

JUDO



ARTE &
TÉCNICA

Vicente Nogueroles

JUDO

ARTE & TÉCNICA

Vicente M. Nogueroles
7mo. Dan

Fotografías por
Guillermo Monteleone

Nogueroles, Vicente Manuel
Judo - arte & técnica. - 1a ed. - Buenos Aires : el autor, 2009.
360 p. ; 26x18 cm.
ISBN 978-987-05-7254-1
1. Deporte. 2. Judo. I. Título
CDD 796.815 2

JUDO - Arte & Técnica

©2009 Vicente Manuel Nogueroles

Editorial, Dirección Artística, Diseño y Producción: Claudio Iedwab

Fotografía: Guillermo Monteleone

Ilustración: Ure Aldao - Kata / Claudio Iedwab - Kyusho

Caligrafía: Dr. Héctor De Lorenzi

Asistente: Roxanne Standefer

Imprenta: Artes Gráficas Buschi S.A. - Argentina

Contacto e inclusión de su correo electrónico para recibir actualizaciones:

Vicente Nogueroles - vicentenogueroles@gmail.com

Salvador Soreda 6322, Wilde, Bs. As., Argentina

Más información y novedades en www.askSensei.com/libros

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Libro de edición argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Advertencia: la adopción y aplicación del material ofrecido en este libro queda sometido a la personal discreción y absoluta responsabilidad del lector. El autor, colaboradores, asociados, fuentes consultadas, y/o personas vinculadas con esta obra no son responsables en ninguna forma, cualquiera que ésta sea, ante cualquier obligación o reparo, daño, pérdida o riesgo, personal o de otra manera, que pueda ocurrir de modo directo o indirecto por el uso del contenido de este libro y/o las instrucciones dadas. No todos los ejercicios, técnicas y/o métodos expuestos en él están diseñados para todos los individuos u ocasiones, y puesto que las actividades físicas descritas en sus páginas pueden resultar demasiado vigorosas para la naturaleza de algunos lectores, como así también la expectativa de sus resultados, es esencial que, para realizarlas de manera segura, se consulte a un médico previamente a su práctica y/o estudio.

Dedicatorias

A mi Padre, Pedro Nogueroles...

Un hombre totalmente integro, que me dio las enseñanzas de cómo ser una persona de bien, honrada, y especialmente que todo en la vida es posible si uno se propone una meta para llegar. El trabajo, la ética, el honor y la amistad fueron los principales conceptos en su vida.

A mi Madre, Catalina Zaragoza de Nogueroles...

A quien la vida no le permitió disfrutar de mis años prósperos y progresos profesionales, pero sí pude recibir su inmenso amor que por siempre estará con nosotros.

*A mi esposa Rosa Lía, a mis hijos Vanina y Andrés,
a mi nuevo hijo Christian, y a mi nieta y angelito Rocío Abril...*

Por darme tanto amor y felicidad, pues sin el apoyo de ellos me hubiese sido muy difícil realizarme.

Índice

Palabras Preliminares...		Capítulo 8	
Mtro. Reynaldo Forti	7	¿Qué Significa el Cinturón Negro?	103
Mtro. Julio Clemente	8	Capítulo 9	
Mtro. Fernando Ibañez García	9	Goshin Ho - Método de Defensa Personal	107
Presentaciones		Capítulo 10	
Mtro. Víctor Raúl L' Abbate	11	Kyusho - Puntos Vulnerables	121
Prof. Ramón Carballo Tudela	12	por Mtro. Claudio Iedwab	
Introducción	13	Capítulo 11	
Capítulo 1		Katsu/Kappo - Sistemas de Reanimación	137
Principios del Judo Aplicados en la Actividad Humana	17	Capítulo 12	
Capítulo 2		Judo - Sus Técnicas	153
Historia del Judo	25	Capítulo 13	
Capítulo 3		Kata	233
Principios y Fundamentos	39	Capítulo 14	
Capítulo 4		Arbitraje en el Judo Deportivo	267
Rei - Saludo	79	Capítulo 15	
Capítulo 5		Máximas de Jigoro Kano	307
La Práctica de la Franqueza	87	Antecedentes del Autor	331
Capítulo 6		Bibliografía Consultada	348
El Emblema del Kodokan	93	Lecturas Recomendadas	349
Capítulo 7		Notas de Producción	350
El Do	97		
por Mtro. Claudio Iedwab			

