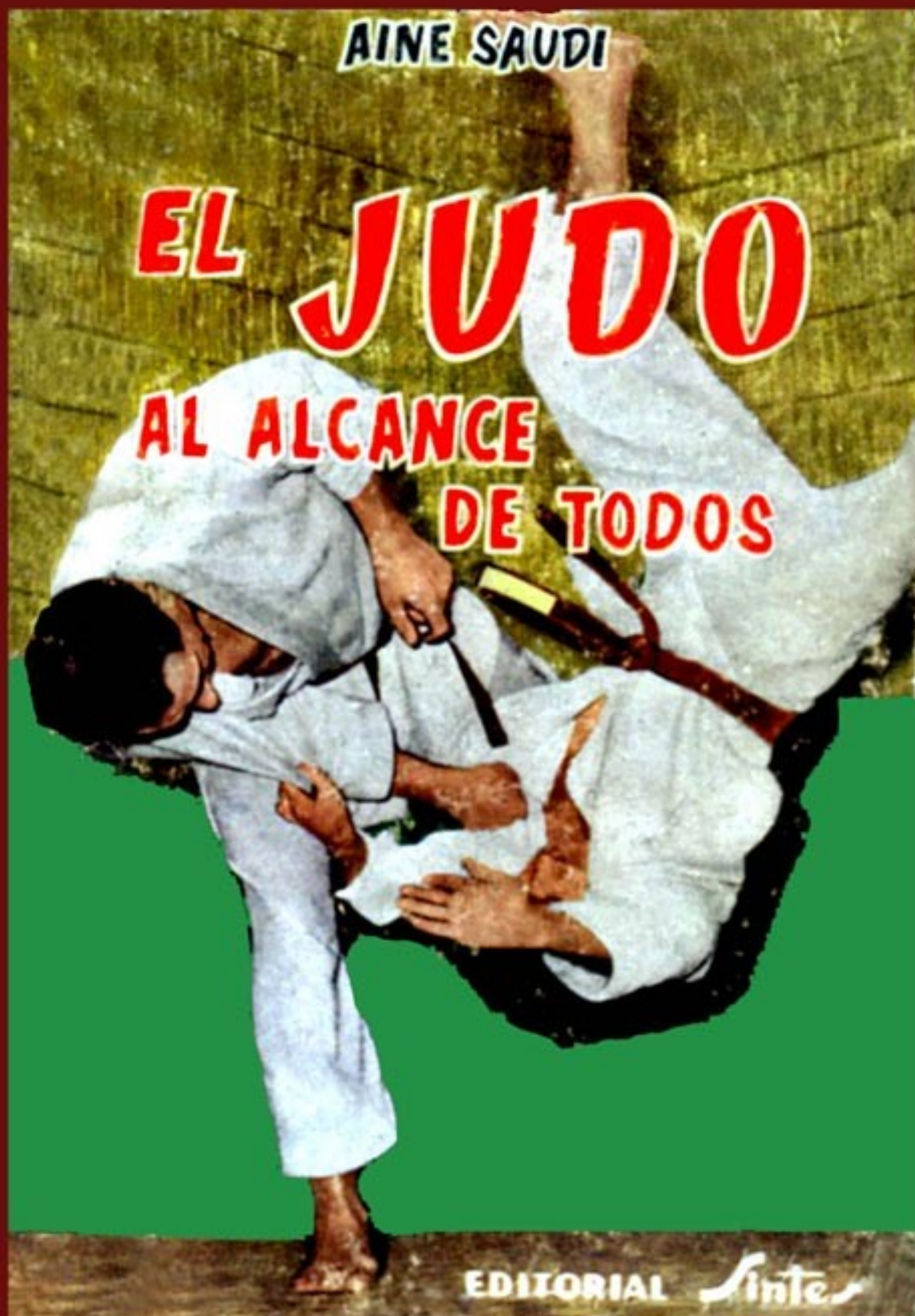


AINE SAUDI

# EL JUDO

AL ALCANCE  
DE TODOS



EDITORIAL *Sinter*

**AINE SAUDI**

---

# **EL JUDO**

## **AL ALCANCE DE TODOS**

**Con 212 ilustraciones  
de VÍCTOR  
AGUADO**

**EDITORIAL SINTES**  
**Ronda Universidad\***  
**4 BARCELONA,**  
**7**

DEPÓSITO LEOAL  
P.M. 400.-1960

ES PROPIEDAD  
Reservados todos  
los derechos

(Q) *EDITORIAL SINTES, 1960*

IMPRESO EN ESPAÑA

PRINTED IN SPAIN

---

Imp. Fernando Soler Queralt - Montenegro, 8 - Palma de Mallorca

## ÍNDICE

	<u>Págs.</u>
<u>INTRODUCCIÓN</u> .....	5
<u>Antecedentes</u> .....	5
<u>Judo y Jiu-jitsu</u> .....	11
<u>PRELIMINARES</u> .....	13
<u>Equipo del judoka</u> .....	13
<u>Consejos higiénicos</u> .....	14
<u>El Dojo</u> .....	16
<u>El saludo</u> .....	17
<u>Las caídas</u> .....	20
<u>Programa del Judo</u> .....	27
<u>Los «Kata»</u> .....	29
<u>Los grados en Judo</u> .....	29
<u>El «Koua-Tsou» o Técnica de la reanimación</u> .....	31
<u>Reglas del Combate de Judo</u> .....	34
<u>LA TÉCNICA DEL JUDO</u> .....	43
<u>Las presas</u> .....	43
<u>Movimientos de piernas</u> .....	45
<u>Movimientos de cadera</u> .....	64
<u>Movimientos de hombros</u> .....	91
<u>Movimientos de brazos</u> .....	103
<u>Movimientos sacrificios o «sutemi»</u> .....	118
<u>Las inmovilizaciones</u> .....	144

AINBSAUDI

	<b>_Pags.</b>
<a href="#"><u>Las estrangulaciones</u></a> .....	153
<a href="#"><u>Llaves de brazo</u></a> .....	176
<a href="#"><u>Llaves de piernas</u></a> .....	210
<a href="#"><u>Llaves de cuello</u></a> .....	222
 <a href="#"><u>DECÁLOGO DEL JUDOKA</u></a> .....	 229

## INTRODUCCIÓN

### **Antecedentes**

Desde su aparición sobre la Tierra, el hombre se ha visto obligado a defenderse y a luchar, muchas veces contra un adversario de fuerza muy superior, empleando diferentes procedimientos, o, más bien, la rapidez y la astucia. El combate incesante nació con el hombre, y donde hay combate, hay defensa. Los documentos más antiguos que poseemos a este respecto son probablemente las escenas murales de las antiguas tumbas reales egipcias. Pero, también en Europa, el combate singular, hombre contra hombre, ha sido seguido hasta la invención de las armas de fuego; los caballeros, desde su más joven edad, eran entrenados a estas luchas sin armas. En el Japón y en la China, los documentos se remontan a los tiempos mitológicos. En el *Takanogavi*, manuscrito japonés antiquísimo sobre el combate a dos y que ha sido hallado en un convento tibetano, ya se dice que los dioses Kashima y Kadori empleaban determinadas presas para reducir sus fieles

cuando era necesario. Pero después, y hasta el siglo XVII, no hay otro documento japonés.

Entonces comienzan a aparecer las teorías sobre el desarrollo histórico del Jiu-jitsu. Tradiciones y suposiciones difieren. Se narra, por ejemplo, que por el año 1650, un chino llamado Chin-Gen-pin había elaborado algunos golpes, llamados <tes>. Estos tes o presas de Jiu-jitsu sólo comportaban entonces algunos golpes o choques peligrosos que tenían por objeto matar o herir gravemente al adversario antes de mutilarlo. Chin-Gen-pin se había trasladado luego a Yedo (hoy día Tokio) y había vendido su arte a tres guerreros samuray, pertenecientes a la casta de los Da'ímio, que habían recibido la prohibición de llevar armas, los cuales llevaron el Jiu-jitsu a un alto grado de perfeccionamiento.

Según otra versión, el japonés Akijama Shirobei Yoshitoki, médico en Nagasaki, que había vivido en China, habría estudiado el arte de la lucha sin armas junto al chino Haku-Tei, o Pao-chuan, maestro en el combate cuerpo a cuerpo. Vuelto al Japón\* debió constatar que la eficacia de uno de esos tes o presas requería una gran fuerza física. Aquí se coloca el espectáculo de un sauce y de un cerezo que él contempló durante una tempestad. Mientras que las fuertes ramas del segundo se rompían bajo la violencia del viento, las finas y flexibles ramas del sauce se curvaban a cada ramalazo y volvían inmediatamente intactas a su posición primitiva.

Inspirado por esta observación, Akijama-Shiro-bei Yoshitoki debió concebir la idea de un sistema de lucha que permitiera al débil vencer «cediendo». Entonces se retiraría cien días al templo de Ten-nago, en Tsukushi. Durante este tiempo, el médico japonés habría, según los manuscritos, y utilizando sus conocimientos anatómicos y psicológicos, llevado a 103 el número de sus tes o presas y a 28 el de los «Kassei-ho» (medios de reanimación). Sólo entonces, Akijama-Shirobei Yoshitoki fundó una escuela, que denominó Joshin-ryou, la Escuela de la Médula de Sauce, puesto que era la flexibilidad de este árbol que le había sugerido un sistema de combate fundado sobre el principio <ceder para vencer>.

En las dos versiones, tanto en la de Chin-Gen-pin, que enseñó a los tres Samuray los métodos del combate cuerpo a cuerpo, o la de Haku-tei, que enseñó el joven médico japonés, la China parece haber sido la cuna del Jiu-jitsu. Pero es igualmente cierto que la perfección actual de este deporte se debe exclusivamente a los esfuerzos de los japoneses.

Casi inmediatamente de la fundación del Yoshin-ryou por Akijama-Shirobei Yoshitoki, fueron fundadas numerosas otras escuelas en el Japón. Cada una de estas instituciones adoptó para su sistema un nombre particular; el Jiu-jitsu no es más que el más conocido entre muchos otros métodos poco



diferentes entre sí. Los otros que le seguían en renombre eran:

Jaware, Kuguseku, Kempo, Kumiuchi y Tai Jitsu. Todavía ahora, las escuelas japonesas más célebres son: Tenchin Shinyo-ryou, Ryochinto-ryou, Takenouchi-ryou, Kiraku-ryou, Shinnosbindo-ryou, Arato ryou.

La Shinnoshindo-ryou fue fundada por Yamamoto Tabizayemon; el Jiu-jitsu se practicaba en ella como en el Yoshin-ryou. En estas dos escuelas, las presas fueron clasificadas en tres grupos: Shodan (aprendizaje), Chudan (medianas), Jodan (superiores).

La Tenchin Shinyo-ryou fue fundada por Okayama Hochiroji o Sekizai Minamoto, que había seguido durante siete años las lecciones de Hitosujana-gi-Oride, uno de los profesores de Jiu-jitsu más reputados del antiguo Japón y adepto asimismo de Lord Hitosynyanagi. Según se dice, Okayama Hochiroji, que había estudiado en casi todas las provincias de su país y vivía como maestro ambulante, había una vez aceptado el combate contra cien colies, que puso fuera de combate muy fácilmente, con la ayuda de su asistente Nishimura. Elaboró los «Atemi», sistema que provoca un estado análogo a la muerte o incluso que permite matar al adversario mediante empujones o golpes peligrosos sobre los órganos vitales. Pudo llevar a 124 el número de sus tes o presas. Llegado al apogeo de

su reputación, tomó el nombre de Iso Matayemon Yanagi Sekizai Minamoto-no-Masatari. Después, y hasta su muerte, sobrevenida a los 98 años de edad, este gran precursor del Ju-Jitsu ocupó el puesto de maestro en el Tenchin Shinyo-ryou.

Es de señalar que se debe constatar que después del fin de esos grandes maestros, los diferentes métodos de combate cayeron en el casi absoluto olvido.

Por chocante que esto parezca, es un alemán, el doctor Baelz, consejero privado y profesor de medicina en la Universidad de Tokio, quien rindió al pueblo japonés su entusiasmo por este viril deporte, siguiendo él mismo los cursos de uno de los más viejos maestros, el septuagenario Totsuka. Sus alumnos, que le admiraban mucho como profesor de la Universidad europea, imitaron su ejemplo y el Jiu-jitsu recibió con ello tal lustre que no había por decirlo así ningún japonés que desconociera este arte.

Uno de sus discípulos, llamado Jigoro Kano, que mostraba un interés y disposición extraordinarios, estudió todos los sistemas de «self-defense» existentes y constató que casi todos carecían de un factor espiritual. Hasta entonces todos los golpes eran practicados mecánicamente. El profesor barón Jigoro Kano, convertido en rector de la Universidad de Tokio, reunió todos esos sistemas en uno solo, que denominó JUDO.

En los dos casos JU o JIU tienen la misma significación: suave y flexible. JITSU viene a decir presa o maniobra. Llamando el nuevo deporte el JUDO (*do* significa camino, medio, y tiene también el sentido de una enseñanza religiosa o moral), el profesor Kano quería indicar que su deporte reposaba sobre un fundamento psicológico.

En 1882, el profesor Kano abandonó su puesto de rector de la Universidad para fundar el Instituto de Kodokan, la mayor escuela de su país. Kodokan significa: Escuela para el estudio del «camino». Por esta última palabra, el profesor Kano entiende la vida y quiere así que no sea solamente sobre la alfombra que sus alumnos actúen en el sentido de <ceder para vencer>, sino que, en la vida privada igualmente, se eleven por encima de la medianía gracias a un género propio de comportamiento y de modo de pensar.

Kano figura los principios del Judo de la manera siguiente. Admitamos que la fuerza de un hombre representa un cierto número de unidades; por ejemplo, mi asaltante tendrá 10 unidades y, yo tendré 7. Si el me da un golpe con todo su vigor, yo seré evidentemente rechazado o derribado, incluso si yo le opongo todo el mío. Pero si, en lugar de resistir, yo cedo inmediatamente, exactamente tanto como él me ha empujado y manteniendo *mi* equilibrio, él se inclinará naturalmente hacia adelante y perderá el suyo. En esta nueva posición,.

su torpeza es tal y lo hace entonces tan débil, que su fuerza no es entonces más que de 3 unidades, y ya no las 10 primitivas. En cuanto a mí, yo guardo toda mi fuerza, es decir 7 unidades, y he conservado mi equilibrio. Me encuentro pues durante un instante en posición favorable y puedo golpear el adversario con la mitad de mi fuerza, es decir, con 3 y 1/2 contra 3 y guardo para otras necesidades las 3 1/2 dejadas en reserva.

A los comienzos del siglo actual, el Judo y el Jiu-jitsu fueron introducidos en todas las naciones civilizadas y, muy anciano ya, el profesor Kano pudo todavía visitar Europa y América entre las dos grandes guerras.

### **Judo y Jiu-jitsu**

En el Jiu-jitsu el alumno aprende gran número de presas de las cuales algunas son muy peligrosas e incluso mortales, que le ponen en situación de dominar y de vencer un adversario mucho más fuerte que él. Pero muchas de estas presas, en razón de su misma eficacia, no pueden ser empleadas en el combate y no pueden serlo sino en caso de absoluta necesidad.

El JUDO, en cambio, *es una escuela de vida sólidamente establecida sobre una base científica y que tiene por objeto convertir el alumno en un ser humano perfecto, desde el punto de vista de la*

*salud corporal así como de la salud espiritual.* El espíritu, el cuerpo y el alma, serán, en nuestro deporte, modelados de manera tal que se puedan obtener los máximos resultados.

El Jiu-jitsu y el Judo no dejan por eso de estar íntimamente ligados. El primero os brindará en caso de necesidad inestimables servicios. El segundo es, para todo hombre digno de ese nombre, el deporte ideal. El que asimile los dos, vencerá, en la vida como en el combate.

## PRELIMINARES

### Equipo del judoka

El Kimono o vestido del judoka se compone de una blusa y un pantalón (Fig. 1); de color blanco, y confeccionado en tela sólida, reforzado en los hombros y en la parte superior del cuello.

Para el entrenamiento usar un Kimono un poco holgado y prevea el natural encogimiento de la tela a los primeros lavados.

En cambio, para los encuentros, elegid un Kimono bien ajustado a vuestra talla, para brindar lealmente a vuestro adversario todas sus posibilidades de operar. Presentaos siempre con el kimono limpio; un kimono sucio lleva grasa, lo que dificulta las presas del adversario, es muy



Fig. 1

poco deportivo, y no dice nada en favor del que lo lleva.

### **Consejos higiénicos**

Si para la práctica de cualquier deporte se hace necesario estar en perfectas condiciones físicas, para el Judo es del todo indispensable que así sea. El futuro judoka debe someterse previamente a un detenido reconocimiento médico, preferiblemente de un facultativo especializado en Medicina deportiva. El médico os dirá si podéis entregaros libremente a la práctica de vuestro deporte favorito y os dará útiles consejos para dosificar vuestro entrenamiento y realizar el ejercicio de modo que sólo beneficios pueda reportara vuestra salud.

El Judo puede aprenderse a cualquier edad. Naturalmente que un hombre maduro deberá proceder con mucha mayor cautela y deberá dosificar mucho más el esfuerzo que un muchacho de 20 años.

No conviene forzar inútilmente las primeras sesiones de aprendizaje, si se quiere aprender el Judo de una manera agradable. De otro modo se corre el riesgo de cansarse pronto y no se obtiene ningún resultado. Parsimonia y perseverancia, es lo que hace falta. Parsimonia para no dejarse llevar de la impaciencia y querer aprender en cuatro días, y perseverancia para resistir en el aprendizaje, sobre todo en los primeros tiempos, no perdiendo ninguna

sesión. En los primeros meses, dos lecciones de una hora por semana son suficientes. Ya vendrá después la oportunidad de hacer las sesiones más frecuentes.

No hay que decir que el Judoka debe practicar diariamente una buena sesión de gimnasia, única manera de mantenerse en perfecta forma física. Pero, entiéndase bien, no ha de ser una gimnasia de fuerza (con pesas, poleas y aparatos), sino una simple gimnasia sin aparatos, una gimnasia que confiera a los músculos y a las articulaciones aquella flexibilidad, elasticidad y agilidad, que están en la base de la práctica del Judo.

Antes de acudir al tapiz, lavaos bien los pies y las manos, repasad vuestras uñas, que deben ser muy cortas. Quitaos anillos y, tratándose de damas, collares, pendientes, brazaletes, etc.

No bebáis jamás durante el entrenamiento.

Tras la lección, tomad la posición de descanso durante un par de minutos, respirad suavemente, cerrad los ojos, relajaos completamente. Vuestro corazón y vuestros pulmones recuperan bien pronto su ritmo normal. Entonces podéis pasar a la ducha, primero caliente, después fría para provocar una reacción. Bajo la ducha, lavaos los ojos con cuidado. No aspiréis agua por la nariz, irritaríais las mucosas.

Al salir de la sesión de entrenamiento, dar un



buen paseo, y esperad al menos una hora antes de beber o fumar.

