

Fonaments de Judo terra

Zarei

Moviments bàsics d'atac

Moviments bàsics de defensa (Tai-sabaki)

Osaekomi waza

Sortides - defenses de les immobilitzacions

Shime waza

Sortides - defenses de les estrangulacions

kansetsu waza

Sortides - defenses de les luxacions

ZAREI

Des de la posició de *chokuritsu*, primer es posa a terra el genoll esquer on hi havia el peu esquer i després, de la mateixa manera, es posa el genoll dret a terra. Una vegada els dos genolls són a la mateixa alçada, s'estiren els dits dels peus per fer descansar el pes sobre l'empenya i el maluc baixa fins a tocar els talons. Aquesta posició s'anomena *seiza*. Dos detalls serien: el dit gros, l'hàlux, del peu dret és damunt el del peu esquer i la distància entre genolls és una distància de dos punys.

El *zarei*, la salutació d'engenollat es fa partint de la posició *seiza*, s'inclina el cos cap a avant, les mans es col·loquen davant els genolls dibuixant un triangle obert, en què la base siguin els dits grossos i els costats són les mans, l'obertura és d'uns sis centímetres entre les dues mans. El cap baixa fins a uns 30 centímetres del terra i quedarà així per un espai d'un cicle respiratori, uns 4 segons.

Per aixecar-se es repeteix el cicle al revés, primer es torna a la posició de *seiza*, llavors s'aixeca el maluc i els peus es posen en posició vertical, amb els dits tocant el tatami i suportant el pes, s'aixeca primer el genoll dret i després l'esquer per quedar amb els peus junts i sense avançar gens.

MOVIMENTS Bàsics d'Atac

Són totes aquelles formes tècniques de treball a terra (*ne waza*) a través de les quals *tori* aconsegueix portar *uke* cap a una posició adequada i avantatjosa, per *tori*, per aplicar-li una tècnica d'immobilització, estrangulació o luxació. Depenent de la posició d'inici de *tori* i d'*uke*, es poden diferenciar una sèrie de situacions:

Uke bocaterrosa o a quatre potes

Des de la posició d'*uke* tombat bocaterrosa o a quatre potes, hi ha moltes formes d'iniciar l'atac, ja sigui pel lateral, per davant el seu cap, a sobre seu o de darrere.

S'ha de tenir en compte que aquestes posicions són molt defensives, és una situació desesperada d'*uke* que espera alliberar-se de l'atac esperant que l'àrbitre anunciï *mate*. Però, també són unes posicions on *uke* perd de vista a *tori* i si *tori* és prou bo tècnicament pot sorprendre amb un atac en qualsevol direcció.

Tori enmig de les cames d'*uke*

En aquesta posició el principal avantatge és d'*uke*, ja que la seva posició amb l'esquena amb terra és molt estable i li permet realitzar qualsevol moviment de defensa o d'atac, a més de tenir la possibilitat de mantenir a *tori* allunyat o obligar que s'acosti. També s'ha de tenir en compte que té els braços i les cames lliures, mentre que *tori* sols pot utilitzar lliurement els braços, les cames són utilitzades per mantenir-se dret, si vol utilitzar-les pot caure en desequilibri.

Malgrat tot és possible controlar *uke* sempre que els moviments es realitzin amb tot el control possible i utilitzant tot el cos. En els passos intermitjos no es pot alliberar la presa amb les mans o amb les cames fins que no es té un altre punt de control que permeti progressar.

Uke enmig de les cames de *tori*

Aquesta posició, com ja s'ha vist anteriorment, és d'avantatge per *tori*. Aquesta avantatge es pot aprofitar si es controlen molt bé els desequilibris i se saben utilitzar correctament les cames. Aquí les cames juguen un paper primordial, ja que permetran voleiar i després controlar *uke*.

MOVIMENTS BÀSICS DE DEFENSA (TAI SABAKI)

Els moviments bàsics de defensa són totes aquelles formes de treball a terra que permeten defensar dels atacs rebuts y poder passar a contraatacar de forma eficaç. Normalment en els moviments de defensa en *ne-waza* s'utilitza el *tai sabaki*. Així el *tai sabaki* també es pot utilitzar en *ne-waza* per anomenar els moviments giratoris i el control del cos realitzats d'una manera ràpida i fluïda.