Nota: Los sustantivos expresados en japonés no se diferencian por el número, tanto singular o plural, ni el género masculino o femenino, con excepción de unos pocos. Tal es la razón por la cual el texto hace referencia a la palabra original dentro del contexto y tema en plural usando el artículo apropiado, pero manteniendo las raíces idiomáticas de la palabra en cuestión, por ejemplo, los *kata* y no los katas como erróneamente se suele expresar. De esta manera, el autor intentó estandarizar el vocabulario japonés/español a lo largo de la lectura.



Palabras Preliminares...

EL Maestro Vicente M. Nogueroles C.N. 7mo. *Dan*, fue alumno de mi apreciado amigo el Maestro Ireneo R. Morel el cual sentía un gran amor y vocación por el *judo*.

A partir de su trágica desaparición, sentí personalmente la necesidad de brindarle mi afecto, consejo y en cierta forma apadrinarlo.

Hoy tengo la satisfacción y el honor de escribir el prólogo de éste magnífico libro a su requerimiento, el cual será fuente de conocimientos básicos y fundamentales para la comprensión exhaustiva del *judo*.

La capacidad del Maestro y su personalidad reconocida internacionalmente, avalan la presente obra.

Creo fehacientemente que la misma constituirá un elemento válido para el *judo* argentino.

Siendo a su vez la mejor ofrenda que puede dar un discípulo a la memoria de su Maestro, quien le brindó su estima, ejemplo y enseñanza.



Maestro Reynaldo Forti, 8vo. *Dan*
Asesor Técnico de la
Confederación Argentina de Judo
Primer Campeón Panamericano de Argentina
Salón de la Fama Unión Panamericana de Judo
Hall of Fame International Judo Federation



Presentaciones

MÁS allá del objetivo competitivo y defensivo, el *judo* es una técnica para la prevención de los desórdenes físicos y mentales, y la protección del cuerpo en general que desarrolla la confianza y seguridad en uno mismo. Por su propia estructura se encuentra asociado al principio de no resistencia en concordancia a las leyes de la naturaleza, pues el respeto a la vida, así como la verdad y la paciencia son factores indispensables para obtener una depurada técnica, complementada con la calma del espíritu y la fuerza de voluntad.

En la presente obra, el Maestro Vicente Nogueroles desarrolla a la vez la teoría y la práctica, haciendo una descripción auténtica, detallada, comprensible para todos y la más completa sistematización de las bases y estructuras del *judo*.

Lo acompañan imprescindibles informes complementarios sobre arbitraje, protocolo, vestimenta, traducciones y todo lo asociado a este bello Arte.

Este completo libro del Maestro Nogueroles, hará posible que muchos practicantes se conviertan en los profesores que la calidad del *judo* está necesitando.

Estoy seguro que esta obra será útil para enriquecer los conocimientos de profesores y alumnos, asegurando que el *judo* sea practicado en su nivel más alto, por lo cual me siento honrado de haber participado en esta presentación.



