo del uke para poder coger el cinturón, mientras que el brazo derecho del tori pasa por encima del hombro derecho del uke, atrapándole el brazo, ya que, el tori con su mano derecha agarra el cuello del kimono del uke. Las piernas están totalmente extendidas y abiertas o flexionadas atrapando la cabeza con una de ellas. El tori debe presionar fuertemente la cara del uke con su cuerpo. Tiene cuatro apoyos.



9. Ushiro - Kesa - Gatame.

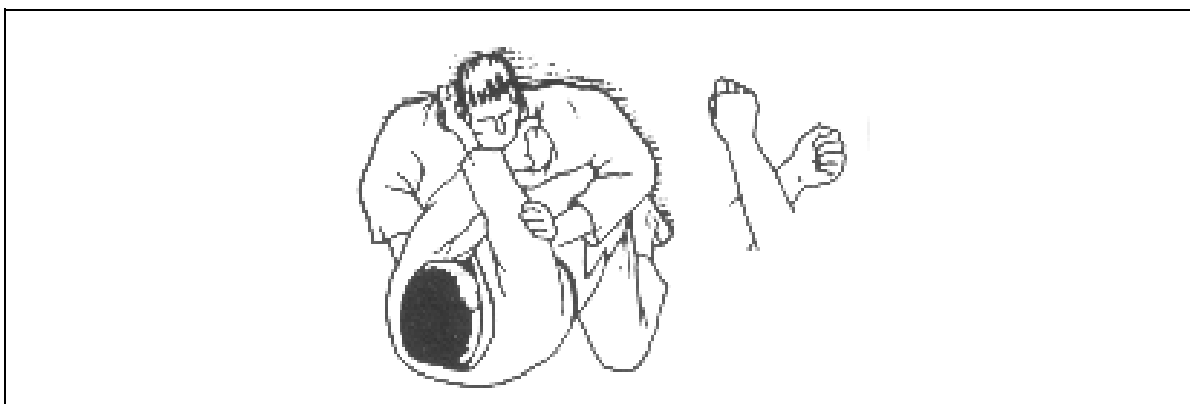
El brazo derecho del tori pasa por encima del brazo derecho del uke enroscándose el brazo, ya que tori agarra con su brazo el cuello del kimono del uke. El brazo izquierdo del tori pasa por debajo del hombro izquierdo del uke agarrándole por el cinturón. El tori se encuentra sentado y sus piernas están abiertas, concretamente la derecha hacia la derecha y su izquierda hacia la izquierda. El tori debe apretar lo más posible con su cuerpo al uke. Tiene tres apoyos.



ESTRANGULACIONES

1. Kata - Juji - Jime.

El uke está tumbado en el suelo boca arriba, mientras que el tori está a caballo sobre el uke, con sus dos rodillas en el suelo o bien la derecha levantada. La mano izquierda del tori agarra la solapa izquierda del uke con los cuatro dedos de la mano por dentro, mientras que el pulgar por fuera. La mano derecha cruzada del tori agarra la solapa derecha del uke lo más profundo posible, llegando incluso a apoyar la mano en el suelo. Para estrangular el tori debe tirar con la mano izquierda hacia arriba y con la mano derecha hacia abajo, e incluso se baja nuestro cuerpo para hacer más fuerza.



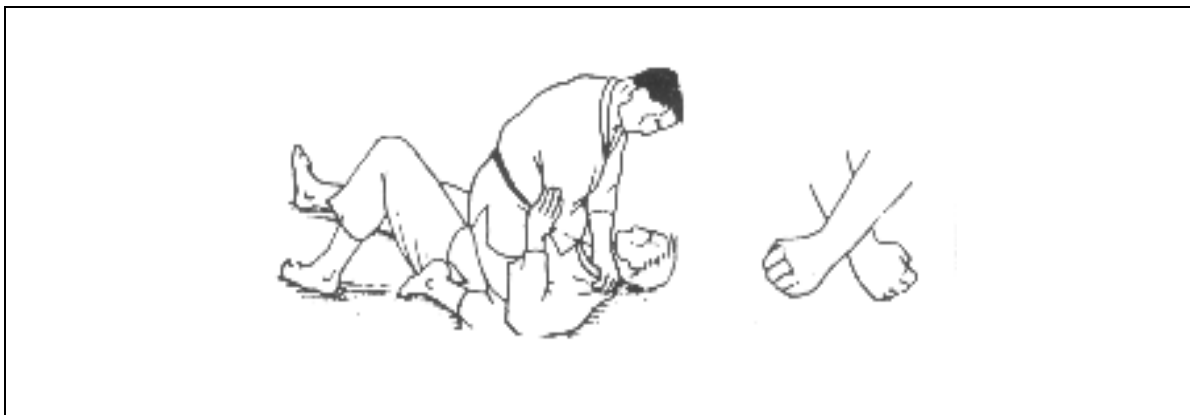
2. Gyaku - Juji - Jime.

El tori a caballo sobre el uke y con sus antebrazos cruzados, es decir, las palmas de la mano hacia arriba, agarra las dos solapas del uke. Los dedos están por dentro, mientras que el pulgar está por fuera. Con este agarre, el tori debe tirar de sus brazos dirigiendo sus codos hacia su propio cuerpo. Debe inclinarse hacia delante al mismo tiempo que tira del uke, al que levanta del suelo.



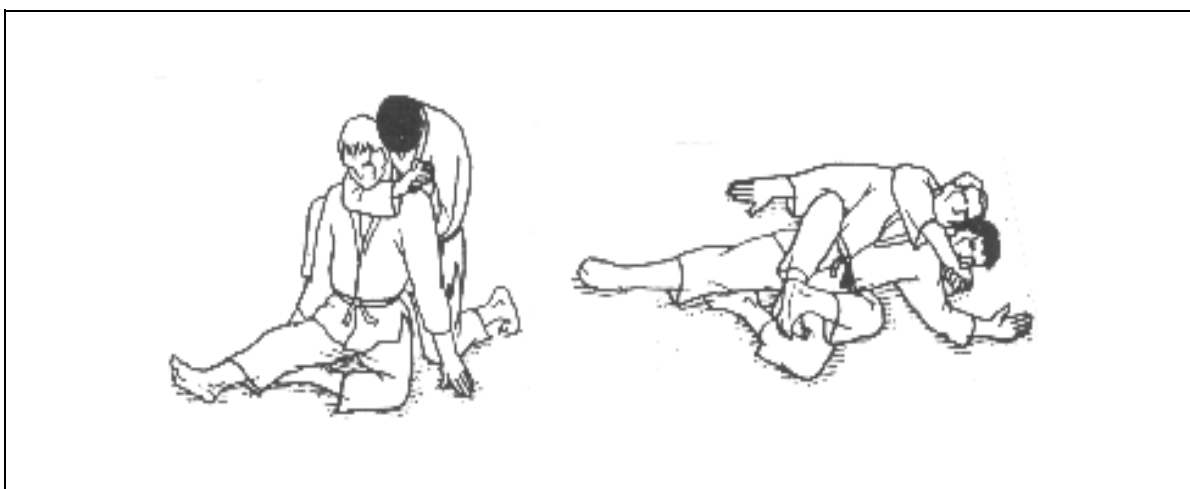
3. Nami - Juji - Jime.