### **El Dojo**

E! lugar donde se practica el Judo se denomina con la palabra japonesa «Dojo». El Dojo se compone de una gran sala con un tapis especial, los vestuarios y las duchas.

El tapis es una lona mantenida bien tensa por medio de resortes amovibles. Debajo de esta lona se disponen materiales que deben ser flexibles, pero sin ser blandos, tales como aserrín de madera, corcho desmenuzado, paja trenzada, fieltro, trapos, etc.

Un buen tapis permite amortiguar las caídas mal ejecutadas, pero debe ofrecer una cierta rigidez, para no estorbar la rapidez de los desplazamientos. Para impedir que el sudor queme los hilos que reúnen los anchos de la tela, se frota las costuras con un pan de parafina. Hay que repetir esta operación cada mes: un tapis bien cuidado es agradable y dura mucho más.

Un tapis nuevo es áspero, lo que es un estorbo, pues los pies se pegan a la lona. Para remediarlo, se utiliza parafina en pajitas, que se echa sobre la lona en pequeñas cantidades, como se acostumbra hacer para las pistas de baile.

Para entrenarse bien, es preciso que cada pareja

de judokas disponga de un mínimo de cinco metros cuadrados. Así, por ejemplo, un tapiz que mide 10 metros de largo y 6 metros de ancho puede recibir unos 24 practicantes. Es imprudente operar sobre un tapiz cuya superficie es inferior a 16 metros cuadrados, o sea un cuadro de 4 metros de lado.

### **El saludo**

El saludo debe ser efectuado lentamente y con deferencia. Es la manera, en Judo, de testimoniar al compañero vuestra estima y vuestro respeto. No olvidéis que el Judo es un deporte de caballeros.

En las competiciones oficiales, se saluda al adversario antes y después del encuentro.

Para señalar el buen ambiente y la corrección del Judo, se acostumbra a que el cinturón inferior siga la cadencia de su antagonista. Tratándose de cinturones iguales, mirándose a los ojos se llega a sincronizar muy bien los saludos.

En el entrenamiento, el judoka se coloca en un ángulo del tapiz y saluda al llegar y al marchar. Este saludo va dirigido al Dojo, al profesor y a los judokas presentes.

*Modo de realizar el saludo.*—Estáis de pié; colocad vuestras manos planas sobre la parte delantera de los muslos (Fig. 2).

### **2-Judo**

Flexionad las piernas; dejad deslizar las manos sobre vuestras rodillas; el busto permanece vertical; las rodillas separadas (Fig. 3).



Fig. 2



Fig. 3

Poned vuestra rodilla derecha en el suelo; dejad vuestra mano derecha recuperar su sitio sobre el muslo (Fig. 4).

Poned vuestra rodilla izquierda en el suelo; dejad vuestra mano izquierda volver a tomar su sitio

sobre el muslo; tomad equilibrio sobre vuestras rodillas (Fig. 5).

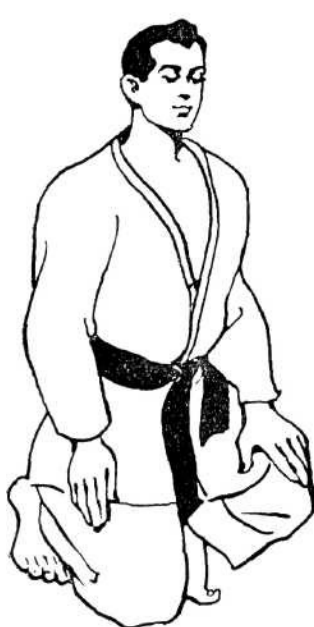


Fig. 4



Fig. 5

Poned las manos planas sobre el suelo, los dedos hacia el interior; bajad la cabeza (Fig. 6).

Efectuad estas operaciones en sentido inverso para levantaros.



Fig. 6

### Las caídas

El primer contacto con el Judo es la caída. Antes de hacer caer a los demás, es normal que vosotros seáis iniciados en las caídas. Al principio tendréis un poco de miedo a caer. Bien pronto ese miedo no será más que una ligera aprensión. Después ya no pensaréis en ello. Más adelante, incluso, cuando un hábil movimiento del adversario os levantará, os sentiréis dichosos de comprobar vuestra ligereza. En ese momento, el miedo del principio es cosa olvidada por completo. Pero para llegar a ello, para alcanzar esta satisfacción, no hay que tratar de quemar las etapas. Es preciso efectuar el aprendizaje seriamente.

***La caída hacia atrás.***—Estáis de pie; poned las manos planas sobre el vientre; bajad la cabeza; mirad el nudo de vuestro cinturón (Fig. 7).



Fig. 7

**Flexionad las piernas, sin separar las rodillas (Fig. 8).**

Sentaos lo más cerca posible de vuestros talones; dejaos rodar en el suelo; mirad siempre el nudo de vuestro cinturón; golpead el suelo con la palma de



Fig. 8



Fig. 9

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

23

las manos y con los antebrazos; vuestros dos brazos forman un ángulo recto (Fig. 9).

*La caída sobre el costado derecho.*—Estáis de pie; levantad el brazo derecho; levantad la pierna derecha; bajad la cabeza; mirad el nudo de vuestro cinturón (Fig. 10).

Flexionad sobre vuestra pierna izquierda (figura 11).



Fig. 10





Fig. 11



Fig. 12

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

Sentaos lo más cerca posible de vuestro talón izquierdo, sobre la nalga derecha; dejas rodar a? suelo sobre el lado derecho; mirad siempre el nudo de vuestro cinturón; golpead en el suelo con la palma de la mano derecha y con el antebrazo derecho; vuestro brazo derecho y vuestro cuerpo forman un ángulo de 30 grados; para ejecutar la caída sobre el lado izquierdo, invertid derecha e izquierda; mirad el dibujo en un espejo (Fig. 12).

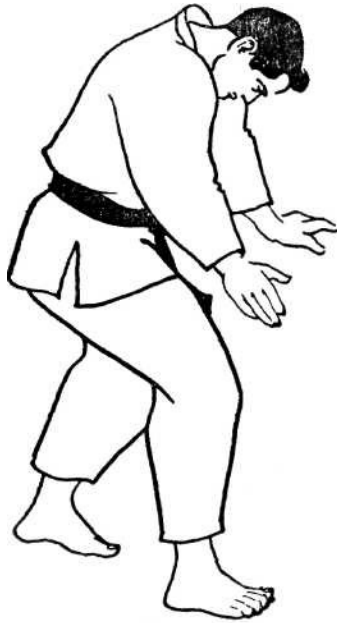


Fig. 13

***La caída adelante lado derecho.***—Estáis de pié; avanzad la pierna derecha; inclinaos adelante; bajad la cabeza; juntad vuestros dedos; girad horizontalmente vuestras manos hacia la izquierda (Fig. 13).

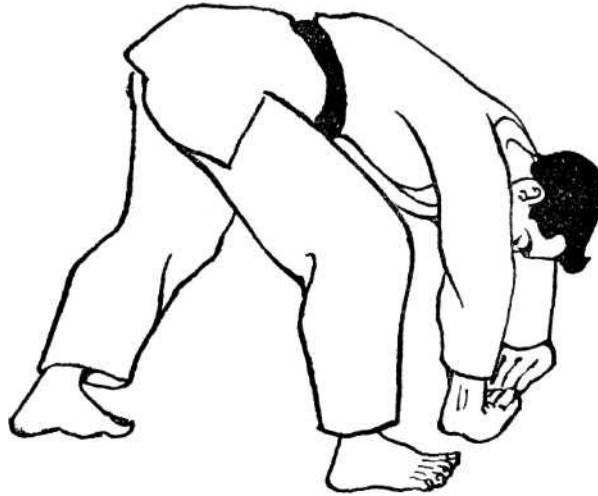


Fig. 14

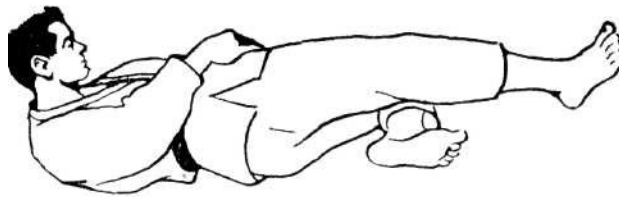


Fig. 15

Poned las manos en el suelo delante vuestro; meted la cabeza lo más posible bajo el brazo izquierdo; tomad equilibrio sobre vuestras manos y sobre vuestro pie derecho (Fig. 14).

Con la pierna izquierda, lanzaos adelante; rodad sobre la espalda; al llegar al suelo, golpead con la palma de la mano izquierda y con el antebrazo izquierdo; vuestro brazo izquierdo y vuestro cuerpo-forman un ángulo de 30 grados; para ejecutar la caída adelante por el lado izquierdo, invertid derecha e izquierda (Fig. 15).

### **Programa del Judo**

*(Según el profesor Jigoro Kano)*

El Judo, sumariamente hablando, comporta tres categorías principales de presas:

1. Las proyecciones: Nage-Waza.
2. Las presas de inmovilización, de estrangulamiento, de fractura o llaves: Katame-Waza.
3. Los golpes o presiones mortales: Ate-Waza.

*Proyecciones: Nage-Waza.*

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| 1. Proyecciones del pie: Ashi-Waza       | <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 4em; line-height: 1;">           }         </div> | Tachi-Waza<br>(Proyecciones de pie) |
| 2. Proyecciones de la cadera: Koshi-Waza |   |                                     |
| 3. Proyecciones del hombro:              |   |                                     |
| 4. Proyecciones del brazo:               |   |                                     |
- }
- Te-Waza

AINE SAUOI

- |                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 1. Caída atrás: Ma-Soutemi-Waza     | } | Soutemi-Waza<br>Proyecciones<br>desde el suelo |
| 2. Caída de lado: Yoko-Soutemi-Waza |   |  |
| 1. Encadenamientos: Renzoku-Waza.   |   |  |

*Presas de inmovilización, de estrangulamiento  
y llaves: Katame- Waza*

- |  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| 1. Presas de inmovilización: Ossae-<br>Waza          | } | Ne-Waza<br>Trabajo al        |
| 2. Presas de estrangulación: Shime-<br>suelo<br>Waza |   |                              |
| 3. Presas de fractura (llaves): Guyaku-<br>Waza      | } | Kwansetsu-<br>Waza<br>Llaves |
| 4. Presas de defensa: Fusegui-Waza                   |   |                              |

*Golpes y choques: Ate- Waza,*

- |   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| 1. Con la planta del pie o el talón: Sekito-Ate | } | Ashi-Waza<br>Con los pies  |
| 2. Con el talón: Kakato-Ate                     |   |                            |
| 3. Con la rodilla: Hiza-Gashira-Ate             |   |                            |
|   |   |                            |
| 1. Con la punta de los dedos: Ubisaki-<br>Ate   | } | Ude-Waza<br>Con los brazos |
| 2. Con el canto de la mano: Tegata-<br>na-Ate   |   |                            |
| 3. Con el puño: Kobashi-Ate                     |   |                            |
| 4. Con el codo: Hiji-Ate                        |   |                            |

### **Los «Kata»**

Los <Kata> son una forma de ejercicio mantenida dentro de unos límites estrechos, que tiene por objeto introducir al judoka en los principios fundamentales del Judo.

Los Kata se dividen, según el método de Jigoro Kano, en 6 partes:

1. Nage-No-Kata: presas de proyección.
2. Katame-No-Kata: presas de cuerpo.
3. Gonosen-No-Kata: proyecciones de respuesta.
4. Kime-No-Kata: defensa.
5. Ju-No-Kata: flexibilidad.
6. Itsutsu-No-Kata: recapitulación de los 5 precedentes.

### **Los grados en Judo**

Para dar al judoka un objetivo bien definido y además, un patrón para medir sus conocimientos y su grado de instrucción, se han instituido los grados «kyou» para los alumnos y «dan» para los maestros. El grado que posee el judoka se reconoce por el color del cinturón (obi).

***Grado Kyou (Alumnos)***

6. Roku-Kyou (blanco)
5. Go-Kyou (amarillo)
4. Shi-Kyou (anaranjado)
3. San-Kyou (verde)
2. Ichi-Kyou (azul)
1. Ichi-Kyou (marrón)

***Grado Dan (Maestros)***

- |                       |   |               |
|-----------------------|---|---------------|
| 1. Ichi-Dan (Sho-Dan) | } | negro         |
| 2. Ni-Dan             |   |               |
| 3. San-Dan            |   |               |
| 4. Shi-Dan (Jo-Dan)   |   |               |
| 5. Go-Dan             |   |               |
| 6. Roku-Dan           | } | rojo y blanco |
| 7. Shichi-Dan         |   |               |
| 8. Hachi-Dan          |   |               |
| 9. Ku-Dan             |   |               |
| 10. Ju-Dan            |   | rosa          |

Los judokas del sexo femenino llevan los mismos colores; pero una banda blanca a media altura del cinturón.

A partir del 6º Dan para arriba, se llevan kimonos negros en las grandes ocasiones. En los mismos grados, los maestros llevan también el cinturón

negro en el entrenamiento. Todo oficial del ejército japonés tiene que ser Dan.

### **El «Koua-Tsou» o Técnica de la reanimación**

Casi tan antigua como el arte del Jiu-jitsu es esta notable ciencia que permite reanimar un individuo desvanecido a consecuencia de un golpe o de una presa. El empleo del «Koua-Tsou» sólo debe ser autorizado a un maestro de esta técnica (del grado Dan) y que sigue exactamente todas las reglas. En todos los casos los diferentes movimientos serán practicados sin apretar de ningún modo y sin desplegar fuerza. Vamos a ver la descripción de los principales movimientos de reanimación del Koua-Tsou:

*Primer ejercicio.*—SI un judoka desvanecido a consecuencia de una presión contra el cuello, la garganta, el estómago o el abdomen, lo primero que hay que hacer es no tocar el paciente sino con mucha precaución. Se le extiende con las piernas extendidas, sobre la espalda de tal manera que sus brazos se separen del tronco en ángulo recto. El operador se arrodilla junto a él a su izquierda y le coge su hombro con la mano izquierda.

El operador posa la palma de la mano derecha en el hueco del estómago del paciente. El codo es



ahora apretado contra el cuerpo del paciente, mientras da al mismo tiempo con la palma unos golpes breves y elásticos contra el hueco de su estómago. Esto estimula la respiración. Si el paciente vuelve en sí, se le hace poner sentado, el operador se arrodilla detrás de él e imprime a sus brazos un movimiento de balanceo hacia atrás, después hacia adelante.

Si el paciente ha recuperado un poco sus fuerzas, se le hace andar lentamente para activar su circulación sanguínea y su respiración.

*Segundo ejercicio.*—En los casos muy graves, a consecuencia de golpes al estómago, de insolación o de estrangulamiento se extiende el paciente sobre el vientre, los brazos extendidos lateralmente. Se posa la palma de la mano derecha sobre su espina dorsal y se hace un masaje lento y rítmico hasta la 7.<sup>a</sup> vértebra de la nuca, (sobre el saliente del hueso). En cuanto el paciente vuelve en sí, se procede a efectuar unos movimientos circulares de los brazos y se prueba hacerle andar, como en el primer ejercicio.

*Tercer ejercicio.*—En caso de lesión o afección grave del corazón, de los testículos, de los pulmones y del cerebro, el paciente será extendido con muchísima precaución, como en el segundo ejercicio.

Se posa la palma de la mano derecha sobre **la** raíz de su espina dorsal y se aprieta, enérgicamente y conservando el mismo ritmo contra la tercera vértebra. Después se ponen los cuatro dedos **de** cada mano en la cintura y se aprietan los pulgares por los dos lados contra la tercera vértebra.

Si estas maniobras no tienen éxito, se utiliza la segunda falange del dedo medio (mayor), que se aprieta un poco más fuerte contra la tercera **vértebra.**

*Cuarto ejercicio.*—En caso de sangrar la nariz, el paciente es extendido sobre la espalda. Después se le descalza y, con la palma de la mano, se **le** aplican algunos fuertes golpes sobre la planta **del** pie. Si esto resulta inoperante, tómese su nuca con la mano izquierda y golpearle la frente con la palma de la mano derecha.

*Observación.*—Aunque el Houa-Tsou, empleado según las regías, da resultados extraordinarios, no debe constituir para el judoka más que un medio de primer auxilio, al cual sólo se **recurrirá a falta** de **un** médico.

### Reglas del combate de Judo

#### 1.—*Comienzo.*

Un combate de Judo comienza tras el saludo en posición. Los adversarios se ponen frente a frente

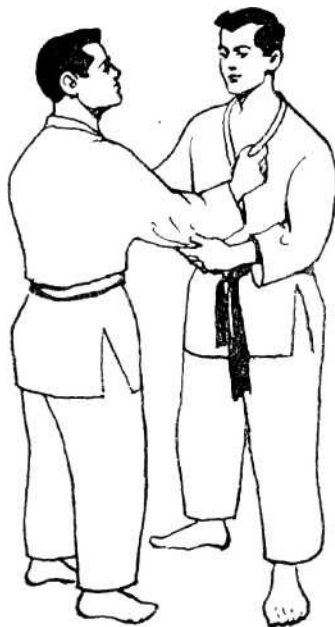


Fig. 16

y se cogen por sus kimonos (Fig. 16) en la posición de «en guardia». Después de cada punto, anuncia-

do en voz alta por el arbitro, el combate prosigue en posición, lo mismo que cuando el adversario queda de pie tras una proyección que no ha tenido éxito.

## 2.—Duración del combate.

Todos los combates entre maestros («Dan») se desarrollan en un round de 5 minutos. En todos los demás combates, se puede elegir otras convenciones de duración. Un combate se termina también más pronto cuando uno de los adversarios tiene una ventaja de dos puntos.

## 3.—Arbitra fe del combate.

El combate es arbitrado según las reglas siguientes:

- a) Según los puntos obtenidos por los adversarios;
- b) Por 0 puntos o por la igualdad de puntos según el estilo o el espíritu de combate. Es preciso hacer aquí la diferencia entre la habilidad técnica y la agresividad indisciplinada. En caso de igualdad de puntos o de igualdad en el estilo, el combate es nulo. Un punto será atribuido a la proyección, a la presa y a la inmovilización. Para que una proyección se beneficie de un punto, debe reunir los

los requisitos siguientes:

1. Debe producirse con cierto impulso.

2. El adversario debe caer sobre la espalda o sobre el costado. Una proyección será igualmente válida: cuando, llenadas las condiciones anteriores, la mitad del cuerpo del adversario cae fuera del tapis, siempre que la proyección haya sido iniciada encima de éste; cuando el combatiente ha levantado hábilmente su adversario de pie hasta la altura del hombro y podría hacer entonces una proyección peligrosa, el arbitro debe detener la proyección y atribuir un punto.

3. Una presa recibirá un punto cuando uno de los combatientes reconozca su derrota mediante un grito. En caso de peligro de lesión, el arbitro puede hacer cesar la presa cuando quiera y dar un punto.