Maestro Víctor Raúl L' Abbate
6to. *Dan*



Principios del Judo Aplicados en la Actividad Humana

INFINIDAD de veces me han preguntado qué es el *judo*, pregunta que a mi también me costaba definir, ya que después de 40 años de práctica en este Arte podía hablar mucho sobre lo que es el *judo* pero quizás repitiendo lo aprendido o investigado, o lo que es mejor, la experiencia personal vivida durante todo este tiempo, respondiendo entonces que *judo* es el mejor camino para..., el camino de la flexibilidad..., una filosofía de vida..., etc., etc., y así uno podría hablar infinidad de cosas relacionadas, pero considero que no hay palabras mejores que las que transcribo a continuación para definir lo que es el *judo* ya que fue dicho por su creador el Maestro Jigoro Kano. Tan memorables palabras fueron expresadas durante su conferencia en el Parnassus Society, Atenas, Grecia, el 5 de junio de 1934.

Principios del Judo*

por Jigoro Kano

Desde que me consagré al servicio público siempre me he interesado en la Educación, durante un cierto tiempo he ocupado el puesto de Director de la Oficina de Enseñanza Primaria y Secundaria del Japón y durante veinticuatro años el de Director del Colegio Normal Superior de Tokio.

Como es natural para una persona con tal carrera, tuve que responder muchas preguntas como las siguientes:

* La transcripción del material presentado fue reimpreso en el Budokwai Quarterly Bulletin, Londres, Gran Bretaña, Abril 1948, 37-42, y re publicado por Joseph Svinth en el Journal of Combative Sports, Feb. 2001, Tumwater, WA, USA. Traducción al español realizada por Claudio Iedwab en Ottawa, ON, Canadá, Julio 2007.



Al mismo tiempo uno debe esforzarse a mejorar su capacidad para servir a la sociedad, recordando siempre el cuidarse a si mismo, siempre y cuando eso no esté en conflicto con los intereses de los demás ni de la sociedad en general.

Este beneficio de la sociedad, así como de si mismo, puede lograrse de la mejor manera posible gracias al uso más alto o de máxima-eficiencia de la energía mental y física en dicha dirección. Abreviando, el uso más alto o de máxima-eficiencia de la energía mental y física para lograr su meta por un lado, y la ayuda y la tolerancia mutua que tienen como objetivo el bienestar y beneficio mutuo por el otro, son los dos grandes factores determinantes de la armonía social y el progreso.

Conscientes o no, los pueblos civilizados se conducen con estos factores. El hecho de que la gente ahora habla tanto de la eficacia y de la dirección científica, el hecho de que la Liga de Naciones fue formada, y que la seguridad y el desarme hoy en día se han convertido en temas de interés, todo esto demuestra que dichos factores deben ser estudiados a fondo y su verdadero espíritu proclamarse al mundo entero.”



Historia del Judo

EL origen del *judo* tuvo sus raíces en el antiguo *jujutsu* (del japonés *ju*: flexible, suave; y *jutsu*: arte, técnica, habilidad), también conocido en Occidente como *jujitsu* o *jiujitsu*. La correcta fonética del *kanji* (ideograma japonés de origen chino) es mucho más cercana a *jujutsu* que al resto de las populares versiones, razón por la cual, en la presente obra nos referiremos al mismo como tal, y con igual criterio al usado por la Federación Internacional de Judo al respecto.

Las técnicas de lucha del *jujutsu* comprendían tanto el uso de armas como la falta de ellas, y se las clasifican como proyecciones, inmovilizaciones, estrangulamientos, empujes, percusiones e impactos con los miembros superiores e inferiores, y las inmovilizaciones realizadas con una soga o cordón.

En 1868 se registró el colapso de la dinastía Tokugawa y su gobierno militar Bakufu encabezado por el Shogun o máxima autoridad militar del antiguo Japón de la línea de la familia Tokugawa, establecido en 1603, finalizando así la era feudal y generando entonces el nacimiento de un estado moderno que incluyó al estado Meiji. La conocida como ‘Restauración’ de la era Meiji, retornó el poder absoluto y el gobierno al emperador, y como consecuencia de la desaparición en estructura y forma de tal sistema militar, más la influencia cultural recibida de Occidente, el viejo método de *jujutsu* dio los primeros pasos en su camino a la decadencia.