El uke está tumbado en el suelo y el tori a caballo encima. El tori con los antebrazos cruzados, palmas de las manos hacia abajo, agarra las solapas del kimono del uke con el dedo pulgar por dentro. A partir de ahí, el tori baja su cuerpo y abre los codos presionando el cuello del uke.



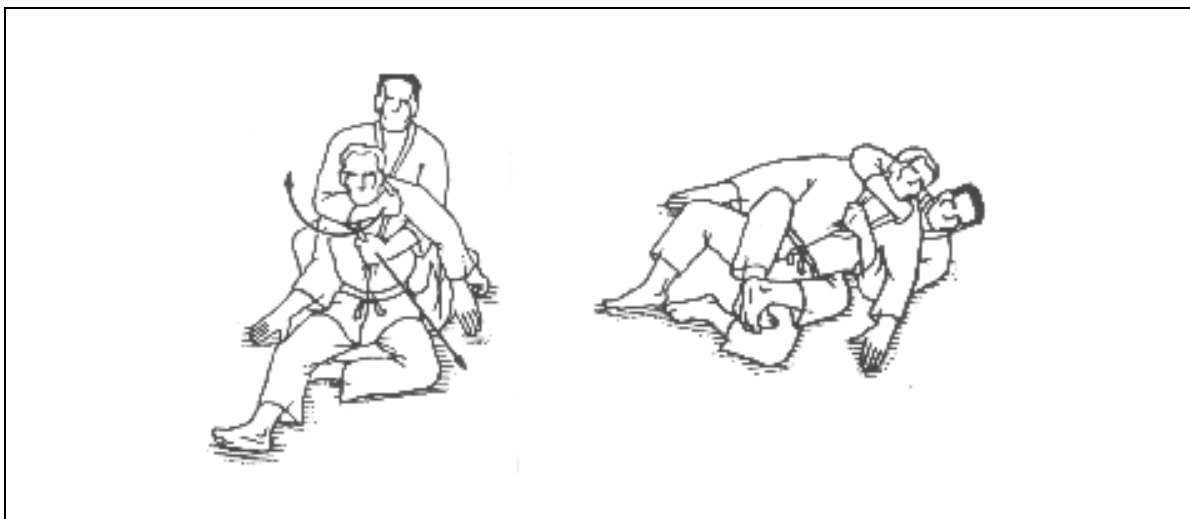
4. Hadaka - Jime.

El uke sentado y el tori pegada a su espalda con rodilla izquierda en el suelo y rodilla derecha levantada. El tori pasa su brazo derecho por delante del cuello del uke, apoyando su antebrazo en la garganta. Con la mano izquierda se agarra su propia mano derecha, apoyando el antebrazo de este brazo en la espalda del uke. A partir de ahí, se da un pequeño paso con la pierna izquierda hacia atrás, tirando con los brazos hacia el propio estómago del tori.



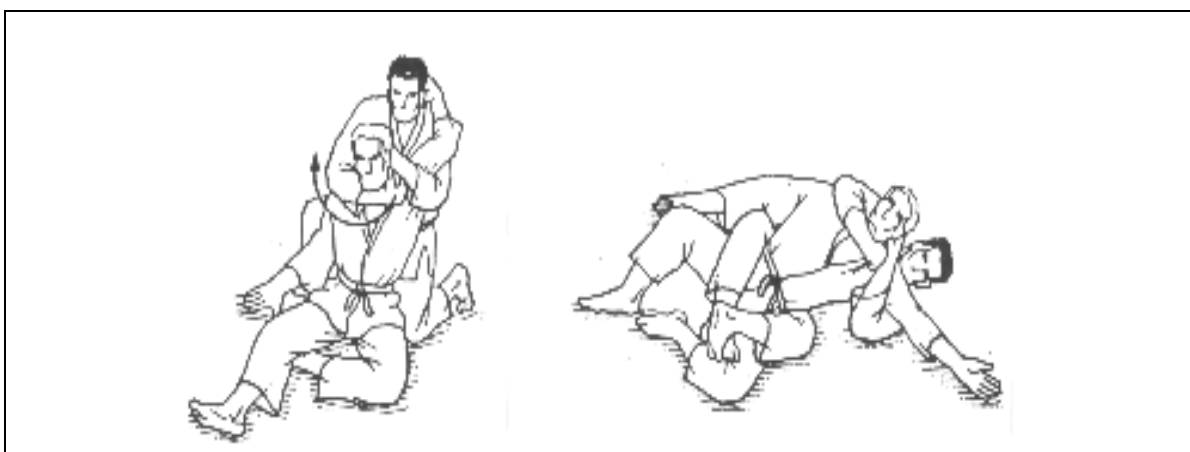
5. Okuri - Eri - Jime.

El uke está sentado y el tori está pegado a su espalda con la rodilla izquierda en el suelo y la derecha levantada. La mano derecha del tori pasa por delante del cuello del uke a agarrar la solapa izquierda de su kimono con el dedo pulgar por dentro, lo más alto posible. La mano izquierda del tori que pasa por debajo del brazo izquierdo del uke, agarra su solapa derecha. A Partir de ahí, el tori da un pequeño paso para atrás con el pie izquierdo, tirando con las dos manos hacia abajo, estrangulando al uke con su propio kimono.



6. Kata - Ha - Jime.

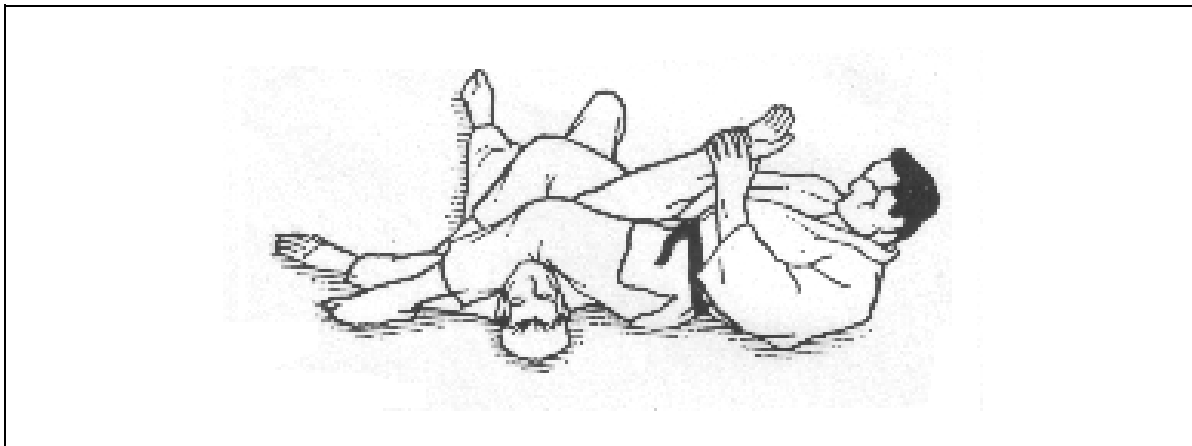
El uke está sentado y el tori se sitúa por detrás con la rodilla izquierda en el suelo y la derecha levantada. El tori se sitúa con el mismo agarre que en el Okuri - Eri - Jime. El uke al sentirse estrangulado, levanta su brazo izquierdo con idea de agarrar la cabeza del tori para volcarlo. Al sentir este movimiento, el tori pasa su mano izquierda a la nuca del uke controlando con su brazo y estrangulando desde esa postura.