4. Una presa de inmovilización técnica, cuando el combatiente consigue mantener su adversario en el suelo sobre la espalda durante 30 segundos, obtiene un punto. Esta cuenta se detiene cuando el adversario consigue por medio de sus brazos o de sus piernas interrumpir la inmovilización. Una presa de inmovilización no debe ser interrumpida por la hora fijada para el fin de combate o por las pausas. Cuando un combatiente obtiene una presa de inmovilización sobre el tapis y los dos combatientes se deslizan fuera del tapis durante las tentativas que hace el inmovilizado para desprenderse, la presa (mientras no haya peligro de lesión) continúa contando lo mismo fuera del tapis.

#### 4. Combate en el suelo.

La ocasión de combate en el suelo sólo es dada por una proyección fallada. Cuando un combate en el suelo no presenta probabilidades de decisión, el arbitro puede interrumpirlo y hacer reanudar el combate de pie.

#### 5. Lesiones.

Si un combatiente se lesiona y queda incapaz de continuar, el arbitro decide según las reglas siguientes:

- a) Si la lesión se la hace el mismo lesionado, éste pierde un punto;
- b) Si la lesión se la ha hecho el adversario, el lesionado gana un punto;
- c) Si la lesión no puede atribuirse exactamente a ninguno de los dos, no se asigna ningún punto;
- d) Si un combatiente quiere parar el combate a causa de una lesión ligera, el arbitro decide según su buen criterio. Lo mismo, si un combatiente se pone enfermo durante el combate y no quiere continuar;
- e) En las indisposiciones ligeras, como la hemorragia nasal o dolor en el corazón, el arbitro puede acordar una pausa de un minuto como máximo. En este caso, el adversario no debe abandonar el tapis.

6. *Maniobras prohibidas.*

- a) **Proyectar o golpear el adversario en la cabeza o en la nuca;**
- b) **Torcer o curvar los dedos, las muñecas, los dedos de los pies, la mandíbula, la cabeza, la columna vertebral;**
- c) **Practicar tijeras, pinzar, apretar sobre los nervios, golpear;**
- d) **Practicar brutalmente los estrangulamientos o las llaves;**
- e) **Practicar presas en la cara del adversario o apretar el rostro del adversario contra su propio cuerpo;**
- f) **Apretar con los brazos o con las piernas la cabeza del adversario;**
- g) **Coger por dentro el borde de las mangas o de los pantalones;**
- h) **Arrastrar el adversario por el suelo;**
- Actitud antideportiva;**
- k) **Estrangulamiento con la mano desnuda o con el puño**

7. *Jueces del combate.*

**El jurado de combate está compuesto por el árbitro, el profesor y los cronometradores, que inscriben al mismo tiempo los puntos. Bajo todos los demás aspectos, la decisión del árbitro es inapelable. Los otros miembros del jurado no tienen voz**

deliberativa. Si el arbitro no ha concedido un punto reconocido, debe en seguida interrumpir el combate y conceder el punto; no debe esperar el final del combate para esta decisión.

8. *Lugar del combate.*

El tapis debe medir al menos 5,50 metros y tener un espesor mínimo de 5 centímetros. El espacio alrededor del tapis medirá un metro de ancho y estará recubierto de tapis blando.

9. *Evaluación del combate.*

La evaluación de los resultados del combate se hace según las reglas siguientes: está fundada sobre la atribución de puntos. Por una victoria, el vencedor recibe 2 puntos. Por una derrota, 0 puntos. Un combatiente es eliminado por 3 derrotas, 5 combates nulos, 2 derrotas y 1 combate nulo, 1 derrota y 3 combates nulos. La clasificación es determinada por: 1. El número de puntos. 2. El número de puntos de apreciación. 3. El número de victorias. 4. La categoría de peso.

Si hay empate, se procede a un round suplementario de 5 minutos, que se renueva hasta que haya decisión, con un intervalo de un minuto entre cada round.

En los campeonatos y torneos, los combatientes



tendrán un descanso de 15 minutos entre cada combate.

10. *Equipo.*

El equipo o vestido consiste en un kimono y un pantalón, amplios, sin botones, de tela resistente, que se cierran sin hebillas o presillas por medio de un cinturón de tejido que debe dar dos veces la vuelta al cuerpo. El kimono recubre las nalgas y las mangas deben cubrir los codos. Todo combatiente debe llevar un suspensorio y llevar cortadas las uñas de las manos y de los pies.

11. *Categorías de peso.*

Las categorías de peso siguientes son válidas para todos los combates:

a) Escolares (12 a 15 años):

Peso mosca . . .	(hasta 45 Kg.)
Peso bantam. . .	(45 a 50 Kg.)
Peso pluma . . .	(50 a 55 Kg.)
Peso ligero . . .	(55 a 60 Kg.)
Peso medio . . .	(60 a 66 Kg.)
Peso semi-pesado . .	(más de 66 Kg.)

b) Juniors (15 a 18 años):

Peso bantam. . .	(hasta 50 Kg.)
Peso pluma . . .	(50 a 56 Kg.)

- Peso ligero . . . . (56 a 62 Kg.)
  - Peso medio . . . . (62 a 68 Kg.)
  - Peso semi-pesado . . (68 a 74 Kg.)
  - Peso pesado. . . . (más de 74 Kg.)
- c) Categoría de combate (18 a 35 años):
- Peso pluma . . . . (hasta 56 Kg.)
  - Peso ligero . . . . (56 a 62,5 Kg.)
  - Peso medio . . . . (62,5 a 70 Kg.)
  - Peso semi-pesado . . (70 a 80 Kg.)
  - Peso pesado. . . . (más de 80 Kg.)
- d) Categoría seniors (más de 35 años):
- La misma división que en la categoría anterior.

### 13. *Pesaje.*

El pesaje no tendrá lugar más que una vez, antes del combate. Si pasa entre los combates un intervalo de varios días, se procederá a un nuevo pesaje. Los combatientes son pesados desnudos; se autoriza un exceso de 250 gramos.

#### OBSERVACIONES SOBRE ALGUNAS REGLAS

*Sobre el punto 2.*— Pueden hacerse otros acuerdos por las sociedades organizadoras respecto a la duración de los combates, si se trata de combates amistosos. Sin embargo, estas convenciones particulares deben ser contenidas en las

proposiciones que deben ser sometidas a la Federación cuatro semanas al menos antes del combate.

*Sobre el punto 3, b.* — Por habilidad técnica se entiende: las maniobras premeditadas que al menos ponen al adversario en una situación peligrosa; la explotación inmediata de una situación favorable con el mismo objeto; una forma superior de liberarse de una proyección, de una presa o de una inmovilización.

En cambio, no son habilidad técnica: tirar brutalmente del adversario por su vestido o recurrir a la fuerza física para romper su resistencia.

*Sobre el punto 5.*—Cuando un combatiente pierde el conocimiento a consecuencia de una acción técnica, el combate es interrumpido por el arbitro y el adversario recibe un punto.

Si el combatiente es incapaz de continuar, su adversario es vencedor con los puntos adquiridos hasta entonces. Lo será igualmente, cuando un combatiente deba retirarse porque no puede continuar por otra razón.

## LA TÉCNICA DEL JUDO

### Las presas

Para el entrenamiento, los dos judokas se aplican alternativamente presas, sin que el compañero trate de resistir. De esta forma se va adquiriendo práctica y rapidez en la aplicación de las presas.

En los dibujos que ofrecemos para el estudio de las presas, el judoka activo, por decirlo así, o sea el que estudia la técnica, está representado con un cinturón negro, mientras el compañero o judoka pasivo, que se brinda a recibir las presas sin resistencia, está representado con un cinturón blanco.

En las explicaciones que acompañan los dibujos nos dirigiremos al lector considerándolo como el judoka activo, es decir el que realiza el aprendizaje.

Naturalmente, en los combates, sean de competición, sean amistosos, vuestro compañero dejará de ser pasivo y se convertirá en vuestro contrincante, de manera que no sólo se esforzará por no

dejarse desequilibrar, sino que por su parte tratará de desequilibraros él a vosotros y procurará venceros.

Como hemos visto, la victoria se obtiene de tres maneras:

1.<sup>a</sup> Se proyecta al adversario netamente sobre la espalda;

2.<sup>a</sup> Se le mantiene inmovilizado durante 30 segundos;

3.<sup>a</sup> Se le hace abandonar con una presa dolorosa.

Para abandonar, se golpea al adversario con la mano o con el pie. En el caso de que ese medio resulte imposible, se golpea el suelo con la mano o con el pie. Si las manos y los pies están paralizados, se grita: ¡Alto!

No olvidéis que tanto en el entrenamiento como en la competición, está prohibido:

—aplicar golpes;

—tocar la cara;

—coger o torcer los dedos de las manos y délos pies.

Por otra parte, todo buen judoka debe observar siempre la mayor cortesía y caballerosidad.

Al llegar al tapis, lo primero que tenéis que hacer es saludar, primero porque es una forma de respeto hacia el Dojo y las personas presentes, después porque un saludo ejecutado perfectamente

os da soltura, os asegura un buen equilibrio, ayuda a vuestra preparación.

Saludad lentamente. Descomponed vuestros movimientos con aplicación. Os daréis cuenta que no es fácil, pero tendréis la satisfacción de comprobar que los progresos en la ejecución del saludo concuerdan con los progresos en el equilibrio y concurren a la mejora de vuestra estabilidad en competición.

Después de haber saludado, ejecutad algunas caídas: hacia atrás, a la derecha, a la izquierda y adelante. En verano, una veintena bastan. Podéis comenzar vuestra sesión con una repetición de movimientos, pero hacedlo de una manera progresiva»

En invierno, son necesarias una treintena de caídas. Después aplicad a vuestro compañero una inmovilización, durante un minuto. Este último tratará de desprenderse, pero sin gran convicción; a vuestra vez, experimentad una inmovilización de un minuto. Finalmente, comenzad vuestra repetición de movimientos, siempre progresivamente.

### **Movimientos de piernas**

1.º—Estáis en posición de guardia; con las manos llevad el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre su pierna derecha (Fig. 17).

Poned vuestra pierna izquierda detrás de la derecha de vuestro compañero; tomad equilibrio

sobre vuestro pie izquierdo (Fig. 18). Pasad vuestra pierna derecha entre vuestra pierna izquierda y la pierna derecha del compañero; enganchad hueco



Fig. 17



Fig. 18

poplíteo con hueco poplíteo; con vuestra mano izquierda, tirad hacia el suelo; con vuestra mano derecha, empujad; replegad vuestra pierna derecha (Fig. 19).



Fig. 19

2.º—En guardia; el compañero levanta su pie derecho; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho (Fig. 20). En el momento preciso en que el compañero va a posar su pie derecho, coged su tobillo derecho con la planta de vuestro pie izquierdo (Fig. 21). Levantad al máximo la pierna derecha de vuestro compañero; tirad hacia el suelo con vuestra mano izquierda; tirad contra vosotros con vuestra mano derecha (Fig. 22).





Fig. 20

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

4—Judo



Fig. 21



Fig. 22

3.º En guardia; con las manos, llevad el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre su pie derecho; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho (Fig. 23). Vuestro compañero avanza la pierna izquierda; bloquead la pierna derecha del compañero con la planta de vuestro pie izquierdo (figura 24). Tirad vuestro compañero; ejecutad una rotación con vuestras manos, para hacer caer al compañero a vuestra izquierda (Fig. 25).



Fig. 23



Fig. 24

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 25

4.º En guardia; empujad muy ligeramente al compañero, para llevar el peso de su cuerpo sobre sus talones (Fig. 26). Meted vuestra pierna derecha lo más lejos posible entre las piernas de vuestro compañero; tomad apoyo sobre vuestro pie derecho (Fig. 27). Por el exterior, con vuestra pierna izquierda, enganched la pierna derecha del compañero; llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro pie derecho; empujad (Fig. 28).



Fig. 26

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 28

5.º—En guardia; tirad ligeramente del compañero; él resistirá poniendo el peso de su cuerpo sobre sus talones (Fig. 29). Tomad equilibrio sobre vuestro pie izquierdo; meted vuestro pie derecho **entre** las piernas de vuestro compañero; enganched la pierna izquierda del compañero con vuestra pierna derecha (Fig. 30). Empujad (Fig. 31).





Fig. 29

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 30



Fig. 31

6.º En guardia; tirad del compañero, el cual resistirá poniendo el peso de su cuerpo sobre sus talones (Fig. 32). Tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho; meted vuestro pie izquierdo entre las piernas de vuestro compañero; enganchad su pierna izquierda con vuestra pierna izquierda (Fig. 33). Empujad (Fig. 34).



Fig. 32

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

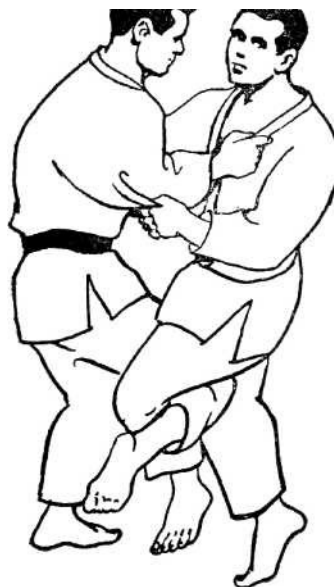


Fig. 33



Fig. 34

7.<sup>a</sup> En guardia; levantad al compañero sobre la\* punta de los pies (Fig. 35). Pasad vuestro pie derecho detrás de vuestro pie izquierdo; arquear los riñones; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho;,, mantened siempre al compañero sobre la punta de los pies; coged el tobillo derecho de vuestro compañero con la planta de

vuestro pie izquierdo (Fig. 36). Tirad del compañero hacia vosotros; doblad las dos piernas; tirad vuestra mano izquierda hacia el suelo (Fig. 37).



Fig. 35

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 36





Fig. 37

### **Movimientos de cadera**

1.º—En guardia; el compañero separa ligeramente las piernas; colocad vuestro pie izquierdo entre las piernas del compañero, pero más cerca de su pie izquierdo; tirad insensiblemente con la mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre sus dedos de los pies (Fig. 38). Soltad vuestra mano derecha; pivotad sobre vuestro pie izquierdo, pasad vuestra pierna derecha entre vuestro compañero y vosotros; apoyaos sobre los dos pies; deslizard vuestro brazo derecho bajo

el brazo izquierdo del compañero; colocad vuestra mano derecha plana sobre los riñones de vuestro



Fig. 38

compañero; separad las rodillas; flexionad las piernas; colocad vuestras caderas sobre el pubis **del** compañero (Fig. 39). Extended vuestras **piernas** con un golpe seco; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda; girad la cabeza todo lo posible hacia la izquierda (Fig. 40).



Fig. 39

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 40

2.º En guardia; el compañero separa ligeramente las piernas; colocad la punta de vuestro pie izquierdo entre las piernas de vuestro compañero; tirad insensiblemente con la mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro camarada sobre los dedos de los pies (Fig. 41). Soltad vuestra mano derecha; pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro

compañero y vosotros; pasad vuestro brazo derecho por encima de la cabeza del compañero, rodead la cabeza; colocad vuestro tendón de Aquiles derecho



Fig. 41

contra el empeine derecho del compañero; llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestra pierna izquierda (Fig. 42). Tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda; girad vuestra cabeza todo lo posible a la izquierda; ejecutad con vuestro

cuerpo un movimiento de rotación hacia vuestra izquierda; llevad vuestra mano derecha en dirección de vuestro dedo gordo del pie derecho (figura 43).



Fig. 42



Fig. 43

3.º—En guardia; el compañero separa ligeramente las piernas; colocad vuestro pie izquierdo entre las piernas del compañero, pero más cerca de su pie izquierdo; tirad insensiblemente con la mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre los dedos de sus pies (Fig. 44). Soltad vuestra mano derecha; pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad la pierna derecha entre vuestro compañero y vosotros; apoyaros



Fig. 44



sobre los dos pies; pasad vuestro brazo derecho por encima del hombro izquierdo del compañero; agarrad el cinturón de vuestro compañero con la mano



Fig. 45

derecha; separad las rodillas; flexionad las piernas; colocad vuestras caderas sobre el pubis del compañero (Fig. 45). Extended las piernas con un golpe seco; tirad vuestra mano izquierda hacia

vuestra izquierda; girad todo lo posible la cabeza a la izquierda (Fig. 46).



Fig. 46

4.º—En guardia; poned la punta del pie izquierdo al exterior izquierdo del compañero; tirad insensiblemente con vuestra mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro camarada sobre sus dedos de los pies (Fig. 47). Pivotad sobre la pierna izquierda; pasad la pierna derecha entre el compañero y vosotros; barrad las dos piernas

de vuestro compañero; pasad vuestro pie derecha al suelo; vuestra pantorrilla derecha está en contacto con la tibia derecha de vuestro compañero;



Fig. 47

llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro pie izquierdo (Fig. 48). Levantad vuestro codo derecho; tirad con la mano izquierda hacia vuestra izquierda; ejecutad con vuestro cuerpo un movimiento de rotación hacia la izquierda; llevad la

**mano derecha en dirección a vuestro dedo gordo del pie izquierdo; girad la cabeza todo lo posible (Fig. 49).**



Fig. 48

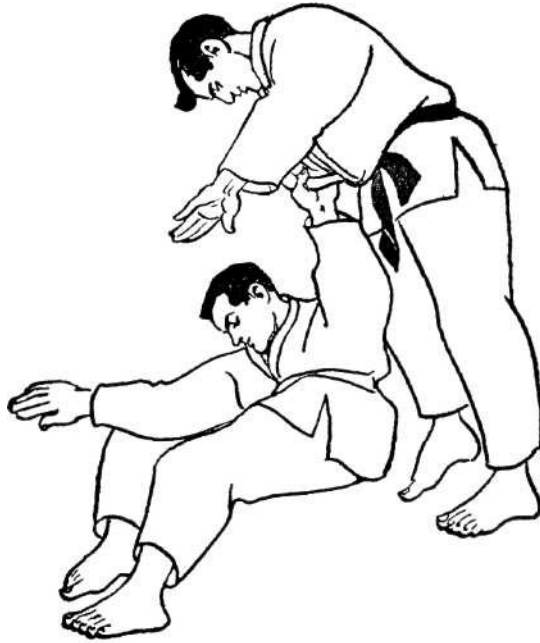


Fig. 49

5.º—En guardia; tirad de la manga derecha del compañero, para llevar el peso de su cuerpo sobre su pierna derecha; meted el pie izquierdo entre los pies del compañero lo más lejos posible, pero sin comprometer vuestro equilibrio (Fig. 50). Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro compañero y vosotros; tomad equilibrio sobre vuestro pie izquierdo; colocad

**vuestra cadera derecha sobre el pubis del compañero; no poséis vuestro pie derecho en el suelo (Fig. 51). Extended la pierna derecha; inclinaos hacia adelante; tirad vuestra mano izquierda**



Fig. 50

**hacia la izquierda; con vuestra pierna derecha, segad las dos piernas del compañero; girad vuestra cabeza todo lo posible a la izquierda; llevad**

**vuestro puño derecho en dirección de vuestro  
dedo gordo del pie izquierdo (Fig. 52).**



Fig. 51

Fig. 52

6.º—En guardia; tirad de la manga derecha del compañero, para llevar el peso de su cuerpo sobre su pierna derecha; meted vuestro pie izquierdo entre los pies de vuestro compañero lo más lejos posible, pero sin comprometer vuestro equilibrio (Fig. 53).