En 1871, la prohibición del uso de sables marcó un cambio crucial y declinante en el desarrollo de las artes marciales japoneses clásicas, y por supuesto, *jujutsu* no fue la única excepción a la regla. Las escuelas marciales, generalmente solventadas financieramente por capitales pertenecientes a los clanes guerreros —desempleados por la nueva situación política— pronto y consecuentemente se encontraron en la ruina. La historia demuestra que cuando en muchas partes del mundo se suceden períodos de grandes cambios sociales y morales, como consecuencia, a menudo también existe un período de declinación moral e inquietud civil. Prestigiosos maestros

En la actualidad, el *judo* nacional está con un desarrollo importante en todas las provincias, contando con 24 federaciones provinciales. La Confederación Argentina de Judo está compuesta por un Secretariado Ejecutivo, elegido en Asamblea por las federaciones afiliadas, formado por los presidentes, y el Consejo Federal que es el que aprueba las resoluciones del mismo. La parte técnica está conformada por un Vocal Técnico Nacional, que integra también el Secretariado Ejecutivo, siendo éste el portavoz de las diferentes comisiones técnicas, como la Dirección de Arbitraje, la Dirección Deportiva, la Dirección de Enseñanza, la Dirección de Entrenamiento, la Dirección de Defensa Personal y la Dirección de Ciencias Aplicadas.

Como dijimos antes, nuestro país cuenta hoy con un muy plantel de árbitros nacionales e internacionales y una selección de competidores que nos representan con orgullo en todo el mundo.

No quisiera olvidarme de ningún *judoka* que se haya destacado, tanto en el ámbito nacional como en el internacional. Esta es una pequeña reseña para que los lectores puedan interiorizarse de algunos datos de importancia de nuestro deporte, desde los comienzos hasta el presente.

No olvidemos que la realidad del *judo* argentino, la han hecho todos los simpatizantes que han practicado, difundido, enseñado y dirigido el *judo*, como así también todas aquellas personas que han colaborado desinteresadamente en los *dojo* o en las competencias que se realizan en las diversas instituciones.



Principios y Fundamentos

ES muy importante y necesario que el *judoka* incorpore sólidamente los conocimientos básicos y fundamentales que a diario se utilizan durante las clases de *judo*, tanto de manera práctica como teórica. Los siguientes principios provienen y derivan de los preceptos y máximas establecidas por el filósofo chino Confucio (551 a.C. - 479 a.C.), y que luego fueron adoptados en Japón con el *Bushido* o Código del Guerrero. Desarrollado bajo una gran influencia del Zen y el Shintoísmo durante las eras Heian y Tokugawa (siglos IX-XII), dicho Código fue abolido posteriormente en 1870. Del Confucionismo se extrajo las normas de conducta y ética con devoción y veneración hacia los ancestros y la lealtad hacia la familia; del Zen, se nutrió de los elementos que permitieron superar y trascender la dualidad de la vida y la muerte, las inseguridades y los miedos, el ser y no ser, control personal y estoicismo; del Shintoísmo, el patriotismo, la lealtad y la veneración hacia los superiores se hicieron parte propia del Código y de sus seguidores.

Con el correr de los años, los mismos fueron transmitidos más allá del entorno militar, y en la actualidad sus significados y lineamientos continúan vigentes como normas éticas para la práctica y abordaje serio del *judo*.

Gi: rectitud, decisión tomada con justa ecuanimidad y regirse por la verdad y la honradez.

Yu: bravura y espíritu heroico para progresar y vencer con coraje, valor y serenidad para dominar las situaciones y así llegar al objetivo propuesto.