Aquests són bàsicament tres: la "gamba" el "gir" i el "pont".

A més, es poden incloure uns altres moviments de *tai sabaki* a terra, que serien dues variants de la "gamba". El desplaçament lateral cap enrere, que és un moviment molt similar al de la "gamba", però hi ha un retrocés del cos ajudat per l'acció de les cames amb els peus servint de suport en el *tatami* i dels braços empenyent i mantenint a *uke* lluny del cos de *tori*. L'altre variant és el desplaçament lateral cap avant, molt similar a l'anterior, però en aquest cas s'aprofita la força d'*uke* per aproximar-se a *tori*, per agafar el seu *kimono*, girar les mans i impulsar-lo cap envant, mentre *tori* s'endarrereix i es gira per atacar.

OSAEKOMI WAZA

L'*osaekomi waza* el componen totes aquelles tècniques amb les quals es pretén aconseguir una immobilització o el control del company o de l'adversari. Aquesta immobilització ha de complir una sèrie de requisits:

- S'ha de realitzar amb *uke* jagut de boca amunt amb l'esquena, una o ambdues espatlles en contacte amb el terra. Malgrat això, en situacions on l'esquena d'*uke* ja no està en contacte con el terra, per exemple fent el "pont", però *tori* manté el control, l'*osaekomi* és vàlid i s'ha de marcar o continuar.
- *Uke* ha d'estar ben controlat per *tori*, és a dir, no s'ha de poder aixecar o escapar del control durant un temps determinat.
- El control pot fer-se des del costat, des d'enrera o des de damunt.
- *Tori* no pot tenir les cames o el cos controlat per les cames d'*uke*.
- Al menys un competidor haurà de tenir qualsevol part del cos tocant l'àrea de combat a l'anunci d'*osaekomi*.

Punts clau

- Equilibri de la força. La força no s'ha de concentrar en un punt determinat, malgrat saber que el coll, o més ben dit el cap, és un dels factors clau, ja que aquest és l'orientador o el controlador de la majoria de moviments que fa el cos.
- Sincronització de tot el cos. El cos no pot estar estàtic, segons les reaccions d'*uke* s'ha de variar d'una manera anticipada, o a l'hora, la col·locació de cos i l'angle entre els dos cossos per mantenir el control i impedir que s'alliberi.
- Utilització de tot el cos. S'ha d'aprofitar la major superfície del cos possible: quan més superfície més control, per això el treball de les cames i el pes o el centre de gravetat és molt importat.

Formes bàsiques

Hi ha quatre posicions bàsiques: *Kesa gatame* (Control laterocostal en bufanda), *Kami shiho gatame* (Control superior sobre quatre punts), *Yoko shiho gatame* (Control lateral sobre quatre punts), *Tate shiho gatame* (Control sobre quatre punts en cames obertes). Totes les altres immobilitzacions són el resultat d'una modificació d'aquestes quatre principals, encara que oficialment el nom de *Kuzure*, és a dir, variant, sols pot ser utilitzat per a variacions de les tècniques *Kesa gatame* i *Kami shiho gatame*.

SORTIDES – DEFENSES DE LES IMMOBILITZACIONS

Si la tècnica és ben feta és pràcticament impossible sortir, a no ser que hi hagi molta diferència en la capacitat física o en la tècnica.

S'ha de tenir en compte que per trencar la immobilització no cal alliberar-se totalment, el reglament dóna altres opcions, com per exemple si s'aconsegueix controlar la cama o les cames de *tori*. Normalment, però, alliberar-se de la immobilització suposa el trencament del control que exerceix *tori*. Els moviments de sortida que realitza *uke* són per descobrir o crear

punts febles de l'agafada per aprofitar-los per poder sortir. Aquests moviments de sortida són molt variants, però els primers es poden englobar en fer la "gamba" o fer-se petit i embolicar-se com si es volgués tornar una pilota. A partir d'aquí s'ha d'atacar la part més feble de l'agafada del company o aprofitar-se de la seva reacció de força per voltejar-lo i sortir.