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro compañero y vosotros, llevando vuestro talón derecho contra vuestra





**nalga derecha; tomad equilibrio sobre vuestro pie izquierdo; con vuestra rodilla derecha, tomad apoyo sobre el muslo derecho del compañero; con**



Fig. 53

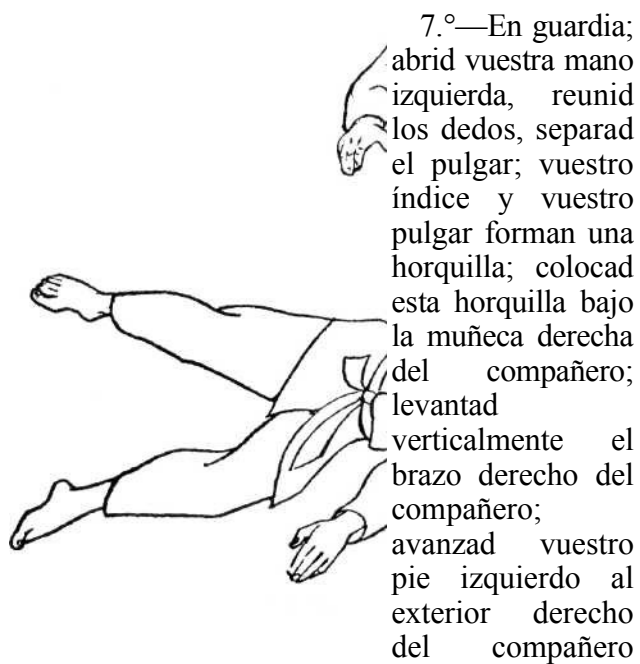
**vuestro empeine derecho apoyaos sobre el muslo izquierdo del compañero; colocad vuestra cadera derecha sobre el pubis del compañero (Fig. 54).**

**Inclinaos hacia adelante; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda; con vuestro brazo**

derecho, levantad; empujad las dos piernas del compañero con vuestra pierna derecha; girad al máximo la cabeza a la izquierda; llevad vuestro puño derecho en dirección del dedo gordo de vuestro pie izquierdo (Fig. 55).



Fig. 54



(Fig. 56).

Bajad vuestro brazo izquierdo; colocad la mano izquierda en la cintura del compañero, lado izquierdo;

llevad vuestro pie derecho cerca del izquierdo; cargad la cadera (Fig. 57).



Fig. 56



Fig. 57

Para evitar que el compañero caiga a vuestros pies, retroceded; cerrad vuestras dos manos sobre el brazo derecho de vuestro compañero (Fig. 58).

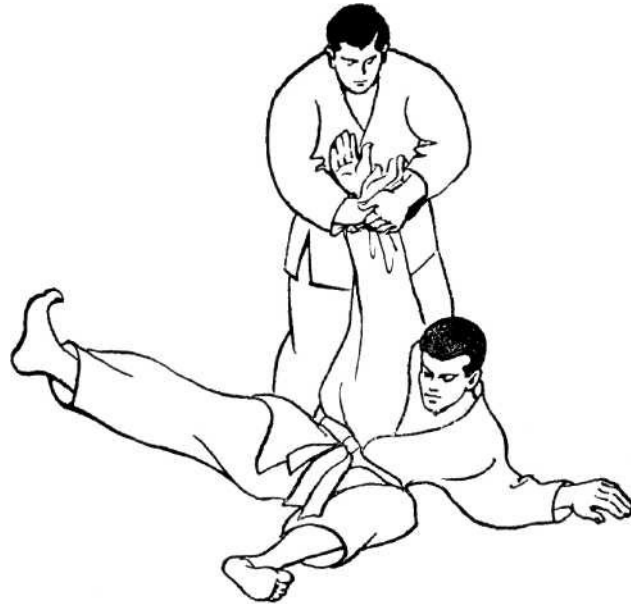


Fig. 58

8.º—En guardia; abrid la mano derecha y coged con ella la manga izquierda del compañero, colocando la punta de vuestro pie izquierdo entre las piernas de vuestro compañero, pero más cerca de su pie izquierdo; tirad insensiblemente con vuestra mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre los dedos de sus pies (figura 59).

**Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre el compañero y vosotros; tomad equilibrio sobre vuestros dos pies; separad vuestras rodillas y flexionad las piernas; colocad vuestras caderas sobre el pubis del compañero (figura 60).**



Fig. 59



Fig. 60

**Inclinaos adelante y extended vuestro brazo derecho; extended vuestras piernas con un golpe**

seco; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda y girad la cabeza a la izquierda todo lo posible (Fig. 61).

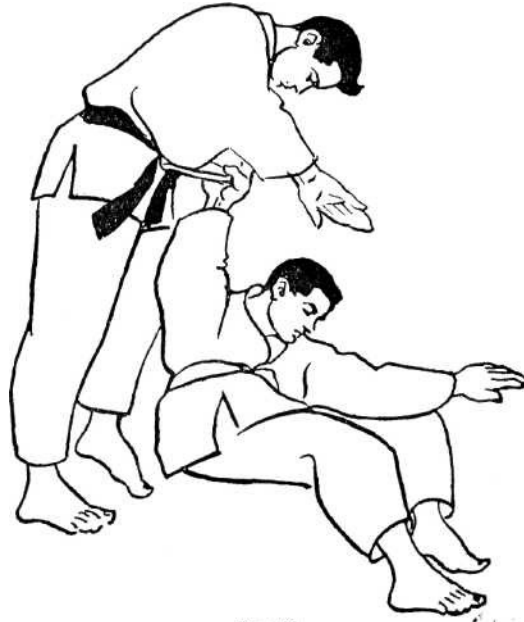


Fig. 61

9.º En guardia; el compañero intenta entrar como vimos en el segundo movimiento de cadera a la izquierda (Fig. 62). Colocad vuestra mano derecha en la cintura del compañero, por el lado derecho; levantad sobre vuestra cadera derecha (figura 63).

**Aprovechad vuestro impulso para hacer pasar a vuestro compañero por encima de vuestros riñones;**



Fig. 62

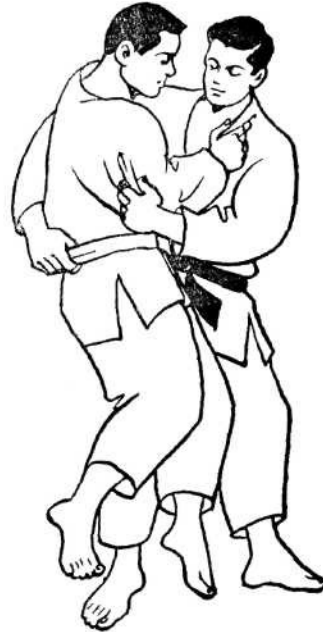


Fig. 63

**terminad vuestro movimiento como un primer movimiento de Cadera; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda y girad al máximo la cabeza a la izquierda (Fig. 64)**





Fifi. 64

10.º—En guardia; el compañero separa ligeramente las piernas; con vuestras manos, llevad al compañero sobre la punta de los pies; meted el pie izquierdo entre los pies de vuestro compañero y tirad de la manga derecha del compañero (Fig. 65).

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha extendida entre las piernas del compañero y tomad equilibrio sobre vuestro pie izquierdo (Fig. 66).

Tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda; inclinaos hacia adelante; segad la pierna

**Izquierda de vuestro camarada, tomando contacto sobre el interior de su muslo izquierdo con vuestro muslo derecho; girad al máximo la cabeza a la izquierda (Fig. 67).**



Fig. 65



Fig. 66

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 67

### Movimientos de hombros

1.º—En guardia; meted el pie izquierdo en el interior de las piernas del compañero; tirad ligeramente vuestro compañero, para llevar el peso de su cuerpo sobre los dedos de sus pies (Fig. 68).

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro camarada y vosotros; tomad apoyo sobre vuestros dos pies; abrid

**vuestra mano derecha; con la mano izquierda, levantad el codo derecho del compañero; pasad vuestro brazo derecho bajo el brazo derecho de vuestro**



**Fig. 68**

**compañero; con vuestra mano derecha, coged la blusa del compañero a la altura del hombro derecho; separad las rodillas y flexionad las piernas; tomad contacto espalda y riñones, contra pecho y vientre (Fig. 69).**

**Inclinaos adelante, sin perder contacto; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda;**



**Fig. 69**

**girad la cabeza a la izquierda; extended las piernas; retroceded con pasitos cortos, muy rápidamente; haced pasar al compañero por encima de vuestro hombro derecho (Fig. 70).**



Fig. 70

2.º—En guardia; meted vuestro pie izquierdo en el interior de las piernas del compañero; tirad ligeramente vuestro compañero hacia vosotros, para ponerlo sobre la punta de los pies (Fig. 71).

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro compañero y vosotros; apoyaos sobre vuestros dos pies; con vuestra mano izquierda, levantad el codo derecho del compañero; sin soltar vuestra mano derecha, colocad

**vuestro antebrazo derecho bajo el brazo derecho de vuestro compañero; flexionad ligeramente las piernas y separad las rodillas; tomad contacto espalda y riñones, contra pecho y vientre (Fig. 72).**



**Fig. 71**

**Sin perder contacto, inclinaos adelante; tirad con la mano izquierda hacia vuestra izquierda; girad la cabeza a la izquierda; extended las piernas; retroceded rápidamente a pequeños pasos; haced**



**pasar al compañero por encima de vuestro hombro derecho (Fig. 73).**



**Fig. 72**



Fig. 73

3.º—En guardia; tirad del compañero con vuestra mano izquierda, para hacerle avanzar el pie derecho (Fig. 74).

Pasad vuestra mano derecha entre las piernas de vuestro compañero; con vuestra mano derecha, coged el pantalón del compañero en el interior de su pierna derecha; extended el brazo izquierdo al máximo; agachaos; tomad equilibrio sobre vuestros riñones y sobre vuestra pierna izquierda; colocad

vuestra nuca sobre el costado derecho del compañero, lo más bajo posible y como mínimo en la cintura; ayudándoos con vuestros brazos, haced bascular el compañero hacia vuestra izquierda; llevad

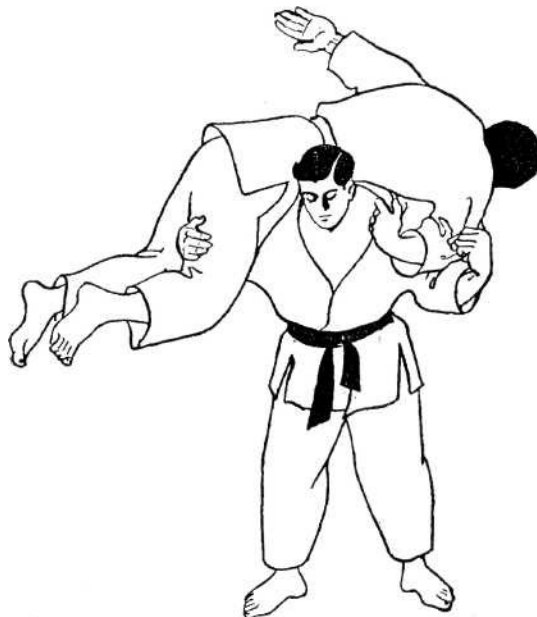


Fig. 74

el peso de vuestro cuerpo sobre vuestra pierna derecha (Fig. 75).

En competición, en cuanto vuestro adversario esté sobre vuestros hombros, el arbitro os concederá

**el punto. Posad entonces vuestro camarada de pie delante vuestro con delicadeza.**



**Fig. 75**

**Usando este movimiento para la defensa personal contra un asaltante, lanzadlo con fuerza completamente a vuestra izquierda y, por supuesto, sin delicadeza alguna (Fig. 76).**

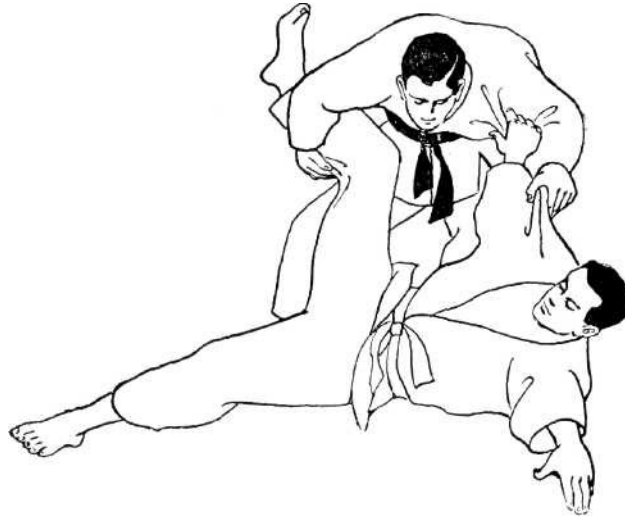


Fig. 76

4.º—En guardia; meted vuestro pie izquierdo en el interior de las piernas del compañero y tirad ligeramente vuestro camarada hacia vosotros para llevarlo sobre la punta de los pies (Fig. 77).

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro camarada y vosotros; apoyaos sobre vuestros dos pies; soltad vuestra mano derecha; con la mano izquierda, levantad el codo derecho del compañero; pasad vuestro brazo derecho bajo el brazo derecho de vuestra camarada; con vuestra mano derecha, coged la blusa del camarada a la altura del hombro derecho;

**separad las rodillas y flexionad ligeramente las piernas (Fig. 78).**



**Fig. 77**

**Tomad contacto espalda y riñones contra pecho y vientre; sin perder el contacto, inclinaos adelante; llevad el peso de vuestro cuerpo sobre vuestra pierna izquierda; soltad vuestra pierna derecha y**

**pasadla delante de la pierna derecha del camarada;  
posad vuestra rodilla derecha al suelo y haced pa-  
sar el compañero por encima de vuestro hombro  
derecho (Fig. 79).**



**Fig. 78**



Fig. 79

### Movimientos de brazos

1.º—En guardia; haced pivotar vuestro compañero sobre su pie derecho. Para esto: tirad con vuestra mano izquierda; empujad y levantad con vuestra mano derecha (Fig. 80).

Tomad equilibrio sobre vuestro pie izquierdo; pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestro camarada y vuestra pierna izquierda; colocad vuestro tendón de Aquiles derecho, contra el empeine derecho de vuestro compañero (Fig. 81).



**Tirad vuestra mano izquierda hacia vuestro lado izquierdo; llevad vuestra mano derecha en dirección de vuestro dedo gordo de! pie izquierdo; girad ai máximo la cabeza a la izquierda (Fig. 82).**



Fig. 80

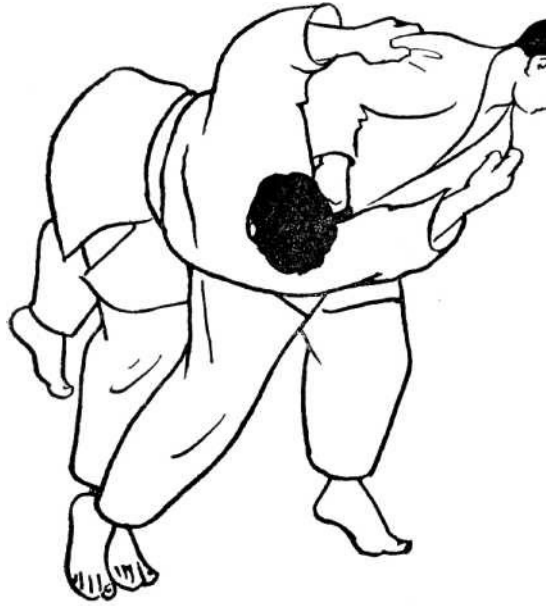


Fig. 81



Fig. 82

**2.º—En guardia; haced pivotar vuestro camarada sobre su pie derecho. Para ello: tirad con vuestra mano izquierda, y empujad y levantad con vuestra mano derecha (Fig. 83).**

**Tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho; pivotad sobre vuestro pie derecho; llevad vuestra pierna izquierda hacia atrás, lo más lejos posible—en dirección a vuestra izquierda (Fig. 84).**

**Llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro pie izquierdo: tirad con vuestra mano izquierda; girad al máximo la cabeza a la izquierda; extended vuestro brazo derecho, para hacer caer vuestro compañero de espaldas (Fig. 85).**

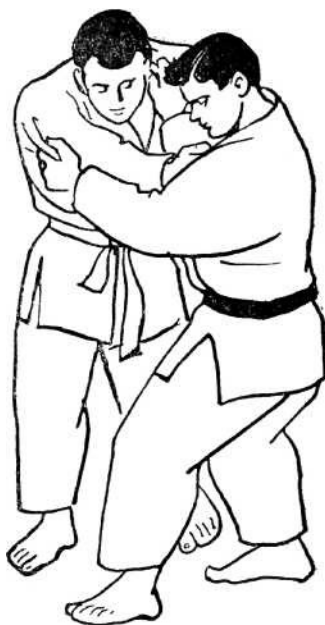


Fig. 83



Fig. 84



Fig. 85

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

109<sup>1</sup>

3.º—En guardia; iniciad el movimiento igual que el anterior (Fig. 86). Meted el pie derecho entre las piernas del compañero; tomad equilibrio sobre vuestros dos pies; flexionad ligeramente las rodillas; tirad vuestra mano izquierda hacia vuestra izquierda (Fig. 87).



Fig. 86

**Sin mover vuestros pies, girad el busto  
hacia vuestra izquierda; girad al máximo la  
cabeza a la**

izquierda; desplazad vuestro centro de gravedad hacia vuestra izquierda; extended vuestro brazo derecho, para derribar al compañero sobre su espalda (Fig. 88).



Fig. 87



Fig. 88

4.º—En guardia; con la mano derecha, coged la manga izquierda de vuestro camarada (Fig. 89).

Haced pivotar vuestro compañero sobre su pie derecho. Para esto: tirad con vuestra mano izquierda; rechazad y levantad con vuestra mano derecha; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho; pivotad sobre este pie y llevad vuestro pie izquierdo hacia atrás, lo más lejos posible en dirección a vuestra izquierda (Fig. 90).

Girad al máximo la cabeza a la izquierda; llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro pie izquierdo; extended vuestro brazo derecho para derribar al compañero (Fig. 91).





Fig. 90

8-Judo





Fig. 91

5.º—En guardia; meted vuestra mano derecha entre las piernas de vuestro compañero; flexionad las piernas; con vuestra mano derecha, coged los pantalones del compañero tal como indica la figura y con la mano izquierda, coged, lo más arriba posible, el lado izquierdo del cuello del compañero. Vuestro pulgar está en el interior (Fig. Q2).

Pasad sobre el lado derecho del compañero; separad las piernas; flexionad las rodillas; levantad al compañero (Fig. 93).

En competición el arbitro os concede un punto en cuanto vuestro adversario ha sido levantado. Por consiguiente, lo correcto es depositarlo con delicadeza de pie en el suelo.