Jin: sentimiento de amor hacia todas las cosas; comprensión, benevolencia, misericordia, compasión y tolerancia hacia los demás. Ayuda y cuidado a través del desapego personal por aquel que necesita, o al carenciado por las circunstancias, gracias





Rei - Saludo

La formal etiqueta del *judo* o *reishiki*, lo diferencia particularmente de los otros deportes Olímpicos, y se lo considera un requisito previo a seguir tan importante como el combate en sí. El saludo es lo primero que se aprende al iniciarse en *judo* y una de las bases fundamentales que implica una expresión de gratitud y respeto al desempeñarse seriamente con apropiada cortesía, antes y después de entrar en el *dojo* o bien en el área del *tatami* de competición, a los instructores y a cada uno de los *judoka*, durante la práctica, *kata* y competición. En efecto, uno expresa la gratitud al fundador del *judo* Profesor Jigoro Kano, instructores y compañeros, por la oportunidad de aprender y mejorar tanto técnica como espiritualmente. El saludo también indica el respeto por las reglas y la filosofía del *judo*, el adversario y uno mismo. Durante el saludo uno se prepara mentalmente para alcanzar la perfección en la ejecución técnica y la práctica del *judo*.

Es costumbre el ubicar un cuadro del Profesor Jigoro Kano en el frente del *dojo* (lugar de estudio) o en todo lugar en donde se dictan clases de *judo*. Cuando se ingresa o retira del *tatami*, se hace el saludo aunque el *dojo* este vacío y sin nadie en el área, esta reverencia se realiza como reconocimiento y agradecimiento al fundador del *judo* por habernos dado la oportunidad de poder aprender este arte. Antiguamente el *dojo* se consideraba un lugar santo o sagrado en el que se recibía la instrucción brindada por el *sensei* o instructor para poder perfeccionarse.

Al entrar en el *dojo*, la reverencia significa que estamos entrando al 'mundo del *judo*', un mundo que hemos elegido para nuestras vidas, un mundo diferente donde aprenderemos el camino. Luego se saluda al *sensei* o instructor, solicitándole permiso para entrar con la debida espera por la autorización del mismo para integrarnos a la práctica. El saludo normalmente se realiza de posición de pie o *tachi rei*, pero si el *sensei* se encuentra trabajando o explicando en *ne waza*, o bien se encuentra en posición sentado se debe saludar al mismo en posición de rodillas *zarei*, es decir



Espíritu Samurai

La Práctica de la Franqueza

JUDO... ¿Qué es el *judo*? ¿Cuál es su significado y filosofía? ¿Es un deporte, un arte marcial, una filosofía de vida, un sistema de defensa personal? ¿Cuál sería su más apropiada definición? *Judo* significa el ‘camino de la suavidad’, de la gentileza; comprende el empleo del potencial y fortaleza corporal de la manera más eficaz y beneficiosa. Un principio básico y propio de la naturaleza del *judo* es *máxima eficacia con el mínimo de esfuerzo*, y aunque simple en su expresión también merece ser aclarado en su aplicación y concepto.

Explicar qué es el *judo* a quienes lo han estudiado durante muchos años es fácil, pero no así para aquellos que sólo lo escucharon nombrar, o limitadamente lo apreciaron en el *dojo*, en el club, en la televisión o películas populares de acción y aventuras, pues la realidad del *judo* como disciplina le será diferente y con frecuencia lo confundirán con el resto de las Artes Marciales o sistemas de combate.

La interpretación de los *kanji* o ideogramas japoneses usados en *judo* se traduce como el ‘camino de la suavidad’. Su significado hace referencia directa al camino a seguir en la vida, el sendero que uno eligió para ser una persona de bien. La suavidad o flexibilidad como la adaptación del ser humano a la sociedad es una virtud en la vida.

Por ejemplo, los beneficios de la práctica del *judo* en los niños son realmente muy importantes y apreciados, desde el comienzo aprenden a ser auto-disciplinados y respetuosos, tanto en el *dojo* como por igual en cualquier otro ámbito o actividad.