SHIME WAZA

El *shime waza* el componen totes aquelles tècniques amb les quals es pretén aconseguir una estrangulació amb la intenció que el company o l'adversari abandoni.

L'estrangulació es fa en el coll amb les mans (com per exemple amb *kata juji jime*), amb les cames (*sankaku jime*) o amb la solapa (*tsukkomi jime*). S'ha de tenir en compte que sols es poden utilitzar les cames per estrangular amb *sankaku jime*, les cames no es poden fer servir per estrangular directament ja que el control és pobre i es podria causar una lesió o altres problemes. Tampoc es pot estrangular directament amb el puny o els dits, ni amb l'extrem del cinturó o la part baixa de la jaca.

Es poden diferenciar dos grans grups: les respiratòries i les sanguínies. És a dir, aquelles que el seu punt d'acció és la tràquea, bloquejant-la per impedir que es respiri amb comoditat com poden ser *hadaka jime* o *katate jime*; o aquelles que el seu punt d'acció són els vasos sanguinis del coll per impedir que la sang arribi amb normalitat al cervell, produint-se una sensació d'ofec, uns exemples serien *nami juji jime* o *ryote jime*

Punts clau

- Control de la mobilitat d'uke. S'ha de tenir, a uke, en una situació o posició en la qual tengui dificultats per moure's o resistir-se, però la de tori ha de ser estable i ha de permetre el moviment.
- Equilibri en la força. La força s'ha de concentrar en un punt de l'estrangulació i s'ha de realitzar amb tot el cos, no tant sols amb els braços o les mans, però s'ha de fer amb control ja que és un grup de tècniques que poden causar mal al nostre company.
- Paper actiu d'uke. Es tracta d'un grup de tècniques que relativament perilloses si no es realitzen com cal. Per això s'han de realitzar per judokas adults o de nivell i s'han d'entrenar amb consciència del que es fa. El paper d'uke quan s'entrenen és molt important, ja que ha de reconèixer quan es troba agafat i abandonar quan es nota la tècnica correctament realitzada. Resistir-se o no reconèixer la tècnica pot tenir efectes contraproductius tant per al mateix uke com per tori.
- Pèrdua del coneixement. És possible que a causa de d'una estrangulació, ja sigui per falta de rec sanguini o per ofegament, uke perdi el coneixement. S'ha d'abandonar immediatament la tècnica, però sense massa exaltació, ja que els prejudicis són pràcticament despreciables si la tècnica es realitza bé i realitzar maniobres de ressuscitació o *kappo*.
- Abandonament. Uke abandonarà pegant dues o més vegades sobre el *tatami*, sobre *tori* o sobre ell mateix. Llavors, se alliberarà la pressa immediatament.

SORTIDES – DEFENSES DE LES ESTRANGULACIONS

La millor sortida, sempre, és evitar l'agafada. El coll, principalment en *ne waza*, és un punt molt sensible i s'ha de procurar protegir-lo, normalment amb una postura defensiva bàsica tenint-lo relativament arraconat, evitant estilar-lo i exposar-lo a un atac.

Per sortir o escapar d'una estrangulació, s'ha d'evitar que *uke* controli el cos de *tori* i alliberar les agafades de les seves mans, del judogi o del control de les seves cames, mitjançant girs del cos i bloquejos amb els braços, mans o cames, per alliberar el coll.

S'ha de tenir en compte que *uke* utilitza tota la seva força amb la presa de l'estrangulació, si és possible controlar-la arraconant el coll o aguantant els braços o el propi judogi perquè l'estrangulació no sigui perfecte i permeti respirar, és possible que els braços d'*uke* s'escotin per sobreesforç i no puguin aguantar la pressa.

No és aconsellable aguantar fins el límit la pressió del coll, i molt menys si s'està entrenant, malgrat a vegades es pugui resistir, fàcilment es pot perdre la consciència. És millor intentar escapar sense confiar massa amb la força del coll.

KANSETSU WAZA

El *kansetsu waza* el compon totes aquelles tècniques amb les quals es pretén aconseguir una luxació amb la intenció que *uke* abandoni.

En Judo esportiu de competició només està permès luxar el colze d'*uke* i únicament amb accions d'estirar o doblegar. No obstant això en el kata s'apliquen tècniques de luxació sobre els canells, els malucs, els dits i pràcticament totes les articulacions del cos.