**Actuando en defensa propia contra un agresor, toda delicadeza sobra, y lo que hay que hacer es lanzarlo brutalmente contra el suelo para ponerlo fuera de combate (Fig. 94).**



**Fig. 92**



Fig. 93

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 94

6.º—El compañero os aplica el 13º estrangulamiento (que veremos más adelante en la figura 152). Con las dos manos, cogéis la blusa de vuestro compañero detrás de sus hombros; con vuestros codos, apretáis bien los muslos de vuestro camarada contra vosotros; levantaos hacia atrás; demostrad al arbitro que os sería posible ir a machacar la cabeza del compañero contra la pared, sin que él pudiera soltarse (Fig. 95). Algunos árbitros conceden el punto tan pronto la cabeza de vuestro adversario llega al nivel de vuestra cintura.



Fig. 95

### Movimientos sacrificios o «sutemi»

**1.º—En guardia; meted el pie izquierdo entre las piernas del compañero; colocad la punta de vuestro pie derecho sobre la base del pubis del compañero (Fig. 96).**

**Tirad del compañero hacia vosotros; sentíos, las nalgas lo más cerca posible de vuestro talón izquierdo; haced bascular vuestro camarada hacia adelante (Fig. 97).**

**No soltéis vuestras manos; estirad vuestra pierna derecha como un resorte (Fig. 98).**



Fig. 96





Fig. 97

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS



Fig. 98

2.º—En guardia; meted el pie izquierdo en el exterior derecho del compañero; colocad la punta de vuestro pie derecho sobre la base del pubis del compañero (Fig. 99).

Tirad del compañero hacia vosotros; sentaos sobre vuestra nalga izquierda; haced bascular vuestro compañero hacia adelante (Fig. 100).

Con vuestra pierna izquierda, segad la pierna derecha del compañero; con vuestra mano izquierda,

tirad hacia el suelo; extended vuestra pierna derecha hacia vuestra izquierda; giraos sobre et costado izquierdo; cuando estéis seguros del éxito de vuestro movimiento, abrid vuestra mano derecha (Fig. 101).



Fig. 99



Fig. 100



Fig. 101

3.º—En guardia; meted el pie izquierdo entre las piernas del compañero; colocad la punta de vuestro pie derecho sobre la base del pubis de vuestro compañero (Fig. 102).



Fig. 102

Sentaos, las nalgas lo más cerca posible de vuestro talón izquierdo; tirad del compañero hacia vosotros; apretad vuestras piernas; no extendáis vuestra pierna derecha, ella debe estar replegada;

aprovechad el impulso del compañero para girar con él; ayudaos con una tracción de vuestros dos brazos (Fig. 103).



Fig. 103

Vuestro compañero está sobre la espalda; separad vuestras piernas para ponerlos sobre él y os hallaréis sentados sobre su vientre; vuestro pie derecho está en el suelo, lo mismo que vuestra

rodilla izquierda; vuestras manos no se han movido (Fig. 104).



Fig. 104

4.º—En guardia; colocad la punta del pie izquierdo en el exterior izquierda del compañero; tirad con vuestra mano izquierda, para llevar el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre los dedos de sus pies (Fig. 105).

Soltad vuestra mano derecha; pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestra pierna izquierda y el compañero; pasad el brazo derecho extendido delante de la cabeza de vuestro compañero; colocad el tendón de Aquiles derecho contra el empeine derecho de vuestro compañero; tomad equilibrio sobre todo sobre vuestra pierna izquierda (Fig. 106).

Mantened el contacto con el auxilio de vuestra mano izquierda; preparaos a recibirlos sobre

**vuestra mano derecha y sobre vuestro antebrazo derecho; sin perder el contacto, dejaos caer adelante; en cuanto notéis que el movimiento os sale bien, llevad todo el peso de vuestro cuerpo a la izquierda;**



Fig. 105

**girad al máximo la cabeza a la izquierda; ejecutad una rotación hacia vuestra izquierda, con todo vuestro cuerpo; recibíos sobre vuestro antebrazo derecho y sobre la palma de vuestra mano derecha (Fig. 107). Poned mucha atención en no caer sobre**



**las costillas ni sobre el hombro derecho del compañero.**



Fig. 106



Fig. 107

**5.º—En guardia; el compañero avanza su pie derecho; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho (Fig. 108).**



Fig. 108

**En el momento preciso en que vuestro compañero va a posar su pie derecho en el suelo, recoged su tobillo derecho con la planta de vuestro pie izquierdo y con vuestra mano izquierda, tirad el**

9-Judo

**codo derecho del compañero hacia el suelo (figura 109).**



**Fig. 109**

**Pivotad un cuarto de vuelta hacia vuestra derecha sobre vuestro talón derecho; deslizad la planta de vuestro pie izquierdo detrás del talón de Aquiles derecho del compañero; sentaos sobre vuestra nalga derecha, lo más cerca posible de vuestro talón derecho; soltad vuestra mano derecha;**

levantad al máximo el pie derecho de vuestro compañero; sin soltar, llevad vuestra mano izquierda contra vosotros; no golpeéis en el suelo con vuestra mano derecha (Fig. 110).

Fig. 110

6.º—En guardia; el compañero separa ligeramente las piernas; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho (Fig. 111).

Por el exterior, meted vuestra pierna izquierda detrás de la pierna derecha del compañero; posad vuestro talón izquierdo en el suelo (Fig. 112).

Llevad el peso de vuestro cuerpo sobre la pierna izquierda y tomad contacto de todo vuestro cuerpo con el del compañero, pero ligeramente sobre su derecha; extended vuestra pierna derecha y dejaos caer adelante; durante la caída, desprendeos sobre



la derecha del compañero y recibíos sobre vuestro antebrazo izquierdo, vuestra pierna izquierda replegada y vuestra pierna derecha extendida; en ningún caso debéis caer sobre vuestro compañero V no debe existir ningún contacto entre vuestra pierna derecha y la pierna derecha de vuestro compañero (Fig. 113).



Fig. 111



Fig. 112

134



Fig. 113

7.º—En guardia; meted vuestro pie izquierdo contra el exterior del pie derecho del compañero; con vuestra mano izquierda, tirad ligeramente para llevar el peso del cuerpo de vuestro compañero sobre su pie derecho (Fig. 114).



Fig. 114

Tirad hacia vosotros con las dos manos y colocad vuestro empeine derecho ligeramente encima del tobillo izquierdo del compañero, lado de su

**dedo gordo; sentaos sobre vuestra nalga izquierda (figura 115).**



**Fig. 115**

**Proyectad vuestro compañero por vuestro lado izquierdo; con vuestro pie izquierdo, segad la pierna derecha del compañero hacia su izquierda; con vuestro pie derecho, rechazad la pierna izquierda del compañero, en altura y hacia su derecha; sin soltar, llevad vuestra mano izquierda contra vosotros; con vuestra mano derecha, empujad hacia vuestra izquierda y en altura; ayudaos rodando sobre vuestro costado izquierdo; soltad vuestra mano derecha (Fig. 116).**



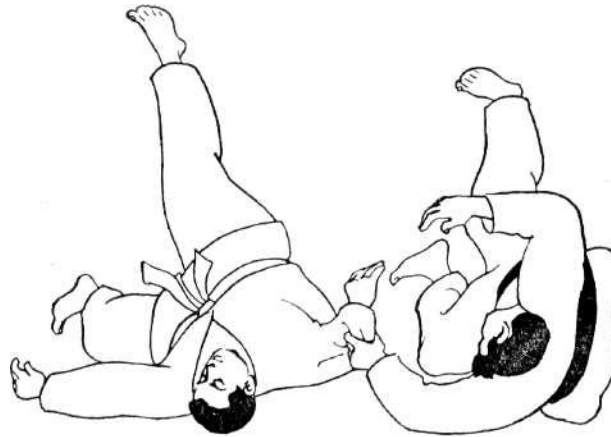


Fig. 116

8.º—En guardia; meted vuestro pie derecho en el exterior izquierda del compañero (Fig. 117).

Con vuestra mano izquierda, tirad del codo derecho del compañero; colocad la planta del pie izquierdo sobre la tibia derecha de vuestro camarada; sentaos sobre vuestra nalga izquierda (Fig. 118).

Proyectad el compañero a vuestra izquierda; sin soltar, llevad vuestra mano izquierda hacia vosotros; con vuestra mano derecha, empujad hacia vuestra izquierda y en altura; rodad sobre vuestro lado izquierdo; soltad la mano derecha (Fig. 119).

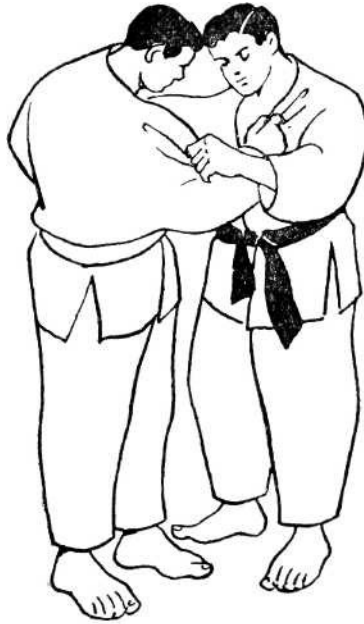


Fig. 117

AINÉ 8AUD1



Fig. 118

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

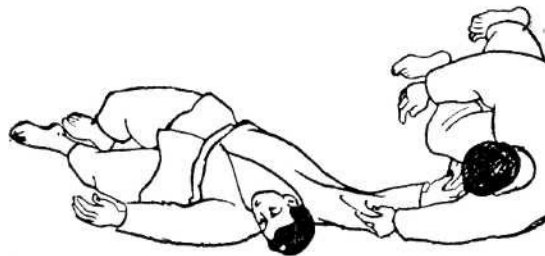


Fig. 119

9.º—En guardia; colocad la punta de vuestro pie izquierdo en el exterior izquierda del compañero- (figura 120).



Fig. 120

Pivotad sobre vuestro pie izquierdo; pasad vuestra pierna derecha entre vuestra pierna izquierda y vuestro compañero; soltad la mano izquierda; tomad apoyo en el suelo sobre la mano izquierda, lado exterior de vuestro pie izquierdo; colocad e

**hueco poplíteo de vuestra pierna derecha sobre el pubis del compañero, o más alto si es posible (figura 121).**



Fig. 121

**Despegad vuestra pierna izquierda del suelo; pasad vuestra pierna izquierda detrás de los tendones de Aquiles del camarada; con vuestra mano derecha, tirad vuestro compañero hacia atrás; servios de vuestras dos piernas, como os serviríais de una llave para abrir las latas de sardinas, para hacer caer de espaldas al compañero (Fig. 122).**

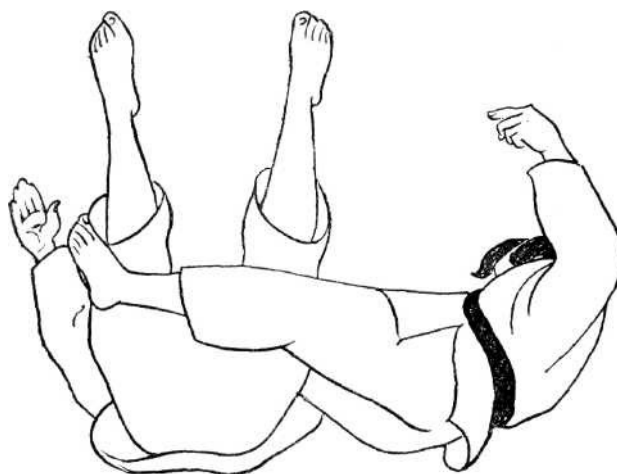


Fig. 122

10.º—En guardia; el compañero avanza su pierna derecha; acentuad la longitud de este paso tirando hacia vosotros vuestro camarada; meted el pie izquierdo en el exterior derecha del compañero y hacia atrás (Fig. 123).

Sentaos sobre vuestra nalga izquierda; meted la pierna derecha entre las piernas de vuestro compañero; tirad con vuestra mano izquierda hacia vosotros; con vuestra mano derecha, empujad hacia vuestra izquierda y en altura; rodad sobre el costado izquierdo (Fig. 124).

Servios de vuestras piernas como os serviríais

**4e una llave para abrir las latas de sardinas; haced caer el compañero a vuestra izquierda; soltad la mano derecha (Fig. 125).**

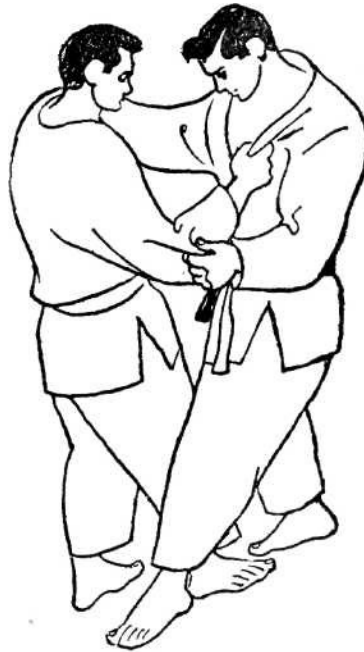


Fig. 123

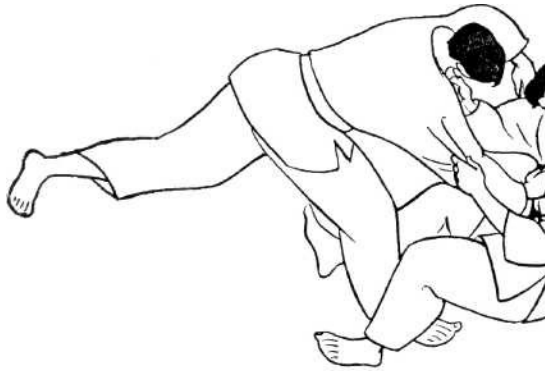


Fig. 124

144

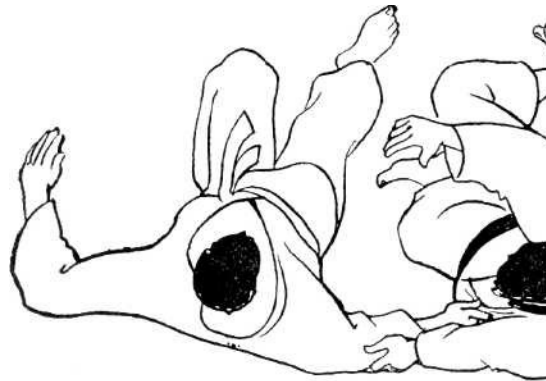
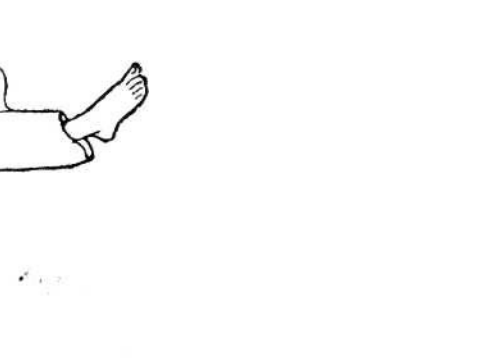


Fig. 125



acuesta sobre  
derecha; apri-  
ta con vuestro  
vuestra mano  
bajo vuestra  
las derechas,  
compañero; co-  
mpañero con  
la pierna iz-



ero en la 1.<sup>a</sup>  
 el desprende  
 erecho,

vuestro compañero os empuja bajo la barbilla. Soltad vuestra mano izquierda, y con ella, rechazad el brazo derecho del compañero hacia su izquierda. Volved a poner vuestra mano izquierda en su sitio inicial.



Fig. 127

3.<sup>a</sup> (Fig. 128).—El compañero se extiende sobre la espalda; colocad vuestras rodillas contra la



Fig. 128

**cabeza del compañero; poned vuestra mejilla derecha sobre el plexo solar de aquél y coged su cintura con las dos manos; aprisionad los brazos; recogeos.**



**Fig. 129**

**4.<sup>a</sup> (Fig. 129).—Llevad el compañero a la 3.<sup>a</sup> inmovilización; soltad vuestra mano derecha y pasadla por encima del brazo derecho del compañero; deslizad vuestra mano derecha bajo la axila derecha del compañero y con la misma mano, coged su cuello lo más lejos posible. Bloquead el brazo derecho de vuestro camarada bajo vuestra axila derecha; extended la pierna izquierda.**

**5.<sup>a</sup> (Fig. 130).—Aplicad la 4.<sup>a</sup> inmovilización; despegad vuestra rodilla derecha del suelo y de un salto, pasad vuestra pierna izquierda bajo vuestra pierna derecha.**



Fig. 130

**6.<sup>a</sup> (Fig. 131).—Aplicad la 5.<sup>a</sup> inmovilización. Soltad la mano derecha y replegad la pierna izquierda; rodad en dirección de los pies del compañero para acabar encontrándoos con las piernas dobladas; tomad equilibrio sobre vuestras rodillas separadas y pasad la mano derecha entre las**



Fig. 131

piernas del camarada, cogiéndolo por la cintura con la mano derecha, y si no podéis cogerle la cintura, agarradle la parte baja de la blusa.



Fig. 132

7.<sup>a</sup> (Fig. 132).—Aplicad la inmovilización 6.<sup>a</sup> y soltad la mano derecha. Sacad el brazo derecho y con él, aprisionad el brazo izquierdo del compañero; con la mano derecha, coged la manga izquierda de vuestro compañero a la altura del codo. Cerrad con la cabeza.

7.<sup>a</sup> bis (Fig. 133).—Aplicad la inmovilización 7.\* y soltad la mano izquierda. Con vuestro brazo izquierdo, aprisionad la cabeza del compañero y con la mano izquierda, coged el cuello del compañero lo más lejos posible.

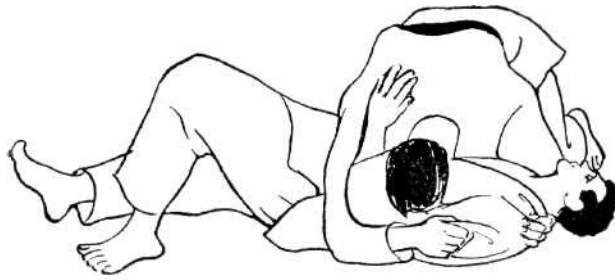


Fig. 133

8.<sup>a</sup> (Fig. 134).—El compañero está echado sobre la espalda. Instalaos a horcajadas sobre vuestro compañero; con el brazo derecho, aprisionadla cabeza del compañero, y con la mano derecha cogedle

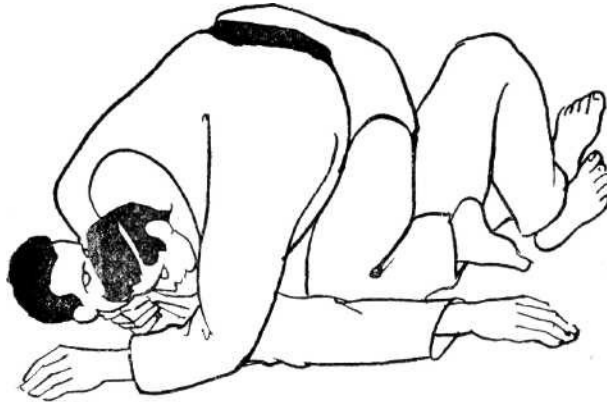


Fig. 134

el cuello lo más lejos posible; tomad equilibrio sobre vuestro antebrazo izquierdo y sobre vuestra mano izquierda.