Gracias a los ejercicios y al metódico aprendizaje de las caídas, uno adquiere la primera defensa del cuerpo, mientras se incrementa el desarrollo y la capacidad respiratoria del joven *judoka* a través de su dinámica corporal. La coordinación adecuada permite adquirir un buen uso del equilibrio, la constante práctica agudiza los reflejos y las respuestas corporales, fortaleciendo la musculatura y fomentando un sano crecimiento e higiene física. También se logrará una mejor confianza y conduc-

El Emblema del Kodokan

MIS primeros conocimientos sobre el emblema del *Judo Kodokan* se basaron en la información referente a la adaptación de la flor de cerezo o *sakura* y su relación con la simbología *samurai*. El círculo interior rojo significaba la fuerza o la pasión, el blanco a su alrededor, la pureza, y el borde exterior negro, la perfección. Otros estudios hicieron referencia a la flor de loto, que al ser vista desde arriba su forma denota un octágono, a diferencia del pentágono de la del cerezo. De esta manera, su origen y significado tienen un mayor sentido al ser interpretados en base a los principios éticos de los ‘Ocho senderos sagrados’ del Budismo, cuya representación gráfica y artística copian la forma de la flor de loto:

- Comprensión Correcta
- Pensamiento Correcto
- Palabra Correcta
- Acción Correcta
- Ocupación Correcta
- Esfuerzo Correcto
- Atención correcta
- Concentración Correcta

También llegaron a mis manos varios escritos con referencias similares hasta que, durante una práctica llevada a cabo en mi *dojo*, se hicieron presente el Maestro Reynaldo Forti 8vo. *dan* y el Prof. Carlos Fernando Lauría 5to. *dan Kodokan*, siendo este último un argentino residente en Tokio, Japón, desde hace ya 35 años y practicante en el Kodokan, nuestra escuela madre. Así se presentó la oportunidad de aclarar mi inquietud sobre el emblema del Kodokan a su regreso al Japón. Al tiempo, el Prof. Lauría me escribió acerca de su conversación sobre el tema con el *sensei* Murata Naoki 7mo. *dan*, director de la biblioteca y del museo del mismísimo Kodokan,



quien le respondió que aparentemente el emblema no tiene nada que ver con una flor, y que simplemente es una combinación de tres elementos adoptados por el segundo presidente del Kodokan el Sr. Jiro Nango, hijo de la hermana del Dr. Jigoro Kano, en la Era Showa 15, exactamente el 1ro. de Octubre de 1940, estableciendo entonces la representación de la agrupación de los valores propios de este noble arte, bajo el significado de ‘Un Espíritu Indomable’.

De acuerdo a ello, podemos entonces decir que el octágono representa uno de los Tres Sagrados Tesoros o *Sanshu no Jingi** de la Corte Imperial Japonesa, ‘El Espejo Sagrado’ o *Yata no Kagami*.

El borde exterior que forma los ocho ángulos asemeja un espejo de bronce de los usados en la antigüedad. En este espejo se refleja tu persona pero además tiene dos puertas que se abren para permitirte ver el interior de tu ser. Tal criterio se relaciona con el Shintoísmo, religión más ancestral del Japón, siendo *Amateras* (quien brilla en el cielo o la Diosa del Sol) la que abre las citadas puertas.

Su blanco interior simboliza ‘El Espíritu Puro’. La pureza en este Arte Marcial está representada por un suave algodón blanco o delicada y fina tela, que ‘envuelve’ la llama de un corazón de apasionada sangre (el círculo rojo). El algodón es suave al tacto, pero muy fuerte y resistente una vez compacto o tejido como en el caso del *judogi* o indumentaria de práctica.

El círculo rojo representa una barra de hierro cortada por la mitad, indicando su flexibilidad pero a la vez firme e inquebrantable. Su significado es ‘El Espíritu Indomable’, como un ardiente corazón; apasionado en la sangre, como el hierro que arde en el fuego para ser moldeado y refinado con fidelidad y valentía.