Per realitzar les luxacions se segueixen els principis de les palanques i normalment s'utilitzen els braços de *tori* per aconseguir aquest efecte. També es poden utilitzar altres parts de cos com a punt de recolzament i d'aquí els ve el nom pel qual es coneix la tècnica: si s'utilitza la panxa (o l'estómac) rep el nom de *hara gatame*, si és l'aixella el nom serà *waki gatame* o si es realitza amb el genoll rebrà el nom de *hitza gatame*. Tant sols hi ha una luxació en la qual no intervenen els braços de *tori*: *ashi gatame*, que es realitza tant sols amb les cames.

Punts clau

- Control de la mobilitat d'*uke*. S'ha de tenir, a *uke*, en una situació o posició en la qual tenguí dificultats per moure's o resistir-se, però la de *tori* ha de ser estable i ha de permetre el moviment.
- Les lleis de la palanca i l'anatomia humana. S'han de conèixer les lleis de la palanca per poder controlar la tècnica i executar-la correctament sense necessitat de realitzar una força excessiva. L'execució de la tècnica ha de ser sobre el punt més feble, amb una base lògica del coneixement anatòmic del braç per saber la direcció i l'angle adequat per a cada luxació.
- Equilibri en la força. La força s'ha de concentrar en un punt de control del braç i en el punt on es realitza la palanca. El treball s'ha de realitzar amb tot el cos, no tant sols

amb els braços, això permet un major domini de la força i aplicar-la d'una manera progressiva i contínua, sense estirades brusques ni escalons. La força s'ha d'aplicar amb control ja que és un grup de tècniques que poden causar mal al nostre company.

- Paper actiu d'uke. Es tracta d'un grup de tècniques que relativament perilloses si no es realitzen com cal. Per això s'han de realitzar per judokas adults o de nivell i s'han d'entrenar amb consciència del que es fa. El paper d'uke quan s'entrenen és molt important ja que ha de reconèixer quan es troba agafat i abandonar quan es nota la tècnica correctament realitzada. Resistir-se o no reconèixer la tècnica pot tenir efectes contraproductius tant per al mateix uke com per tori.
- Abandonament. Uke abandonarà pegant dues o més vegades sobre el *tatami*, sobre *tori*, sobre ell mateix o dirà *maitta*. Llavors, se alliberarà la pressa immediatament ja que no totes les persones tenen el mateix grau de flexibilitat articular ni d'elasticitat muscular.

SORTIDES – DEFENSES DE LES LUXACIONS

La millor sortida, sempre, és evitar l'agafada. El colze és l'única articulació que es pot luxar, així que quan es treballa en *ne waza*, és un punt a tenir en compte, procurant no deixar-lo lliure ni sense atenció. Normalment s'ha de treballar amb una postura defensiva bàsica tenint-lo relativament arraconat i davant qualsevol intent d'atac per part d'uke, protegir-lo.

Per sortir o escapar d'una luxació, s'ha d'evitar que uke controli el cos de tori, tractar de tancar bé els braços prop del cos i efectuar moviments de gir per alliberar el braç i poder escapar. S'ha de tenir en compte el tipus de luxació i procurar canviar l'angle d'atac a la luxació. Així, malgrat la presa sigui correcta i el control de cos suficient per realitzar una luxació si tori aconsegueix girar mínimament el puny o la posició relativa amb l'espatlla, l'articulació del colze també gira i la luxació perd tot l'efecte.

No és gens aconsellable aguantar fins el límit les luxacions, i molt menys si s'està entrenant, malgrat es tinguin els braços forts i musculosos una bona tècnica de palanca pot aconseguir luxar, a més hi ha la possibilitat de què els músculs que impedeixen la luxació s'esgotin i cedeixin lleugerament, la qual cosa provocarà, amb la força del uke, un estirament sobtat del colze i una, més que possible, lesió.

Text realitzat per M.À. Vicens, a partir de fonts diverses.

Per a qualsevol comentari sobre aquest text, escriu un correu electrònic a judoclubfelanitx@gmail.com

Felanitx (Mallorca), agost de 2007

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