LUXACIONES

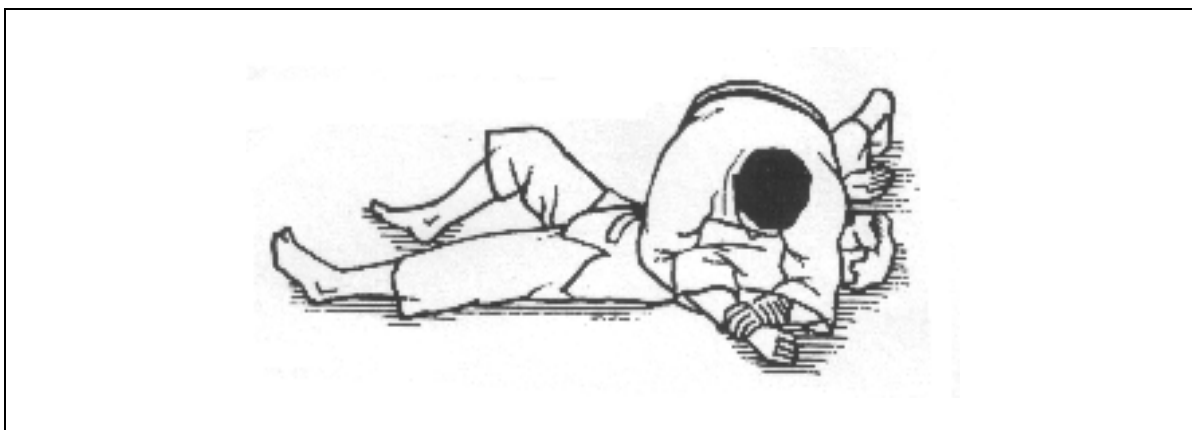
1. Juji - Gatame.

El tori pone su pie derecho sobre el abdomen del uke, mientras que su pierna izquierda se sitúa por encima de la cabeza del uke. La mano derecha del uke es cogida por ambos brazos del tori, que situado en posición lateral, realiza palanca a nivel codo gracias a la contracción de los músculos del abdomen.



2. Ude - Garami.

El tori se sitúa de rodillas sobre el lado derecho del uke. El tori coge la muñeca de la mano izquierda del uke con su mano izquierda, mientras que con la mano derecha se coge tras pasar por debajo del brazo izquierdo del uke a su muñeca izquierda. A partir de ahí, levanta el antebrazo de la mano derecha para que el codo del brazo izquierdo del uke se levante y se luxa.



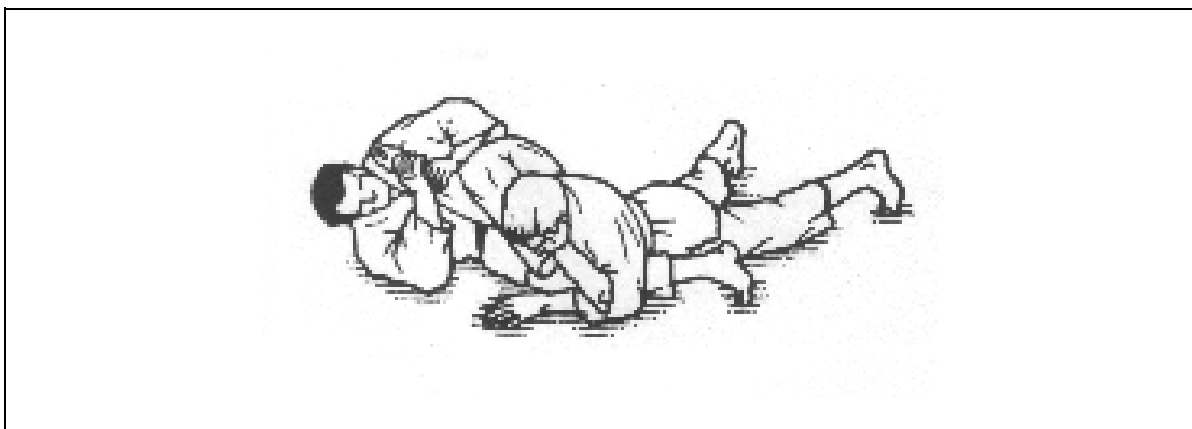
3. Ude - Gatame.

El uke se sitúa de espaldas en el suelo, mientras que el tori se sitúa de rodillas sobre el lado derecho del uke. Con su mano izquierda, el uke coge la solapa derecha del tori a nivel del cuello. A partir de ese movimiento del uke, el tori inclina su cabeza bloqueando la muñeca del uke. Seguidamente, levanta la rodilla derecha a la altura del hombro izquierdo del uke y apoyando las dos manos sobre el codo del uke, provoca la luxación por presión del brazo extendido.



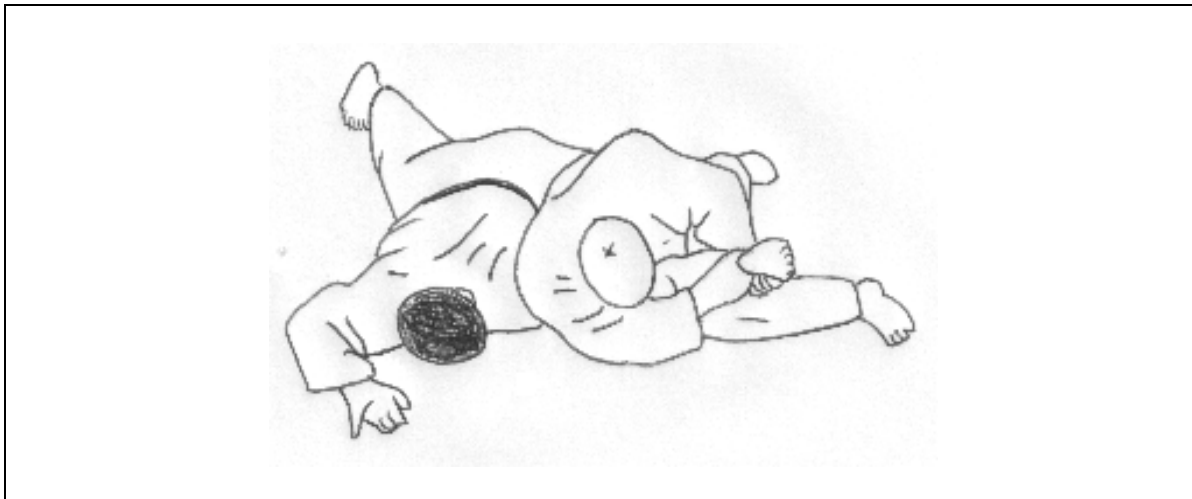
4. Hiza - Gatame.

El tori de espaldas en el suelo controla al uke entre las piernas, con el pie derecho situado en la ingle estrecha. El tori envuelve el brazo derecho con la ayuda de su brazo izquierdo. A partir de ahí, el tori empuja el pie derecho para desequilibrar al uke y aplica su rodilla izquierda sobre el codo derecho de éste.