Indudablemente este enfoque es totalmente filosófico y su base se respalda en las tradiciones culturales japonesas y del Shintoísmo, sin embargo el mismo presenta principios y criterios universales.

Resulta interesante la observación de que otras escuelas de Artes Marciales también tienen un emblema de igual geometría y similar diseño, pero con diferentes elementos en su interior que destacan o simbolizan a cada una en particular. Por ejemplo, la escuela de *Taekwondo Jidokwan* tiene un escudo de forma octagonal con significado y criterio de origen que también hacen referencia a los principios éticos de los ‘Ocho Senderos Sagrados’ del Budismo.



* Los dos restantes tesoros son, el sable *Kusagani* encontrado, según la leyenda, en la cola del dragón cortada por Susanoo no Mikoto (dios del mar y las tormentas, hermano de Amateras) en el río Hino en Izumo, y el *Yasakani no Magatama*, un antiguo y sagrado amuleto *shinto* (perteneciente a Amateras). El sable representa el valor, y el amuleto la benevolencia.

El Do

por Claudio Iedwab*

CON el tiempo, el conocimiento transmitido por medio de sucesivas generaciones se nutrió de antiguas filosofías, enseñanzas colectivas y experiencias personales; y aun al intentarse explicar qué es el *Do*, quizás las palabras parcialmente podrían cumplir con la tarea, pero el entendimiento e internalización de parte del *judoka* se logrará en la práctica realizada con un corazón transparente y una mente abierta a una evolución personal, y capaz de aceptar la realidad para vivirla tal cual es, al mismo tiempo que la trascenderá en el plano espiritual más allá de sus sentidos e intelecto.

La ética y los principios morales del *judo* son de gran utilidad para una convivencia positiva tanto en el *dojo* como en la vida. El *Do*, en japonés, se define filosóficamente de manera amplia como el Camino del progreso personal o el aprendizaje en el Sendero de la vida, en donde la educación del ego y la comprensión de la mente más allá de la adquisición técnica, tiene como objetivo fundamental el claro despertar de la consciencia.

Al mismo tiempo, la existente y destacada relación estudiante/maestro implica un profundo respeto hacia los mayores y la responsabilidad asumida al transmitir conocimientos, facilitando al mismo tiempo que las circunstancias vividas se transformen en lecciones aprendidas para poder agudizar el intelecto y desarrollar la creatividad de manera intuitiva y súbita –no necesariamente artísticamente hablando, sino en la perfección de la persona en su totalidad–.

* Claudio Iedwab, 6to. *dan Gorindo*, co-autor, junto con Roxanne Standefer, de los libros ‘Artes Marciales - El Arte Secreto de la Salud y la Buena Forma Física’ (Miraguano Ediciones), ‘Martial Arts Mind & Body’ (Human Kinetics), ‘El Sendero Pacífico - Guía Infantil de las Tradiciones en las Artes Marciales’ (Ediciones Oniro), co-fundador de www.askSensei.com y del Circle of Martial Arts Educators www.comae.org.

¿Qué Significa el Cinturón Negro?

CON el tiempo pocos son los que recuerdan porqué los principiantes usan el cinturón blanco y al más avanzado se lo destaca con el popular cinturón negro... Si nos remontamos al pasado y analizamos a los estudiantes de artes marciales en general, con frecuencia ellos llevaban a cabo sus prácticas en la propia casa de su profesor, en parques, playas o en diferentes sitios de la aldea o vecindario. El *gi* o uniforme de práctica del *judoka* (u otras artes marciales) que se usa actualmente fue originalmente parte de la ropa interior que se usaba debajo del *kimono* o túnica, que a su vez eran atados a la cintura con una correa o cinto al ser vestidos. De la misma forma, en China, durante las prácticas se usaron las camisas y los pantalones holgados para permitir amplia libertad de movimientos y destrezas atléticas. Al mismo tiempo, recordemos que los botones, las cremalleras y los elásticos no eran de uso común en esos días. El cinturón fue entonces un simple paño de tela que se plegaba varias veces, cosido con varias puntadas a su largo para darle consistencia y fortaleza. En ocasiones los estudiantes utilizaban el cinturón para practicar algunas formas de defensa personal, pero principalmente para mantener sus ropas ajustadas.