Fig. 135

9.<sup>a</sup> (Fig. 135).—El compañero está echado sobre la espalda. Sentaos a su derecha y aprisionad sus dos brazos bajo vuestras axilas. Agarrad con las dos manos la blusa del compañero a la altura de los hombros; con vuestras costillas derechas, haced presión sobre el hígado del compañero e impedidle que tome apoyo en el suelo con sus hombros. Arqueaos y reentrad vuestra cabeza en vuestros hombros.

10.<sup>a</sup> (Fig. 136).—El compañero se acuesta sobre el lado derecho. Colocaos de rodillas contra el estómago del compañero; separad las rodillas y con

vuestro brazo izquierdo, aprisionad su cabeza, y con la mano izquierda, agarrad su cuello lo más lejos posible; con la mano derecha, colocad el codo izquierdo del compañero sobre vuestro plexo solar—tomad apoyo en el suelo delante vuestro, sobre la mano derecha y extended la pierna derecha; desplazaos ligeramente sobre vuestra derecha; haced presión sobre el codo izquierdo del compañero y cerrad con vuestra cabeza.

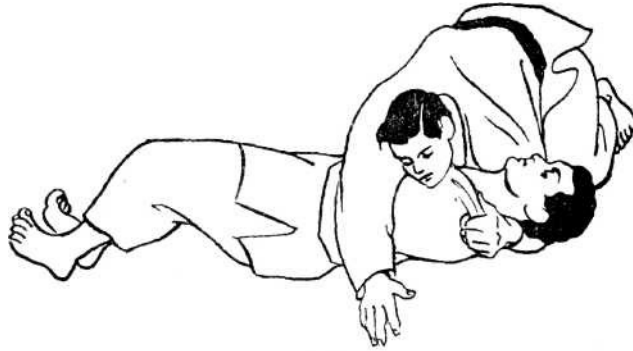


Fig. 136

11.<sup>a</sup> (Fig. 137).—El compañero está echado de espaldas, con las piernas separadas. Colocaos de rodillas entre las piernas del compañero, y con las dos manos agarradle el cuello (vuestros brazos están bajo los brazos del compañero); deslizad vuestros muslos bajo las nalgas de éste y separad vuestras rodillas; tirad enérgicamente sobre el



cuello del compañero para hacerle perder toda estabilidad; con vuestra cabeza haced presión sobre su estómago, y con vuestro pecho, haced presión sobre su vientre; reentrad vuestra cabeza en



Fig. 137

vuestros hombros; recogeos. Podéis hacer dolorosa esta inmovilización haciendo presión con vuestra barbilla sobre el apéndice xifoides del compañero.

### Las estrangulaciones

1.<sup>a</sup> (Fig. 138).—El compañero de espaldas en el suelo. Instalaos sobre él, la rodilla derecha levantada; con la mano derecha, agarrad el cuello de vuestro compañero sobre su lado derecho; vuestro pulgar está en el interior de la blusa. Con la mano izquierda, agarrad la solapa izquierda del compañero; el pulgar está al exterior de la blusa. Colocad vuestra muñeca derecha (lado cúbitus) bajo la nuez de Adán del compañero; tirad al máximo con



Fig. 138

vuestra mano izquierda, pero sin sacudida; ejecutad un movimiento de torsión con vuestra muñeca derecha, para remontar la nuez de Adán del com.\* pañero.



Fig. 139

2.\* (Fig. 139).—El compañero de espaldas en el suelo. Instalaos sobre él, rodilla derecha levantada; cruzad vuestras dos manos con las palmas en el aire; con ambas manos, agarrad el cuello del compañero lo más lejos posible; vuestros pulgares están al exterior de la blusa del compañero. Girad; vuestros puños alejando vuestros pulgares del cuello—

del compañero; levantad su cabeza y con vuestras articulaciones metacarpos-falanges, haced presión sobre los senos carótidos del compañero. No debéis tener ningún contacto con: la nuez de Adán, las clavículas, los maxilares. *Atención:* No aplicar esta estrangulación a hipertensos.



Fig. 140

3.<sup>a</sup> (Fig. 140).—Sin apretar, aplicar la estrangulación 2.<sup>a</sup>. Girad sobre vuestro lado izquierda enganchad vuestros pies para hacer unas tijeras; las caras internas de vuestras rodillas hacen presión sobre las costillas del compañero, lo más baja posible de la caja torácica; ejecutad vuestra estrangulación; apretad vuestras tijeras.

*Nota muy importante:* El compañero golpea en señal de abandono. Abrid inmediatamente vuestras

manos; y, sólo después de haber abierto vuestras manos, relajad progresivamente vuestras tijeras.



Fig. 141

4.<sup>a</sup> (Fig. 141).—El compañero está sentado. Colocaos detrás de él, pegados; vuestra rodilla derecha está levantada; vuestro muslo derecho está bajo la axila derecha de vuestro compañero; colocad vuestra muñeca derecha (lado radius) bajo el bocado de Adán de vuestro compañero; con vuestra

mano izquierda, coged «en garras» vuestra mano derecha; con la cabeza de vuestro húmero derecho,, haced presión sobre el occipucio del compañero.



Fig.. 142

4.<sup>a</sup> *bis* (Fig. 142).—Colocaos en 4.<sup>a</sup> estrangulación. Rodad sobre vuestro costado derecho; enganchad vuestros pies; ejecutad unas tijeras; arqueaos para estirar los riñones del compañero.. *Atención:* el compañero abandonará, naturalmente,, antes de que vuestro movimiento se lleve a término.

5.<sup>a</sup> (Fig. 143).—El compañero está sentado. Colocaos pegados detrás de él; vuestra rodilla derecha está levantada; vuestro muslo derecho está bajo la axila derecha del compañero; con vuestra

mano derecha, agarrad el cuello del compañero (lado izquierdo); vuestro pulgar está en el interior de la blusa; meted vuestra mano derecha lo más alto posible; pasad vuestro brazo izquierdo bajo el brazo izquierdo del compañero; con vuestra mano izquierda, agarrad la solapa del compañero (lado derecho); vuestro pulgar está en el interior de la blusa; estrangulad alargando vuestros dos brazos.



Fig. 143

6.<sup>a</sup> (Fig. 144).—Colocaos en 5.<sup>a</sup> estrangulación. Con su brazo izquierdo, el compañero trata de atrapar vuestra nuca; soltad vuestra mano izquierda y colocadla detrás de la nuca de vuestro compañero; estrangulad.



Fig. 144

7.<sup>a</sup> (Fig. 145).—El compañero está sentado. Colocaos pegados detrás de él; rodilla derecha levantada y vuestro muslo derecho está bajo la axila



derecha de vuestro compañero; colocad vuestro antebrazo derecho (lado radius) bajo el bocado de Adán del compañero; con la palma de vuestra mano derecha, tomad apoyo sobre la base de vuestro bíceps izquierdo; colocad la palma de vuestra mano izquierda sobre el occipucio del compañero; ejecutad una torsión de la cabeza del compañero.



Fig. 145

*Atención:* Ejecutad esta estrangulación con precauciones y sin sacudidas, para no correr el riesgo de una luxación de las vértebras cervicales. Un accidente de tal naturaleza podría acarrear la muerte.

8.<sup>a</sup>—En guardia; soltad la mano izquierda y colocad la palma de la misma detrás del occipucio de vuestro compañero; levantad vuestro codo derecho y con la mano izquierda, llevad la cabeza del compañero bajo vuestro brazo derecho; soltad la mano



Fig. 146

derecha y colocad la muñeca derecha (lado radius) sobre el bocado de Adán del compañero; con la izquierda, alcanzad vuestra mano derecha y

II-Judo

enganchad vuestras manos «en garra»; levantaos sin perder el contacto (Fig. 146).



Fig. 147

9.<sup>a</sup> (Fig. 147).—En guardia; soltad la mano izquierda y con ella agarrad la solapa (lado izquierdo) del compañero, a la altura del plexo solar; vuestro pulgar queda en el exterior de la blusa. Crispad vuestra mano izquierda; con la articulación falange-falangeta de vuestro dedo mayor

izquierdo, haced presión sobre el plexo solar del compañero; bajo el efecto del dolor, vuestro compañero se inclina adelante; soltad vuestra mano derecha y deslizadla a lo largo del cuello del compañero, lo más lejos posible hacia su derecha; apretad vuestra mano derecha y pasad vuestro brazo derecho por encima de la cabeza del compañero; colocad vuestra muñeca derecha (lado cubito) bajo la nuez de Adán del compañero; con la mano izquierda, tirad hacia el suelo; levantad vuestro codo derecho y apretad.

10.<sup>a</sup> (Fig. 148).—En guardia; tirad vuestro compañero hacia el suelo; soltad vuestras manos y con las dos, agarrad el cuello del compañero: la mano derecha, el lado izquierdo del cuello; la mano izquierda, el lado derecho; vuestros dedos están al exterior de la blusa y vuestros pulgares al interior. Girad los puños, pulgares hacia el exterior del cuello del compañero; con las articulaciones talange-falangeta, haced presión bajo los senos carótidos del compañero; reunid vuestros codos; retroceded e inclinaos adelante. *Atención:* No debéis tocar el bocado de Adán del compañero.



Fig. 148

**10.<sup>a</sup> bis (Fig. 149).—En guardia; empujad ligeramente vuestro compañero, para llevar el peso de su cuerpo sobre sus talones; soltad las manos y con ambas, agarrad el cuello del compañero: la mano derecha, el lado izquierdo del cuello; la mano izquierda, el lado derecho; vuestros dedos están al interior de la blusa; los pulgares al exterior. Extended vuestros brazos hasta que vuestras muñecas se toquen; con vuestras articulaciones**

**falanges-falangetas, haced presión sobre los senos carótidos del compañero o, si éste tiene el cuello largo, sobre las carótidas; andad adelante.**



Fig. 149

***Atención:*** No debéis tocar el bocado de Adán del compañero. ***May importante:*** Preparaos para soltar rápidamente. Esta estrangulación es insoportable; no tendréis tiempo de terminarla, el compañero abandonará antes.

11.<sup>a</sup> (Fig. 150).—Sin apretar demasiado, aplicar la 10.<sup>a</sup> estrangulación. Llevad todo el peso de vuestro cuerpo sobre vuestra pierna izquierda;



Fig. 150

pasad la pierna derecha entre vuestro compañero y vuestra pierna izquierda; no poséis vuestro pie derecho en el suelo; inclinaos junto al compañero para hacerlo caer adelante; sentaos sobre vuestra nalga derecha; pasad vuestra pierna izquierda por encima de la cabeza del compañero y cerrad. El compañero abandonará antes del final de vuestro movimiento.

**12.<sup>a</sup> (Fig. 151).—Poneos de espaldas en el suelo. Separad las piernas; vuestro compañero se coloca de rodillas entre vuestras piernas; con vuestras piernas, tomad en tijera el brazo derecho y la cabeza del compañero; con las dos manos, agarrad su**



Fig. 151

**manga derecha y tirad hacia vosotros su brazo derecho; con la cara interna de la articulación de vuestra rodilla derecha, haced presión sobre el seno carótido izquierdo del compañero; extended vuestras piernas; producid el esfuerzo principal con vuestra pierna derecha.**





sobre las costillas de vuestro camarada, lo más bajo posible de la caja torácica; apretad.

*Atención:* El compañero golpea en señal de abandono. No soltéis vuestra tijera de un solo golpe, sino progresivamente.

Fig. 153

14.<sup>a</sup> (Fig. 153).—El compañero se pone de espaldas en el suelo y mira su cinturón; sentaos a la derecha de él y deslizad vuestra

pierna derecha bajo su nuca; pasad vuestra pierna izquierda sobre su garganta; pasad vuestro empeine izquierdo bajo vuestro tendón de Aquiles derecho; cerrad la tijera y concentrad todas vuestras fuerzas en las piernas; servios de las piernas como de una llave para abrir las latas de sardinas, para girar hacia vuestra izquierda y abrir la garganta del compañero.



15.<sup>a</sup> (Fig. 154).—El compañero está echado de espaldas en el suelo. Colocaos de pie a la derecha de vuestro compañero y con la mano derecha, agarrad el lado izquierdo de su solapa, vuestro pulgar



Fig. 154

en el interior de la blusa, los otros dedos al exterior de la misma; con la mano derecha, abatid el cuello del compañero sobre su bocado de Adán, vuestra mano derecha está a la derecha del compañero; con la mano izquierda, tirad; con la rodilla derecha, haced presión sobre el hígado de vuestro\* compañero.

**Atención:** Sed muy prudentes al apoyarla rodilla sobre el hígado, pues se corre el riesgo de fracturar las costillas.

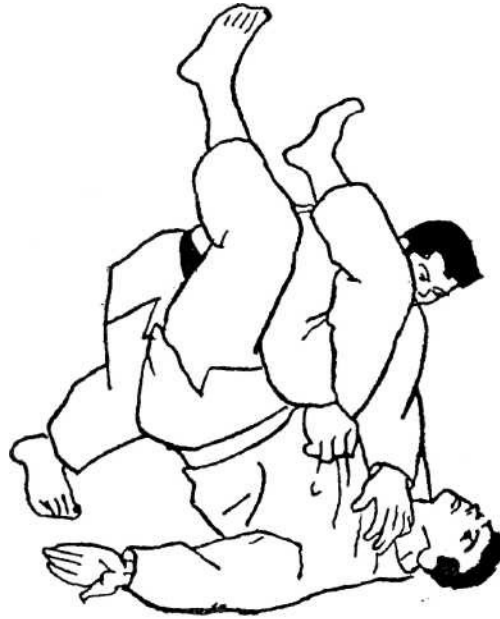


Fig. 155

16.<sup>a</sup> (Fig. 155).—E! compañero está echado de espaldas. Colocado a su lado (a su derecha), vuestra rodilla izquierda está en el suelo; con la mano izquierda, agarrad el lado izquierdo del cuello del compañero, el pulgar está en el interior de la blusa;

pasad el brazo derecho entre las piernas del compañero; colocad vuestro hombro derecho en el hueco poplíteo de la pierna derecha del compañero; con la mano derecha, agarrad el lado derecho del cuello del compañero, el pulgar en el interior; colocad vuestra muñeca izquierda (lado cubito) bajo la nuez de Adán del compañero; con la mano derecha, tirad; con vuestro hombro derecho, haced rodar al compañero hacia atrás; apretad; estrangulad. *Atención:* Obrad con mucha precaución. La ejecución brutal de esta presa puede provocar una luxación de las vértebras cervicales. Un accidente de esta naturaleza puede provocar la muerte.

17.<sup>a</sup> (Fig. 156).—El compañero se pone de cuatro patas. Colocaos de pie, a la izquierda del compañero; giraos hacia él; pasad vuestra mano izquierda bajo su cuello y agarrad el cuello de la blusa del compañero lo más lejos posible, vuestro pulgar en el interior de la blusa; tomad equilibrio sobre vuestro pie derecho; pasad la pierna izquierda, por encima de la cabeza del compañero; con el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda, haced presión sobre el occipucio del compañero; con la mano derecha, apoyaos lo más lejos posible sobre el omoplato de vuestro compañero; cerrad.



Fig. 156

18.<sup>a</sup> (Figs. 157 y 158).—El compañero se pone de cuatro patas. Colocaos de pie a su izquierda y volved hacia él; pasad la mano izquierda bajo su cuello y agarrad la solapa del compañero lo más lejos posible. Vuestro pulgar está en el interior de la blusa. Inclinaos ligeramente adelante; avanzad vuestra mano derecha; meted el pie izquierdo entre



Fig. 157



Fig. 158

EL JUDO AL ALCANCE DE TODOS

las manos del compañero; la pierna izquierda se encuentra delante del brazo izquierdo del compañero; rodad adelante; deslizad vuestro brazo derecho bajo la axila derecha del compañero; colocad la palma de vuestra mano derecha detrás de la nuca del compañero; con el pie derecho, aprisionáis así el brazo izquierdo del compañero; cerrad; estrangulad.



Fig. 159



## Llaves de brazo

### PRIMERA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

**El compañero está acostado sobre la espalda-Colocaos a su derecha; vuestra rodilla derecha levantada; vuestro empeine derecho está en contacto con las últimas costillas del compañero; vuestra rodilla izquierda está en el suelo, contra el hombro derecho del compañero; vuestra mano izquierda reposa sobre vuestra cadera izquierda; vuestra mano derecha se apoya sobre vuestra rodilla derecha; vuestro equilibrio es perfecto (Fig. 159).**

**1.ª Llave.**—Colocaos en la posición de la figura anterior; con vuestra mano derecha, agarrad la manga derecha del compañero a la altura de la muñeca; con vuestra mano izquierda, coged el lado derecho del cuello del compañero; colocad el codo derecho de vuestro camarada en vuestra ingle derecha; llevad vuestro equilibrio sobre el pie derecho; pasad vuestra pierna izquierda por encima de la cabeza del compañero; colocad el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda sobre la garganta del compañero; si es posible, colocad la planta de vuestro pie izquierdo en la sangradura del brazo izquierdo del compañero. Soltad vuestra mano izquierda y con ella agarrad la manga

derecha del compañero, entre su muñeca y su sangradura, apretad vuestras rodillas; bloquead bien el dorso de la mano derecha de vuestro compañero contra vuestro pecho; poned vuestra cabeza en el suelo; sin aflojar, sin perder el contacto, arqueaos (Fig. 160).

*Atención:* No podréis terminar esta llave; vuestro compañero abandonará antes.



Fig. 160

2.<sup>a</sup> *Llave*.—Misma posición de partida (Fig. 159). Supongamos que vuestro compañero levanta la mano izquierda para agarrar vuestro cuello. Colocad la palma de vuestra mano izquierda sobre la cara interna de la muñeca izquierda del compañero; doblad su antebrazo derecho al suelo; acostaos sobre su pecho y extended vuestra pierna y vuestra mano derecha; deslizad esta mano bajo el codo izquierdo del compañero; apoyad vuestra mano

derecha sobre la cara externa de vuestra muñeca izquierda; con vuestro hombro izquierdo, haced presión sobre el hombro izquierdo de vuestro camarada; sin perder ningún contacto, levantar vuestro codo derecho (Fig. 161).