5. Waki - Gatame.

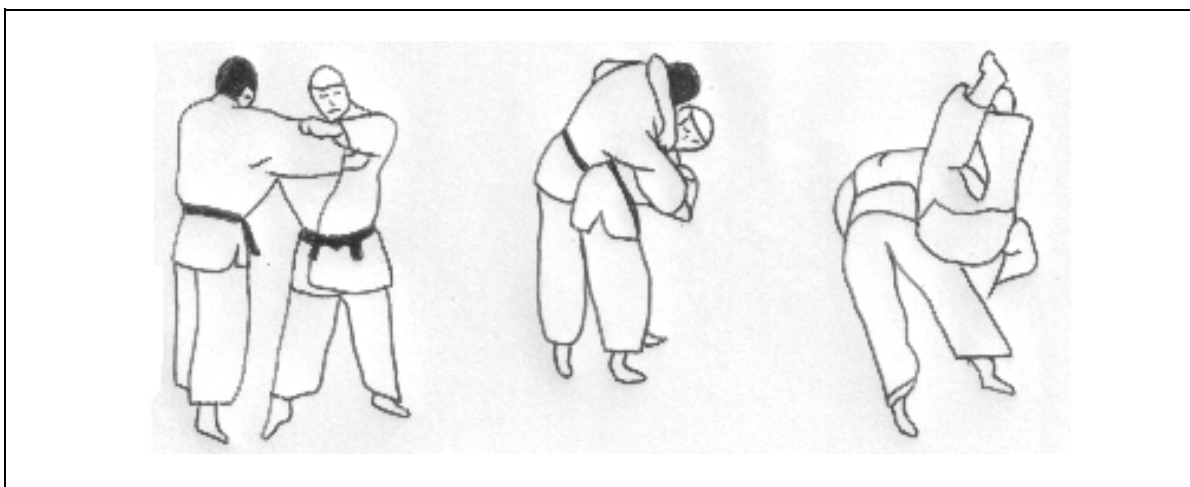
El uke en posición de cuadrupedia, mientras que el tori se sitúa a su izquierda, tomando la muñeca izquierda del uke con las dos manos, con lo cual bloquea el codo por debajo de su axila y pone la pierna derecha delante. El tori para luxar debe tirar de sus manos hacia arriba, mientras que el costado derecho lo debe tirar hacia abajo.



TÉCNICAS DE PIE

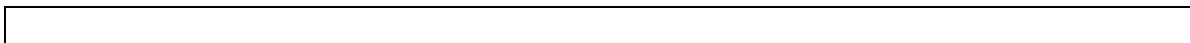
1. Koshi - Guruma.

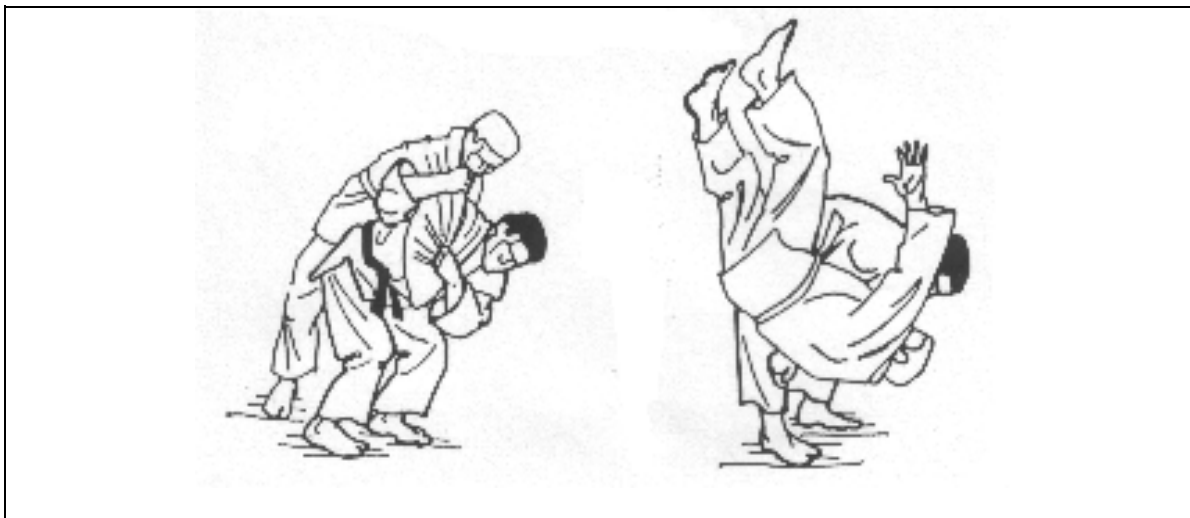
El uke se sitúa en posición inicial de agarre, mientras que el tori va a adelantar su pie derecho hacia delante y hacia el exterior del pie derecho del uke y el pie izquierdo del tori retrocede para situarse entre los dos pies del adversario. A partir de ahí, el tori tira con su brazo izquierdo tira del brazo derecho del uke y con el brazo derecho enrolla la cabeza del uke. Se realiza una buena flexión de las rodillas y una pequeña rotación de la cadera para realizar la proyección del uke hacia la izquierda.



2. Seoi - Nague.

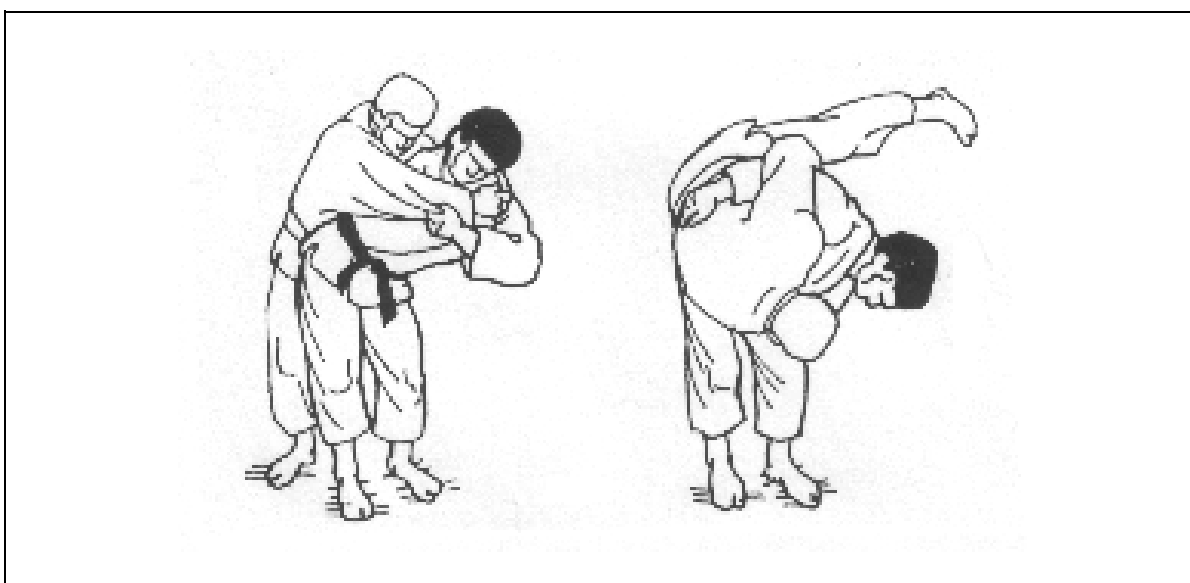
El uke se sitúa en posición inicial de agarre, mientras que el tori coge con su mano izquierda la manga derecha del uke por encima del codo. A partir de ahí el tori desequilibra al tori hacia delante y al mismo tiempo, el tori adelanta su pie derecho delante del pie derecho del uke, ligeramente hacia el interior. Simultáneamente, el tori flexiona las rodillas, suelta la solapa de su mano derecha y penetra su brazo por debajo de la axila derecha del uke, ejerciendo una fuerte tracción de la mano izquierda sobre la manga derecha. El contacto con la espalda está perfectamente establecido, por lo cual el tori carga al uke y lo proyecta hacia delante por la acción de las manos, la extensión de rodillas y el movimiento de báscula de las caderas.





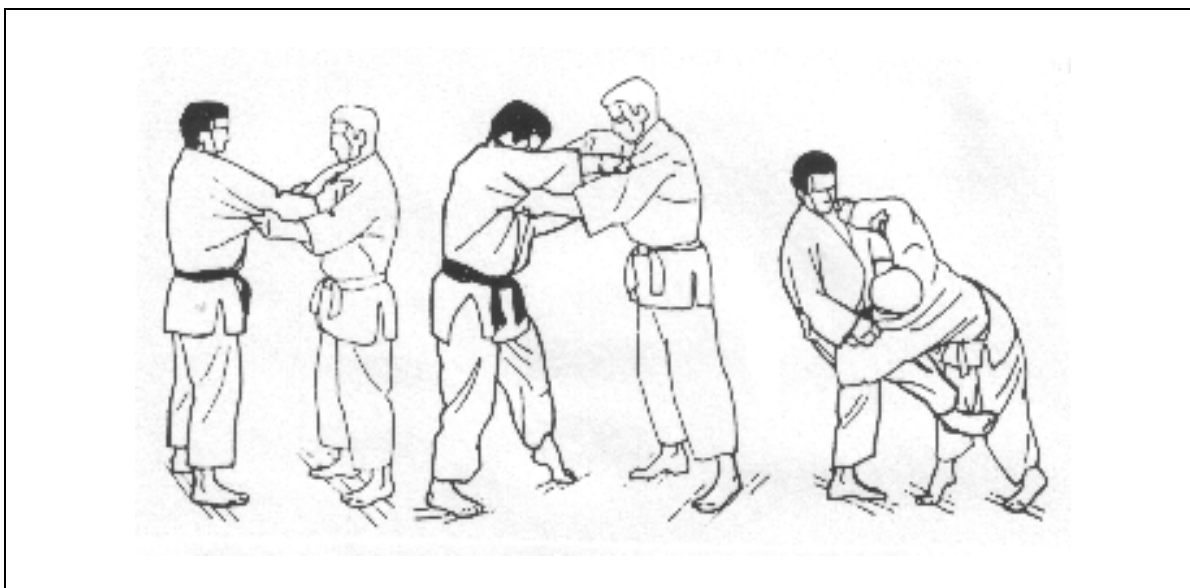
3. O - Goshi.

El uke se sitúa en posición natural, mientras que el tori coloca su pie derecho en la misma línea que el del uke, pero un poco más adelante. El pie izquierdo del tori lo gira por detrás para colocarlo en la misma línea que el izquierdo que el uke. El brazo izquierdo del tori tira continuamente hacia arriba y hacia delante, para mantener del desequilibrio del uke, mientras que el brazo derecho pasa por debajo del brazo izquierdo del uke abarcando su cintura, estableciendo un fuerte contacto con su propia espalda. El tori, con las piernas flexionadas, bajará su cabeza y arrastrará al uke, haciéndolo caer por encima de sus caderas por el lado izquierdo.



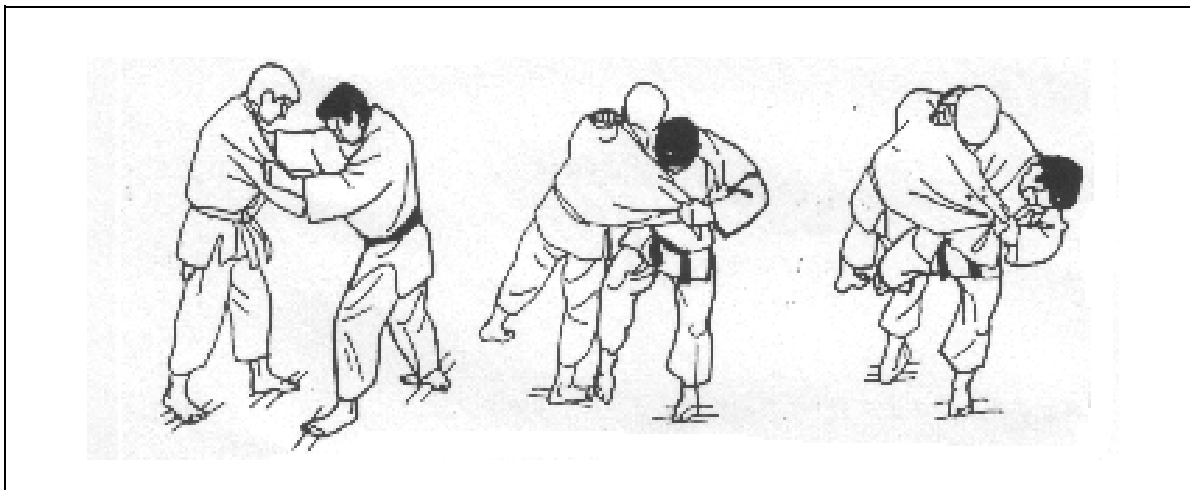
4. Hiza - Guruma.

El uke está en posición natural aunque ligeramente adelantada la pierna izquierda. El tori se sitúa de forma semilateral hacia la izquierda, colocando su pie derecho por fuera de la línea del pie del uke, con los dedos vueltos hacia adentro y separado de éste. Simultáneamente, la planta de su pie derecho la coloca en la rodilla derecha del uke, manteniendo esta pierna estirada aunque no rígida. A partir de aquí, el tori inicia con el cuerpo un giro hacia la izquierda, tirando con su mano izquierda en la dirección que marcan los dedos del pie derecho del uke, es decir, hacia delante y hacia la derecha. Con el brazo derecho empuja el codo del uke tirando en el mismo sentido que el anterior. Todo esto sin perder el contacto del pie en la rodilla, hasta que el uke caiga por su lado izquierdo.