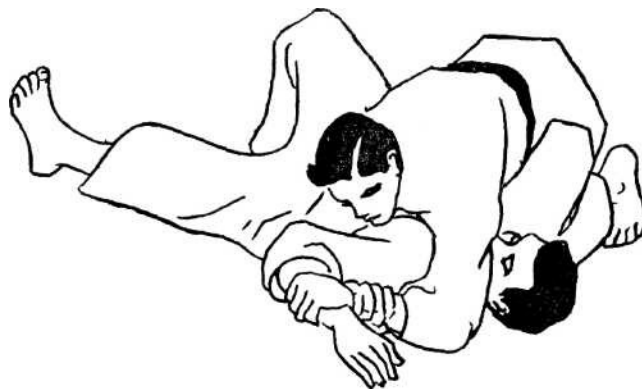


Fig. 161

3.<sup>a</sup> *Llave*.—Misma posición de partida. Supongamos que con su mano izquierda el compañero empuja vuestro hombro derecho. Inclinaos ligeramente adelante; colocad la palma de la mano derecha sobre el codo izquierdo de vuestro compañero; colocad la palma de vuestra mano izquierda sobre el tríceps izquierdo del compañero; pegad bien su brazo contra vosotros y efectuar un movimiento de torsión como para destornillar el brazo izquierdo del compañero (Fig. 162).



Fig. 162

**4.<sup>a</sup> Llave.**—Misma posición. Con vuestra mano derecha agarrad la cara interna de la muñeca derecha de vuestro camarada; vuestro pulgar está del lado del radio. Colocad el codo derecho de vuestro camarada sobre vuestro fémur derecho; con vuestra mano izquierda, agarrad la blusa del compañero en el hueco de su hombro derecho; haced presión sobre el hombro derecho del compañero y sobre la muñeca derecha del mismo (Fig. 163).



Fig. 163

## SEGUNDA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

El compañero se acuesta sobre la espalda. Instalaos sobre vuestro compañero; con vuestra rodilla derecha levantada; el pie izquierdo está bajo el brazo izquierdo de vuestro compañero; vuestra rodilla izquierda en el suelo; vuestra mano derecha se apoya sobre vuestra rodilla derecha y la izquierda sobre vuestra cadera izquierda. No estáis sentados sobre el compañero. Vuestro equilibrio es perfecto (Fig. 164).



Fig. 164

**1.<sup>a</sup> Llave.**—Partiendo de la posición arriba indicada, con la mano derecha agarráis la manga derecha del compañero a la altura de la muñeca; con la mano izquierda, agarráis el lado derecho del cuello de vuestro camarada; colocad al lado derecho de éste en vuestra ingle derecha; desplazad vuestro centro de gravedad hacia vuestra derecha; pasad la pierna izquierda por encima de la cabeza del

compañero; sentaos a la derecha de él y colocad el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda sobre su garganta. Si es posible, colocad la planta de vuestro pie izquierdo en la sangradura del brazo izquierdo de vuestro compañero. Soltad la mana izquierda, y con ella, coged la manga derecha de la blusa del compañero, entre su muñeca y su sangradura; bloquead bien el dorso de su mano derecha contra vuestro pecho; poned vuestra cabeza en el suelo; sin soltar, sin perder contacto, arqueaos (Fig. 165). Vuestro compañero abandonará antes de que podáis terminar esta llave.

Fig. 165



2.<sup>a</sup> Llave.—

Misma posición.

Supongamos que el compañero agarra vuestro cuello con su mano derecha.

Con vuestra mano derecha, agarráis la manga derecha

del compañero, lo más cerca posible de su muñeca. Poned vuestra rodilla derecha en el suelo; levantad vuestra rodilla izquierda; cotí

la mano izquierda, cogéis el lado derecho del cuello de vuestro compañero; el pulgar al exterior. Colocad la cara interna de vuestro muslo izquierdo contra el codo derecho del compañero, desplazad vuestro centro de gravedad hacia vuestra derecha; dejáros ir al suelo sobre vuestro costado derecho; pasad vuestra pierna izquierda por encima de la cabeza del compañero; con vuestra pantorrilla izquierda, tomad contacto sobre la garganta del compañero; soltad la mano izquierda, y con ella,

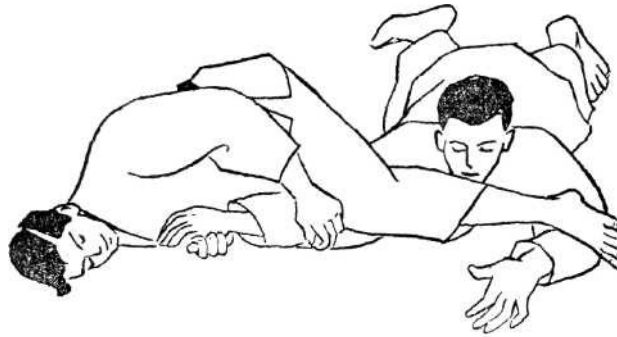


Fig. 166

coged la manga derecha de aquél entre su muñeca y su sangradura; sin perder contacto, rodad sobre vuestro vientre; arqueaos (Fig. 166). Si el compañero agarra vuestro cuello con su mano izquierda, ejecutad el movimiento por el otro lado; en este caso, no tendréis que mover vuestras rodillas.



**3.<sup>a</sup> Llave.**—La misma posición. Con vuestra mano derecha agarráis la cara interna de la muñeca izquierda de vuestro compañero; vuestro pulgar está del lado del cubito. Colocad el codo izquierdo de vuestro compañero sobre vuestro fémur derecho;



Fig. 167

con la palma de la mano izquierda, haced presión sobre la clavícula izquierda del compañero; haced presión sobre la muñeca izquierda del compañero (figura 167).

## TERCERA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

Poneos echados de espalda; el compañero se coloca de rodillas entre vuestras piernas; vuestras piernas están ligeramente replegadas; el compañero tiene sus manos en el suelo, planas bajo vuestras axilas (Fig. 168).



Fig. 168

*1.ª Llave.*—Colocaos en la posición arriba indicada. Pasad vuestra mano derecha entre los brazos de vuestro compañero y llevadla bajo el brazo izquierdo del compañero; colocad luego la palma de vuestra mano derecha sobre el codo izquierdo del compañero. Colocad la planta de vuestro pie izquierdo contra la rodilla derecha del compañero. Vuestro pie izquierdo está en el suelo y reposa sobre su borde externo. Pasad vuestra mano izquierda por encima del brazo izquierdo del

compañero y colocadla sobre el tríceps izquierdo de éste; extended la pierna izquierda; giraos sobre vuestro lado izquierdo; hacer salir vuestro hombro derecho;,, entrad vuestro vientre; con las dos manos, haced presión contra vosotros; permaneced unido (figura 169).



Fig. 169

2.<sup>a</sup> *Llave*.—La misma posición de partida. Supongamos que el compañero intenta estrangularos, para lo cual coloca su mano izquierda sobre vuestra garganta. Con vuestra mano derecha, agarráis la muñeca izquierda (cara externa) de vuestro camarada; con la mano izquierda, agarráis la manga izquierda de su blusa; vuestro puño izquierdo está sobre el antebrazo izquierdo (lado externo) de vuestro compañero. Colocad la planta de vuestro pie izquierdo contra la rodilla derecha de aquél

(vuestro pie izquierdo está en el suelo y reposa sobre su borde exterior); extended la pierna izquierda; tirad bien el brazo izquierdo del compañero hacia vosotros; pasad vuestra pierna derecha por encima de su cabeza y vuestro empeine derecho contra su garganta; cerrad; rodad sobre vuestro\* lado izquierdo (Fig. 170).



Fig. 170

3.<sup>a</sup> *Llave*.—La misma posición. Con vuestras piernas, tomad en tijera el brazo derecho y la cabeza del compañero, y con la mano derecha, agarrad su muñeca derecha. Bloquead el dorso de su mano derecha sobre vuestro pecho y con vuestra mano izquierda, mantened su codo derecho contra vuestro vientre, ligeramente a la izquierda; endureced vuestro vientre; poned vuestra cabeza en el suelo y arqueaos (Fig. 171).



Fig. 171

**4.<sup>a</sup> Llave.**—La misma posición. Pasad vuestros antebrazos detrás de los codos del compañero y unid vuestras manos «en garra», pegando vuestros codos; colocad vuestros talones en las ingles del compañero; extendad las piernas; poned la cabeza en el suelo y arqueaos (Fig. 172). *Atención:* En esta llave el compañero no puede golpear con sus manos para abandonar.



Fig. 172

4.<sup>a</sup> *Llave, bis.*— La misma posición. Colocad la palma de vuestra mano izquierda sobre la clavícula izquierda del compañero; por el exterior, meted vuestro antebrazo derecho bajo el codo izquierdo de aquél; colocad la palma de vuestra mano derecha sobre la sangradura de vuestro brazo izquierdo o sobre la cara externa de vuestro antebrazo izquierdo; colocad vuestro talón izquierdo en la ingle derecha del compañero; con la mano izquierda, empujad el hombro izquierdo del compañero; poned la cabeza en el suelo y arqueaos (Fig. 173). Si vuestras piernas son cortas, tenéis la posibilidad de colocar los dos talones en las ingles del compañero\*



Fig. 173

## CUARTA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

**El compañero está de cuatro patas; colocaos a su izquierda, con vuestra rodilla derecha en el suelo y la izquierda levantada; la mano derecha se apoya sobre la cadera derecha y la izquierda sobre la rodilla izquierda. Así estáis en perfecto equilibrio <Fig. 174>).**

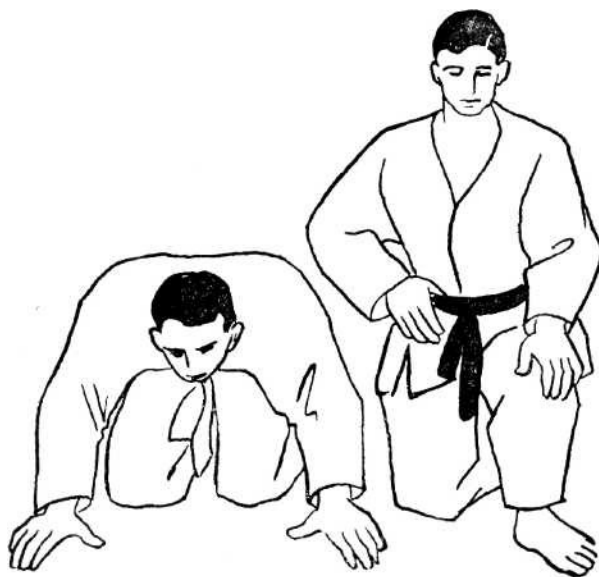


Fig. 174

**1.<sup>a</sup> Llave.**—Colocaos en la posición arriba indicada. Poned la palma de vuestra mano izquierda sobre la cara externa de la muñeca izquierda del compañero y agarradle esta muñeca, vuestro pulgar está sobre el borde cubital. Colocad la cara interna del antebrazo izquierdo del compañero sobre la parte superior de vuestro muslo izquierdo; colocad vuestra mano derecha sobre el codo izquierdo de vuestro compañero y con vuestro antebrazo derecho, haced presión sobre el brazo



izquierdo del compañero; colocad vuestro bajo-vientre sobre vuestra mano derecha; endureced vuestro vientre y cerrad (Fig. 175).

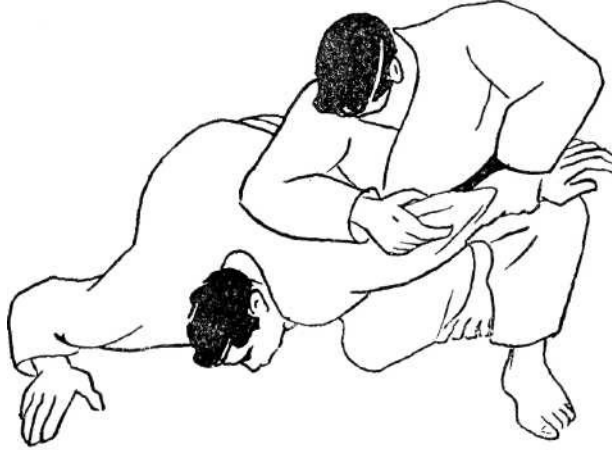


Fig. 175

2.<sup>a</sup> *Llave*.—En la misma posición. Poned la rodilla izquierda en el suelo; pasad la pierna derecha delante del brazo izquierdo del compañero; colocad el pie derecho entre las manos del compañero; pasad vuestra mano izquierda bajo vuestro muslo derecho; con vuestra mano izquierda, agarrad la muñeca izquierda del compañero; vuestra palma está en contacto con la cara interna; vuestro pulgar está en contacto con el cubito; bajo vuestro muslo derecho, llevad la muñeca izquierda de vuestro

camarada hacia vuestro pecho; con la mano derecha, cerrad la llave; replegad vuestra pierna derecha (Fig. 176).

En lugar de replegar la pierna derecha, puede terminarse esta presa poniéndose de pie. De esta forma se previene una posible falta de equilibrio y se evitan accidentes.



Fig. 176

3.<sup>a</sup> *Llave*.—Colocaos en la cuarta posición de llaves de brazo. Colocad la palma de vuestra mano izquierda (pulgar en el aire) sobre la cara externa de la muñeca izquierda del compañero; colocad el borde cubital de vuestra mano derecha sobre la base del tríceps izquierdo del compañero, casi al nivel del codo (Fig. 177).

Como si quisierais hacer una pirueta hacia adelante a vuestro camarada, llevad su codo izquierdo al suelo; abatid adelante el antebrazo izquierdo del

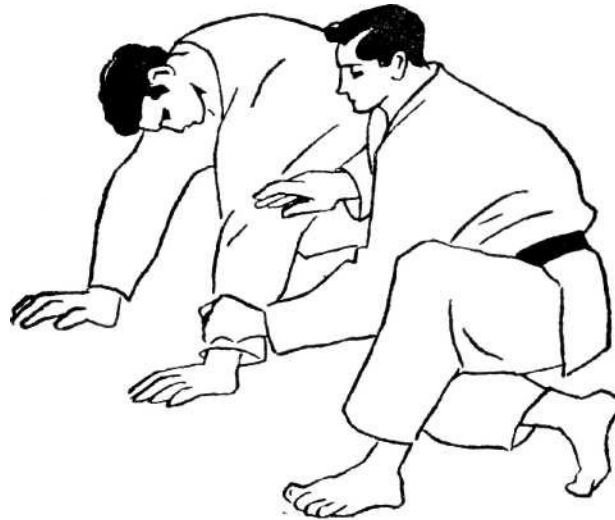


Fig. 177

compañero; dejad pesar el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro compañero para impedirle rodar adelante; cerrad (Fig. 178).



Fig. 178

**4.<sup>a</sup> Llave.**—*La misma posición. Levantaos; con la mano izquierda, apoyaos sobre el hombro izquierdo del compañero; pasad vuestra pierna derecha por encima de él y deslizad vuestra mano derecha bajo su brazo (Fig. 179).*

Apoyaos sobre vuestro pie derecho; apoyad en el suelo la mano izquierda; con la pierna izquierda, aprisionad el cuello de vuestro compañero (figura 180).

Sin perder ningún contacto, rodad sobre el lado derecho del compañero; con el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda, arrastrad el compañero en vuestra caída; estáis en el suelo; con la mano

**izquierda, agarrad la muñeca derecha del compañero, vuestra palma está sobre la cara interna; con la mano izquierda, bloquead bien el dorso de la mano**



Fig. 179

**derecha del compañero contra vuestro pecho; poned la cabeza en el suelo; sin aflojar, sin perder contacto, arqueaos (Fig. 181).**

**No podréis terminar esta llave; el compañero abandonará antes.**



Fig. 180

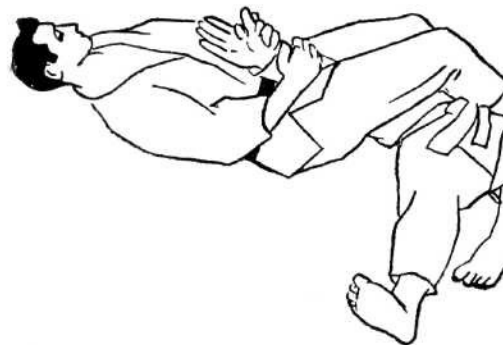


Fig. 181

QUINTA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

El punto de partida de las llaves de brazo clasificados en esta posición es siempre una inmovilización.

*1.<sup>a</sup> Llave.*—Llevar al compañero a la 1.<sup>a</sup> inmovilización (véase Fig. 126). Supongamos que vuestro compañero ha conseguido desprender su brazo derecho; soltad vuestra mano izquierda y con ella\*



Fig. 182

agarrad la muñeca derecha de vuestro compañero por la cara interna, vuestro pulgar está del lado cubito; colocad el codo derecho del compañero sobre vuestro fémur derecho; el brazo derecho del compañero está perpendicular a vuestro fémur derecho; colocad el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda sobre la muñeca derecha del compañero; cerrad (Fig. 182).



Fig. 183

2.<sup>a</sup> ¿/are.—Aplicad al compañero la 4.<sup>a</sup> inmovilización (véase Fig. 129). Soltad vuestra mano izquierda y con el borde cubital de la misma, apoyad sobre la garganta del compañero; pasad la pierna izquierda por encima de la cabeza de éste y con el



hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda, bloquead su garganta; soltad la mano derecha y con vuestro brazo derecho envolved el brazo derecho del compañero (vuestro radio' derecho está bajo el codo del compañero); con la mano izquierda, agarrad vuestra mano derecha; apretad bien vuestro codo derecho; sentaos; extendeos; poned la cabeza en el suelo y arqueaos (Fig. 183).

Es imposible terminar este movimiento; el compañero habrá abandonado mucho antes. *Muy importante:* esta llave es una de las más peligrosas.



Fig. 184

**3.<sup>a</sup> Llave.**— Aplicad la 5.<sup>a</sup> inmovilización (véase Fig. 130). Avanzad vuestra rodilla izquierda contra el costado derecho del compañero; soltad la mano derecha y con ella, agarrad la muñeca derecha del compañero; la palma está sobre la cara interna y el

pulgar está del lado radio; colocad el codo derecho del compañero sobre vuestro fémur izquierdo; pasad la pierna derecha sobre la muñeca derecha del compañero; cerrad (Fig. 184).



Fig. 185

**4.<sup>a</sup> Llave.**—Aplicad la 7.<sup>a</sup> inmovilización (véase la figura 132). Soltad la mano izquierda y con ella agarrad la muñeca izquierda del compañero; abated el antebrazo izquierdo del compañero en dirección de su hombro izquierdo; la palma de vuestra mano izquierda está sobre la cara interna de la muñeca izquierda del compañero. Soltad la mano derecha y deslizadla bajo el codo izquierdo del compañero; con la mano derecha tomad apoyo sobre la cara externa de vuestra muñeca izquierda; haced presión sobre el hombro izquierdo del compañero; sin perder ningún contacto, levantad vuestro codo derecho (Fig. 185).

**5.<sup>a</sup> Llave.**—Aplicad la 7.<sup>a</sup> inmovilización (véase Fig. 132). Soltad la mano izquierda y colocadla sobre la garganta del compañero; apoyad sobre la garganta, desplazaos ligeramente hacia vuestro lado derecho; colocad la palma de vuestra mano derecha detrás del codo izquierdo del compañero;



Fig. 186

vuestra mano izquierda está siempre sobre la garganta de vuestro compañero; pasad la pierna izquierda por encima de la cabeza del compañero; colocad vuestra mano izquierda sobre vuestra mano derecha; con el hueco poplíteo de vuestra pierna izquierda, rechazad la cabeza de vuestro camarada; entrad vuestro vientre; bloquead el brazo izquierdo del compañero contra vosotros; la muñeca izquierda del compañero está contra vuestro cuello (Fig. 186). Si sois de elevada estatura, poned vuestra; frente en el suelo.