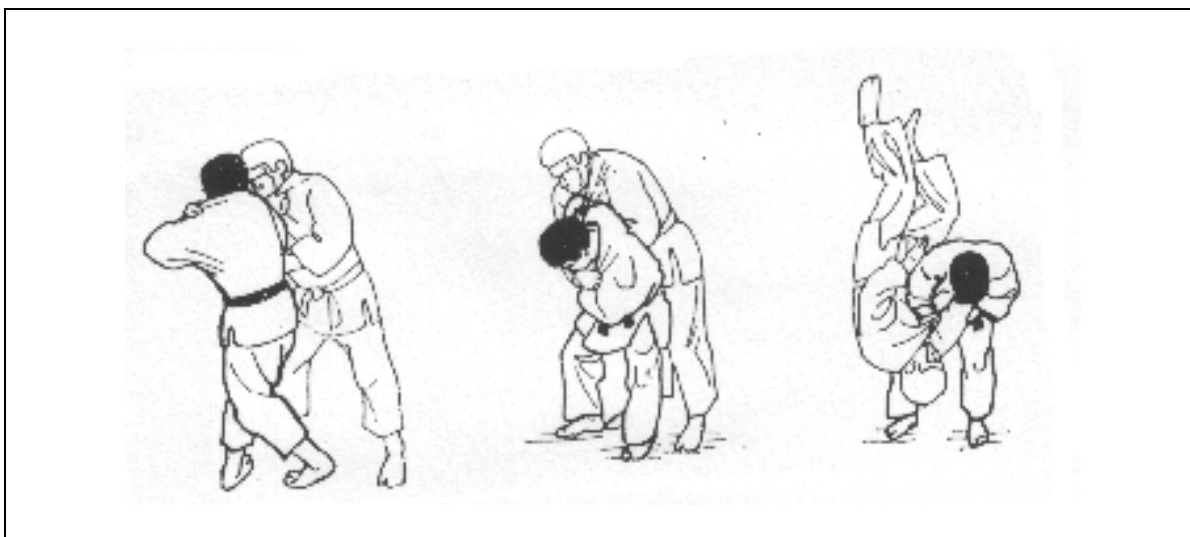
5. O - Soto - Gari.

El uke se sitúa en posición inicial, mientras que el tori se sitúa en una posición de semilateral derecho. Partiendo de esa posición el tori adelanta el pie izquierdo al exterior justo a la misma altura del pie derecho del uke, y simultáneamente, con la mano izquierda tira en dirección de su axila izquierda, mientras que con la mano derecha levanta y empuja al uke con el fin de llevarle hacia su talón derecho. A partir de ahí, el tori con la pierna derecha toma impulso para segar la pierna derecha del uke, a la altura de la rodilla, efectuando una inclinación completa del cuerpo hacia delante, girando la cabeza hacia la rodilla izquierda y levantando la pierna derecha. La proyección del adversario será hacia el costado izquierdo.



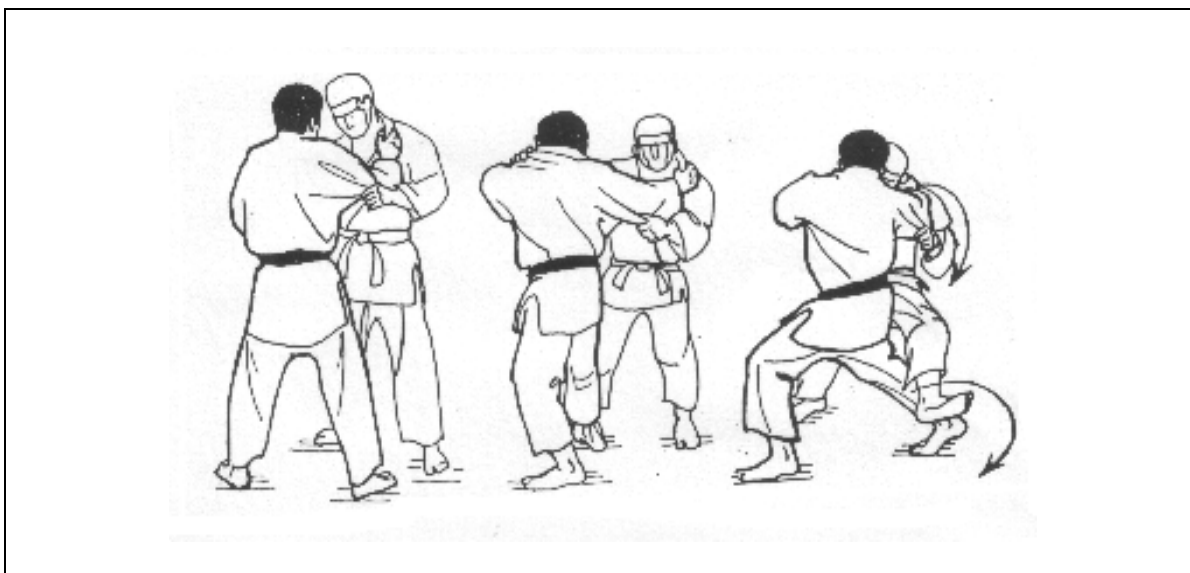
6. Morote - Seoi - Nage.

El uke se sitúa en posición inicial de agarre, mientras que el tori coge con su mano izquierda la manga derecha del uke por encima del codo. A partir de ahí, el tori desequilibra al uke hacia delante y al mismo tiempo, el tori adelanta su pie derecho por delante del pie derecho del uke, ligeramente hacia el interior. Simultáneamente, el tori flexiona las rodillas, coloca su mano derecha justo en la solapa izquierda del kimono del uke con los cuatro dedos por fuera y el dedo gordo por dentro, aunque se invierte cuando realiza la rotación de la muñeca derecha. Seguidamente, sin soltar el agarre colocará el tori el codo derecho debajo de la axila derecha del uke, para voltaerlo por encima del hombro, con lo cual la proyección del adversario es hacia el costado derecho.



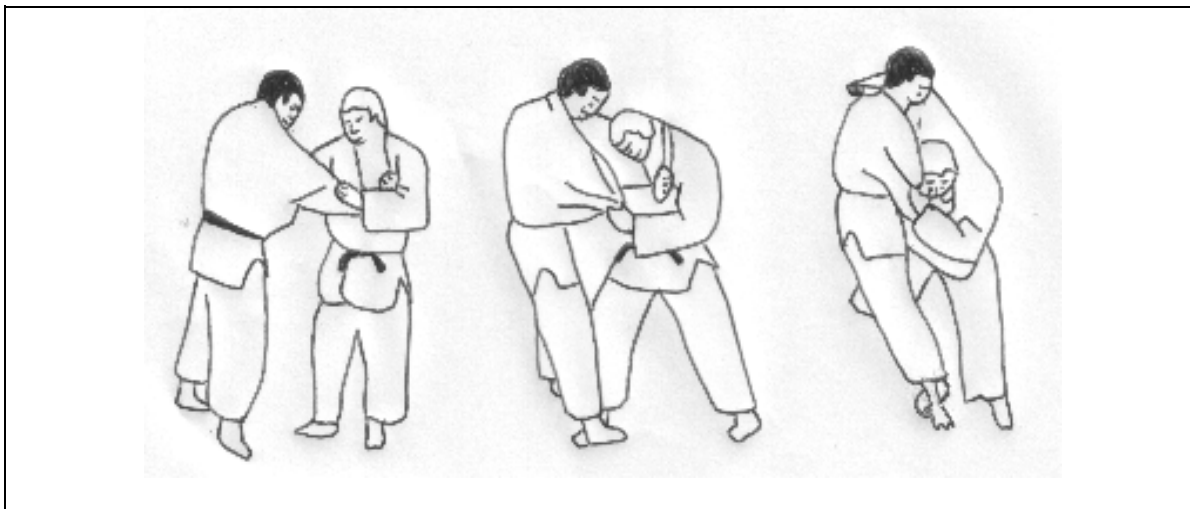
7. O - Uchi - Gari.

El uke se sitúa en posición defensiva, mientras que el tori acerca el pie izquierdo tirando del uke hacia delante para simular un ataque. Ante este simulacro, el uke reacciona poniendo su peso sobre los talones, momento que es aprovechado por el tori para introducir su pierna derecha con el talón por delante y realizar un movimiento semicircular con el fin de segar la pierna izquierda del uke. A la vez que se siega con la pierna derecha, el brazo derecho empuja al uke hacia la parte posterior. Por lo tanto, la proyección del uke se dirige la parte posterior del mismo.



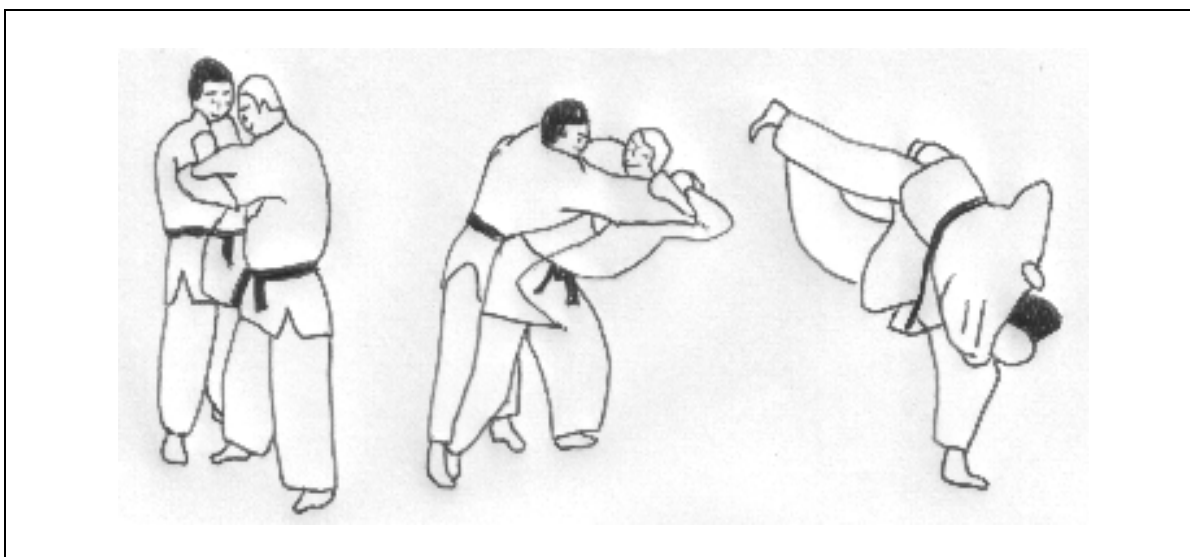
8. Ko - Uchi - Gari.

El uke se sitúa en posición defensiva, mientras que el tori acerca el pie izquierdo tirando del uke hacia delante para simular un ataque. Ante este simulacro, el uke reacciona poniendo su peso sobre los talones, momento que es aprovechado por el tori para introducir su pierna derecha, la cual, con la planta y dedos extendidos a ras del tatami, contactará con la parte interna del pie derecho del uke. A diferencia del anterior no se realiza un empuje del uke hacia atrás, sino que se realiza un giro de hombros, con el fin de que el uke se proyecte hacia la parte postero - izquierda.



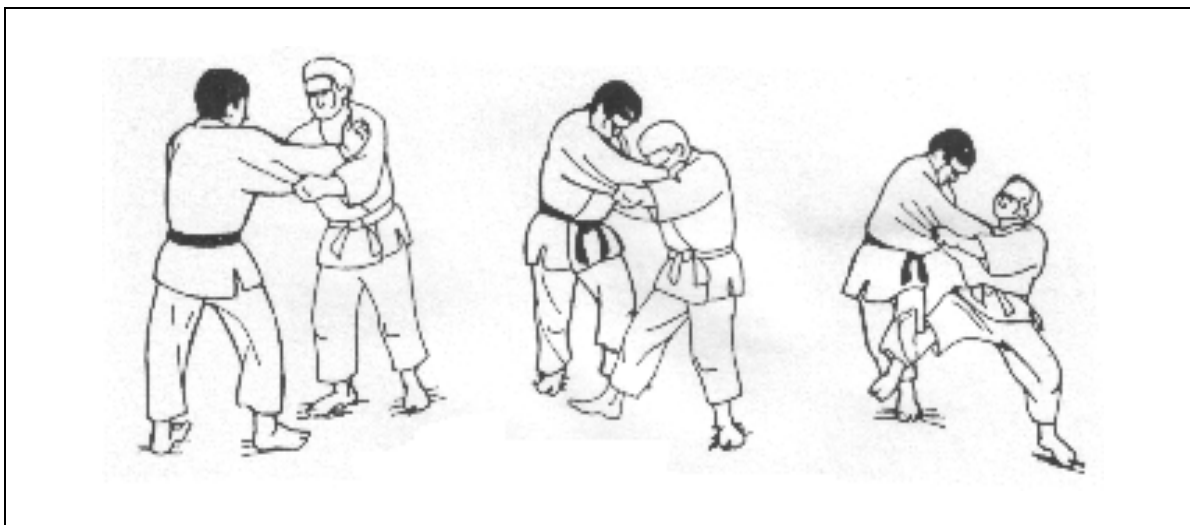
9. Uchi - Mata.

El uke se coloca en posición natural, mientras que el tori se sitúa en posición lateral derecha, con el brazo derecho agarrando el cuello del uke y con el brazo izquierdo agarrando la manga izquierda del uke. Tras un desequilibrio hacia delante, es decir, el tori tira hacia sí flexionando la pierna izquierda e introduce su pie derecho, que levantará de manera progresiva hacia arriba. A partir de ahí, el tori dirige la fuerza de su pierna derecha hacia la pierna izquierda del uke, mientras que los brazos tiran hacia la izquierda del tori, volteando al uke, cuya proyección será hacia delante, pero inclinado un poco hacia la derecha.



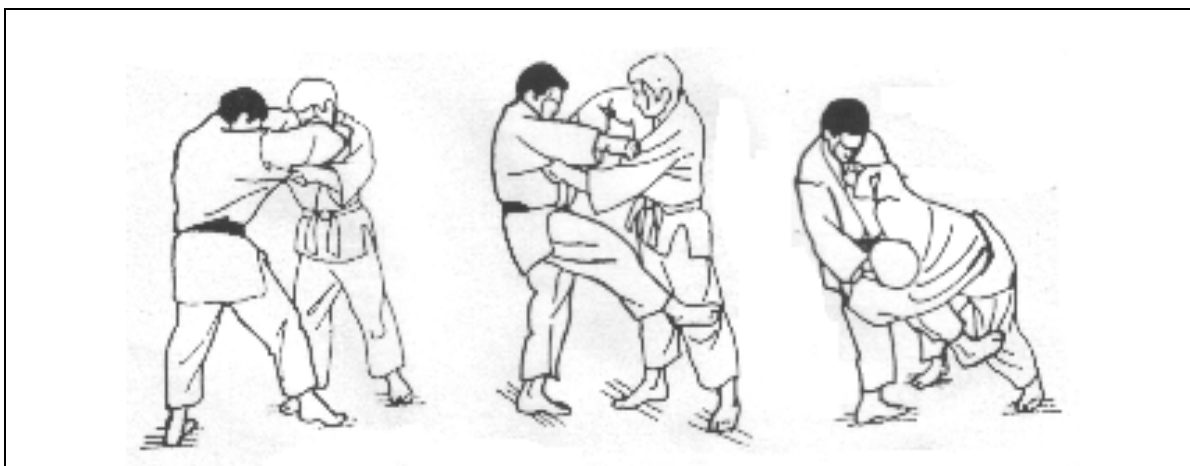
10. De - Ashi - Harai.