## SEXTA POSICIÓN DE LLAVES DE BRAZO

**El punto de partida de estas llaves es siempre la guardia de Judo.**



Fig. 187

**1.<sup>a</sup> Llave.—En guardia; abrid la mano derecha; hacia el exterior, pasad vuestro brazo derecho por**

encima del brazo izquierdo del compañero; aprisionad la muñeca izquierda de vuestro camarada bajo vuestra axila derecha; llevad vuestra muñeca derecha contra vuestro estómago; soltad la mano izquierda y llevadla contra vuestra mano derecha, reuniendo ambas manos <en garra>; cerrad; inclinaos hacia atrás; con el brazo derecho, haced presión bajo el antebrazo izquierdo del compañero; ejecutad un movimiento de rotación, como para atornillar el antebrazo izquierdo del compañero sobre su codo izquierdo (Fig. 187).

2.<sup>a</sup> *Llave*.—*En guardia*; soltad la mano derecha y pasadla entre los brazos de vuestro compañero; colocad la palma de vuestra mano derecha sobre el codo izquierdo del compañero; soltad vuestra mano izquierda y pasadla por encima del brazo izquierdo del compañero; colocad vuestra mano izquierda sobre vuestra mano derecha; la cara interna de la muñeca izquierda del compañero está en contacto con la sangradura de vuestro ,brazo derecho; inclinaos adelante; entrad el vientre; con las dos manos, bloquead el codo izquierdo del compañero contra vosotros (Fig. 188).

3.<sup>a</sup> *Llave*.—Llevad al compañero a la 2.<sup>a</sup> llave de brazo de la 6.<sup>a</sup> posición. Llevad el peso de vuestro cuerpo sobre vuestro pie derecho, colocad la planta de vuestro pie izquierdo en la ingle derecha del compañero; vuestra pierna está replegada. Sin



Fig. 188

perder ningún contacto, sentaos. Habréis arrastrado a vuestro camarada al suelo; bajad vuestro pie izquierdo a ras del suelo; la planta de vuestro pie

izquierdo está contra la rodilla de vuestro compañero; extended vuestra pierna izquierda; cerrad (Fig. 189). *Atención:* La ejecución de esta llave es peligrosa. En el momento en que arrastráis el compañero al suelo, es prudente disminuir la presión de vuestras manos sobre su codo izquierdo.



Fig. 189

*4.ª Llave.*—*En guardia;* abrid vuestra mano derecha y pasad el brazo derecho por encima del brazo izquierdo del compañero; aprisionad el antebrazo izquierdo de vuestro compañero bajo vuestra axila derecha; colocad vuestro radio contra el codo izquierdo del compañero. Soltad la mano izquierda y colocad la palma de ésta sobre el acromion izquierdo del compañero; con vuestra mano derecha, tomad apoyo sobre la sangradura de vuestro brazo izquierdo. Con la mano izquierda, empujad; inclinaos atrás. Con vuestro radio derecho, haced presión bajo el codo izquierdo del compañero;

ejecutad un movimiento de torsión, como para atornillar el antebrazo del compañero sobre su codo izquierdo (Fig. 190).

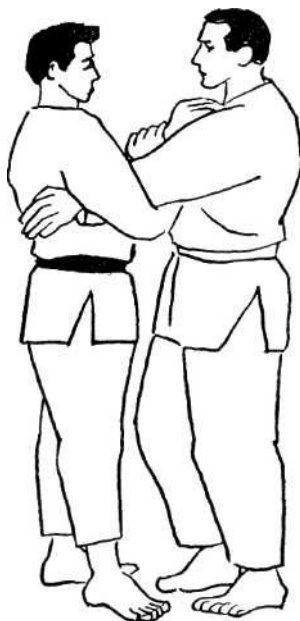


Fig. 190

**5.<sup>a</sup> Llave.**—En guardia; colocad bien vuestra mano izquierda exactamente bajo el codo derecho del compañero; con la mano derecha, tirad al compañero en dirección de vuestra extrema derecha. Colocad la planta de vuestro pie derecho en la



ingle izquierda de vuestro compañero; vuestra pierna derecha está ligeramente replegada. Con todo vuestro peso, arrastrad el compañero; sentaos sobre vuestra nalga izquierda; soltad vuestra



Fig. 191

mano derecha; con esta mano, agarrad la muñeca derecha del compañero; vuestra palma está sobre la cara interna de la muñeca (Figs. 191 y 192). Pasad vuestra pierna izquierda por encima **del**

brazo derecho del compañero; con vuestro empeine izquierdo, apoyad bajo la barbilla del compañero; bajad vuestro pie derecho a ras del suelo, contra la rodilla izquierda del compañero; extended vuestra pierna derecha; sin perder ningún contacto, rodad sobre vuestro vientre; cerrad (Fig. 193).



Fig. 192



Fig. 193

### Las llaves de piernas

1.<sup>a</sup>—El compañero se acuesta de espaldas. Colocaos de pie a la derecha del compañero, vuestro pie derecho contra su pie derecho. Con vuestra mano derecha, recoged la pierna derecha de vuestro compañero; colocad su empeine derecho bajo vuestra axila derecha. Pasad vuestra muñeca



Fig. 194

derecha (lado radio) sobre el tendón de Aquiles derecho de vuestro compañero. Con vuestra mano izquierda, agarrad vuestra mano derecha; cerrad; aplicad una elongación, como si quisierais levantar al compañero; arqueaos (Fig. 194).



Fig. 195

*Variante de la anterior.*—Llevar el compañero a la llave anterior; sentaos; colocad la planta de vuestro pie izquierdo de través sobre el vientre del compañero. Para concluir: tomad apoyo sobre vuestro pie izquierdo y sobre vuestra cabeza; levantad 'os riñones (Fig. 195). No llegaréis hasta aquí, porque vuestro compañero habrá abandonado mucho antes. *Atención:* Si aplicáis este movimiento con un golpe seco y brutal, podríais quebrar la pierna del compañero.

***Otra variante.***—Aplicad al compañero la 1.<sup>a</sup> llave de pierna; pivotad hacia vuestra derecha; haced rodar vuestro compañero sobre su lado izquierdo,



Fig. 196

después sobre el vientre; pasad la pierna izquierda por encima del compañero. Para evitar un accidente, conservad una rodilla en el suelo, y así tendréis un mejor equilibrio; cerrad; arqueaos (Fig. 196). ***Atención:*** En el momento en que pivotáis, hay

**peligro de torcedura de la rodilla; vuestro compañero debe «seguir».**

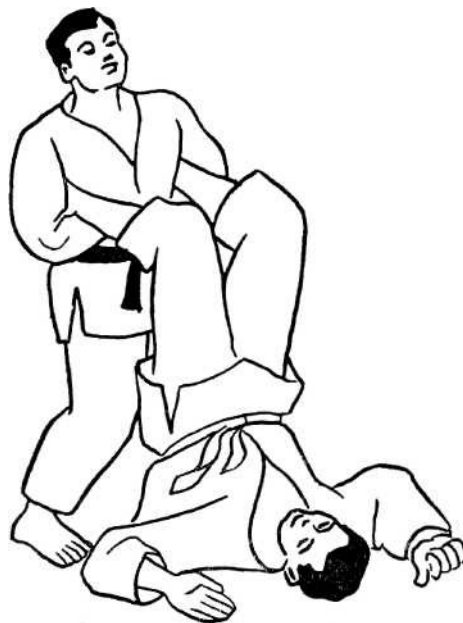


Fig. 197

**2.<sup>a</sup> Llave.**—Este movimiento se efectúa como el 1.<sup>o</sup> movimiento de pierna, pero sobre las dos piernas; vuestras manos se mantienen agarradas entre sí (Fig. 197)

**3.<sup>a</sup> Llave.**—El compañero se pone echado de espaldas y levanta la pierna derecha. Colocaos a la derecha de vuestro compañero, la rodilla izquierda en el suelo; colocad vuestra muñeca derecha (cara externa) bajo el tendón de Aquiles de vuestro camarada; pasad el brazo izquierdo por encima de la pierna derecha del compañero; poned vuestra mano izquierda sobre el empeine derecho del compañero; con vuestra mano derecha, apoyad sobre vuestro antebrazo izquierdo; cerrad (Fig. 198).



Fig. 198

**4.<sup>a</sup> Llave.**—El compañero se acuesta sobre el vientre; piernas separadas y dobladas, rodillas en el suelo. Colocaos detrás de vuestro compañero, ligeramente a su izquierda, vuestra rodilla derecha

en el suelo. Con la mano izquierda, colocad el empeine derecho del compañero en el hueco poplíteo de su pierna izquierda; con vuestra mano derecha, agarrad el pie izquierdo del compañero, vuestro pulgar está del lado del dedo gordo; servios de la pierna izquierda del compañero como de un rompe-nueces; en este caso, la nuez es el empeine derecho de vuestro compañero; llevad la punta del pie izquierdo del compañero en dirección de su cadera derecha (Fig. 199).



Fig. 199

*Variante de la anterior.*—El compañero se echa sobre el vientre, piernas separadas: pierna derecha extendida, pierna izquierda doblada. Colocaos detrás de él, ligeramente a su izquierda, vuestra rodilla derecha en el suelo. Colocad vuestro tendón



de Aquiles izquierdo en el hueco poplíteo de la pierna izquierda del compañero; vuestro pie izquierdo se encuentra entre las piernas del compañero. Para tomar equilibrio, poned vuestra mano Izquierda en el suelo; con la mano derecha, agarrad el pie izquierdo del compañero, vuestro pulgar del lado del dedo gordo; servios de la pierna de vuestro compañero como de un cascanueces; en este caso, la nuez es vuestro tobillo izquierdo. Llevad la punta del pie izquierdo del compañero en dirección de su cadera derecha (Fig. 200).

Fig. 200



5<sup>>a</sup> Llave.—  
Llevad al  
compañero a la 8.<sup>a</sup>  
inmovilización  
(véase figura 134).  
Deslizad vuestros  
pies bajo las  
piernas del  
compañero;  
colocad vuestros

empeines contra los tobillos (lados interiores) de vuestro compañero; extended vuestras piernas y luego separadlas; arqueaos (Fig. 201).



Fig. 201

Vuestros empeines pueden igualmente ser colocados sobre las pantorrillas del compañero. Si vuestra morfología os lo permite, en lugar de colocar vuestros empeines sobre los tobillos o sobre las pantorrillas, colocadlos encima de las rodillas: obtendréis así un movimiento más doloroso.

6.<sup>a</sup> *Llave*.—En guardia. Colocad vuestro pie izquierdo entre los pies de vuestro compañero, la base de vuestra tibia izquierda contra la base de su tibia derecha. Pasad vuestra pierna derecha entre la pierna derecha del compañero y vuestra pierna

izquierda; con el hueco poplíteo de vuestra pierna derecha, enganchad el hueco poplíteo de la pierna derecha del compañero; llevad vuestra pierna derecha para hacer flexionar la pierna derecha de vuestro compañero (Fig. 202).

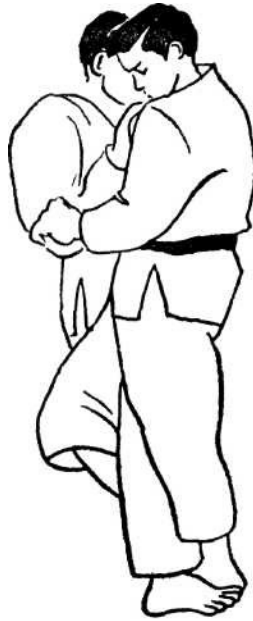


Fig. 202

Dejaos caer hacia atrás, arrastrando al compañero en vuestra caída; en cuanto estáis seguros de la caída de vuestro camarada, extended vuestros

brazos para caer perpendicularmente a él. Vosotros caéis sobre vuestro costado derecho; apoyaos en el suelo con vuestra mano derecha; con la mano izquierda, agarrad el empeine derecho del compañero; servios de la pierna derecha de éste como de un rompenueces; en este caso, vuestra pierna derecha hace de nuez (Fig. 203).



Fig. 203

7.<sup>a</sup> *Llave*.—Colocaos en la situación del 9.º sacrificio (véase figura 122). El compañero resiste llevando el peso de su cuerpo hacia adelante. Con vuestras piernas, cambiad de dirección. El delante de vuestra pierna derecha está sobre los pies del compañero; vuestra pierna izquierda apoya sobre los huecos poplíteos de las piernas del compañero; con vuestra mano derecha que no se ha movido de su sitio, acentuad el desequilibrio hacia delante de

vuestro camarada; éste cae hacia delante. Con vuestra mano derecha, agarrad el empeine izquierdo del compañero, y con vuestra mano izquierda, apoyaos en el suelo; servios de la pierna izquierda del compañero como de un rompenueces; vuestra pierna izquierda actúa aquí de nuez (Fig. 204).



Fig. 204

8.<sup>a</sup> *Llave*.—Acostaos de espaldas; el compañero se instala extendido de vientre sobre vosotros. La pierna derecha del compañero está entre vuestras piernas. Colocad vuestro empeine izquierdo en contacto con el empeine derecho del camarada; pasad vuestra pierna derecha por encima de la pierna derecha del compañero y deslizard vuestro pie derecho bajo vuestra pantorrilla izquierda; con vuestro empeine derecho, tomad apoyo sobre

vuestra pantorrilla izquierda. Con las dos manos\* coged el cinturón del compañero; sin perder ningún contacto, aflojad ligeramente la llave; encójeos; tirad del cinturón del compañero hacia vuestros hombros, cerrad extendiendo las piernas (figura 205).



Fig. 205

9.<sup>a</sup> *Llave*.—El compañero os aplica un estrangulamiento (véase figuras 142 a 145). Crispad los músculos de vuestro cuello; mantened la respiración.

1.º) Si el pie izquierdo de vuestro compañero está sobre su pie derecho:

—colocad vuestra pantorrilla derecha sobre su empeine izquierdo, y vuestra pantorrilla izquierda sobre vuestro empeine derecho.

2.º) Si el pie derecho de vuestro compañero está sobre su pie izquierdo:

—Colocad vuestra pantorrilla izquierda sobre su empeine derecho, y vuestra pantorrilla derecha sobre su empeine izquierdo

Arqueaos y extendeos (Fig. 206).

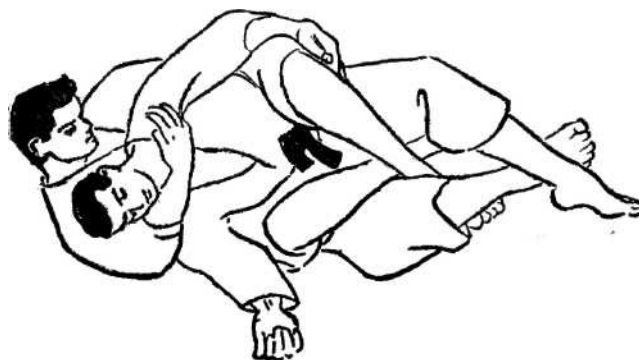


Fig. 206

### Llaves de cuello

Las llaves de cuello son las más peligrosas. Ejecutadas brutalmente, pueden provocar una luxación de las vértebras cervicales, y con ella la muerte instantánea. Por consiguiente, hay que efectuar estos movimientos con muchas precauciones y sobre todo sin sacudidas ni brusquedades. *j Mucho cuidado!*

*1.<sup>a</sup> Llave.*—El compañero está echado de espaldas. Sentaos sobre él, vuestra rodilla levantada;

cruza vuestras dos manos detrás del occipucio del compañero; con vuestra rodilla derecha, bloquead el hombro izquierdo de vuestro compañero en el suelo; tirad la cabeza hacia vosotros; haced experimentar una torsión a la cabeza del compañero hacia su izquierda (Fig. 207).



Fig. 207

*2.ª Llave.*—El compañero está echado de espaldas. Sentaos sobre él, rodilla derecha levantada. Con la mano izquierda, apoyaos en el suelo; con el brazo derecho, aprisionad la nuca del compañero bajo vuestra axila derecha; con la mano derecha



agarraos vuestro cinturón; cerrad; tratad de llevar la nariz de vuestro camarada sobre su plexo solar (Hg. 208).



Fig. 208

3.<sup>a</sup> *Llave*.—*En* guardia; soltad la mano izquierda y llevad su palma detrás del occipucio de vuestro compañero; levantad vuestro codo derecho; con la mano izquierda, llevad la cabeza del compañero bajo vuestra axila derecha; soltad vuestra mano derecha y con el brazo derecho, aprisionad la cabeza del compañero; enganchad vuestras manos entre sí; haced sufrir una torsión a la cabeza del compañero, como si quisierais atornillarla (figura 209).



Fig. 209

4.<sup>a</sup> *Llave*.—Aplicad la llave anterior; flexionad las rodillas; sentaos rodando en el suelo; separad las piernas; enganchad los pies; aplicad una tijera al cuerpo; apretad, arqueaos (Fig. 210). El compañero golpea en señal de abandono: soltad vuestras manos y, solamente *después de haber aflojado vuestras manos*, relajad *progresivamente* la tijera.

15-Judo



Fig. 210

5.<sup>a</sup> *Llave*.—El compañero está de espaldas en el suelo, piernas separadas. Colocaos de pie entre sus piernas y con las dos manos, agarrad el cinturón de vuestro compañero; vuestros brazos han pasado por debajo de las piernas del compañero; levantad el compañero sobre su nuca; pegad vuestro vientre sobre las nalgas del compañero (figura 211).



Fig. 211



Fig. 212

6.<sup>a</sup> *Llave*.—Aplicad la 1.<sup>a</sup> inmovilización (véase Fig. 126). Soltad las manos, y con el brazo derecho, aprisionad la cabeza del compañero, agarrando vuestras manos entre sí; pegad la cabeza de vuestro camarada contra vuestro hombro derecho. Con vuestro codo derecho, bloquead el hombro izquierdo del compañero en el suelo; aplicad una torsión a la cabeza del compañero, como si quisierais destornillarla (Fig. 212).

## DECÁLOGO DEL JUDOKA

- I.—Sigue siempre los consejos de tu profesor y maestro y agradéceselos con tu actitud respetuosa.
- II.—No seas orgulloso, ni arrogante cuando obtengas ya buenos resultados.
- III.—Preséntate al entrenamiento con regularidad.
- IV.—Trata a tu camarada de entrenamiento como a un amigo y un hermano.
- V.—No apliques jamás golpes desleales.
- VI.—Compórtate también en tu vida privada tan correctamente y tan convenientemente que destagues por encima del nivel medio de los hombres.
- VII.—Ayuda siempre a los más débiles. VIII.—Respetar y honrar a la mujer y mostrarse siempre con ella como un perfecto caballero.
- IX.—Guárdate de vicios y excesos de todas clases.
- X.—Aplica también en tu vida privada el precepto del Judo: *«Ceder para vencer»*.