El uke se encuentra en la posición natural de agarre. El tori le realiza un desequilibrio al uke hacia la diagonal derecha, como consecuencia de haber adelantada su pie derecho y de traccionar su mano izquierda hacia abajo. Esto provoca que el uke adelante su pierna derecha, momento que aprovecha el tori para realizar una tracción de su mano derecha hacia el exterior y barrer con la planta del pie izquierdo la parte exterior del pie derecho del uke, a ras del suelo, sin levantar el pie.



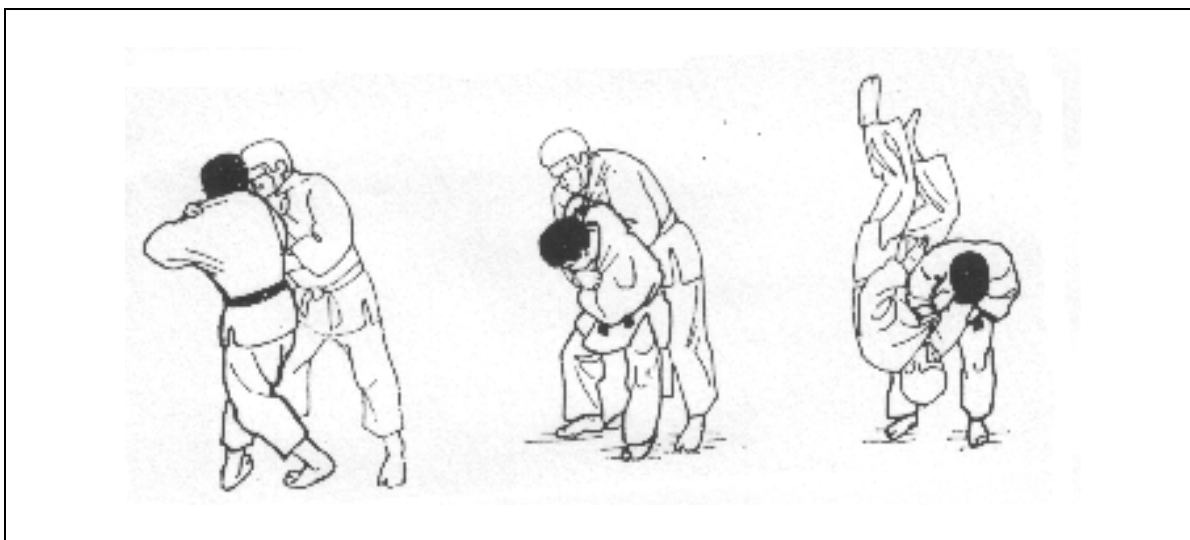
11. Sasae - Tsurikomi - Ashi.

El uke y el tori, ambos en posición de agarre natural, realizan una serie de desplazamientos giratorios. Durante ese desplazamiento, el tori cuando el uke no tenga fijada la pierna izquierda en el suelo, realizará una tracción con ambas manos hacia la derecha del uke, mientras que con su pierna izquierda fijará la rodilla del tori, provocándole la caída.



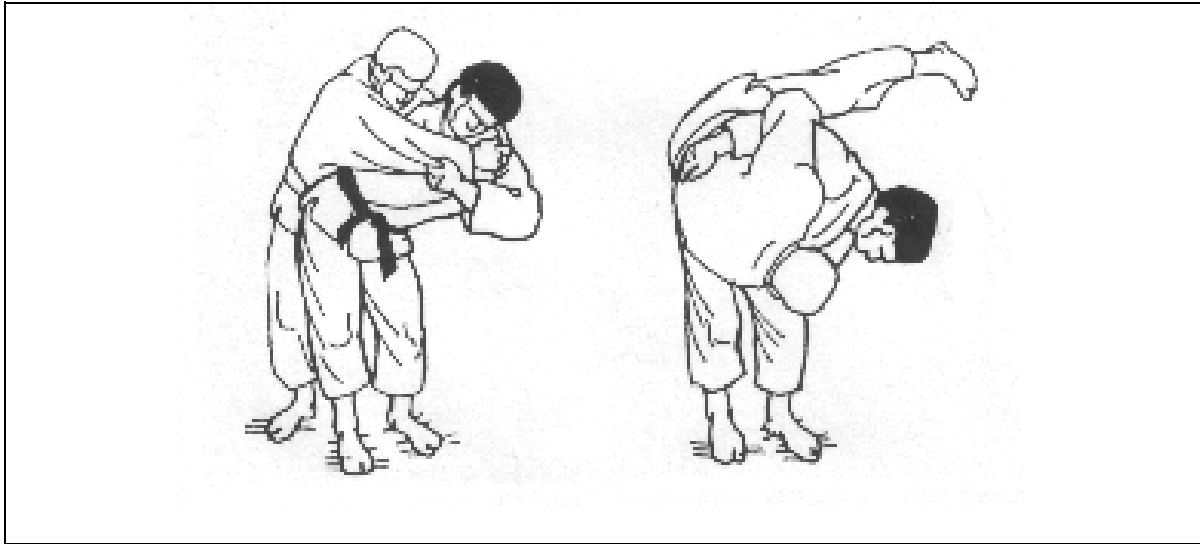
12. Rei - Seoi - Nage.

El uke se sitúa en posición inicial de agarre, mientras que el tori coge con su mano izquierda la manga derecha del uke por encima del codo. A partir de ahí, el tori desequilibra al uke hacia delante y al mismo tiempo, el tori adelanta su pie derecho por delante del pie derecho del uke, ligeramente hacia el interior. Simultáneamente, el tori flexiona las rodillas, coloca su mano derecha justo en la solapa derecha del kimono del uke con los cuatro dedos por fuera y el dedo gordo por dentro, aunque se invierte cuando realiza la rotación de la muñeca derecha. Seguidamente, sin soltar el agarre colocará el tori el codo derecho debajo de la axila derecha del uke, para voltearlo por encima del hombro, con lo cual la proyección del adversario es hacia el costado derecho.



13. Uki - Goshi.

El uke se sitúa en posición natural de agarre, mientras que el tori coloca su pie derecho en la misma línea que el del uke, pero un poco más adelante. El pie izquierdo del tori lo gira por detrás para colocarlo en la misma línea que el izquierdo que el uke. El brazo izquierdo del tori tira continuamente hacia arriba y hacia delante, para mantener del desequilibrio del uke, mientras que el brazo derecho pasa por debajo del brazo izquierdo del uke abarcando su cintura, estableciendo un fuerte contacto con su propia espalda. El tori, con las piernas flexionadas, bajará su cabeza y arrastrará al uke, haciéndolo caer o proyectándolo alrededor de su cintura.



BIBLIOGRAFÍA

1. BURGER , R.: “JUDO” . Madrid, 1989.
2. LEE, YOUNG: “ JUDO EN ACCIÓN “. 1992.
3. SHU TAIRA: “ JUDO (I)”. C.O.E. 1992.