A medida que practicaban más y más, el cinto iba cambiando del blanco al marrón gracias a que, por su constante uso, se iba ensuciando; incluso luego de lavarlo su color cambiaba y tras un largo período de uso se oscurecía aun más. Por lo tanto cuando los estudiantes se alineaban durante las prácticas se podía distinguir perfectamente quienes eran los más avanzados de acuerdo a la gama de color de su cinto. Este fue el verdadero origen del cinturón negro que, en realidad resultó ser un sucio cinturón blanco.

En la actualidad, los cinturones negros son paños de tela blanca tenidos y cosidos con entretelas en su interior. Cuando el artista marcial cinturón negro practica de manera intensa durante mucho tiempo, el cinturón comienza a deteriorar o deshi-



Goshin Ho Método de Defensa Personal

SE denomina *atemi waza* a la técnica de golpes aplicados en los puntos vitales del cuerpo en función de lograr una práctica defensa personal. Dicho conglomerado técnico estudiado en el *judo* proviene del antiguo *jujutsu*, y es casi seguro el más completo que una persona puede practicar debido a que tiene una perspectiva de las circunstancias y dinámica corporal que otras artes carecen o no desarrollaron en profundidad; por supuesto, tal expresión no contiene ni desea tener intención alguna de desmerecerlas ya que sus metodologías también pueden resultar ser efectivas y precisas. La defensa personal de *judo* posee la virtud de tener todas las técnicas necesarias para poder aplicarlas en cuerpo a cuerpo, a distancia, de pie, en el suelo, con armas de fuego, palos o bastones, con armas filosas, o cualquier elemento que pueda ser usado agresivamente en un ataque. Los desplazamientos y las posiciones, unidas a la concentración y el conocimiento serio, son fundamentales cuando uno tiene que o debe defenderse.

Con conocimiento y correcta preparación, una persona estará segura en el momento de actuar, como también sabrá evaluar si es posible defenderse —o no— en una situación determinada. La mayoría de los incidentes sufridos en un asalto o pelea callejera ocurren debido a que se realizó una defensa cuando realmente no se evaluó la situación apropiadamente, actuando por reacción y sin calcular las posibles consecuencias o su resultado.

La defensa personal del *judo* cuenta con todas las técnicas de defensa y ataque, bloqueos, patadas, golpes de mano y puño, agarres, estrangulaciones, palancas en las articulaciones, control e inmovilización de la persona, formas de rotura y escape de agarres, defensas contra ataques con elementos, desarme del atacante, control de la situación, reducción, conducción, etc.; resultando entonces en una batería técnica altamente efectiva. Por tales razones se la utiliza en la preparación y capacitación de las fuerzas de seguridad, armadas, policiales, comandos y grupos especiales de alre-

En todo momento, sea cual sea la circunstancia, el personal de seguridad capacitado deberá tener presente el objetivo de cada uno de los componentes y analizar las diferentes técnicas que, combinadas correctamente, lograrán resultados óptimos sin que lo comprometan personalmente como consecuencia.

¿Qué es una reducción?

Es el movimiento técnico empleado para poder detener o desviar exitosamente una agresión recibida.

Reducción Estática: cuando tenemos que reducir a una persona que está quieta parada, sentada, acostada, dentro de un vehículo, etc.).

Reducción Dinámica: cuando hay que reducir a una persona que está en movimiento o nos ataca desplazándose en cualquier dirección.

¿Qué es una inmovilización?

Se entiende como tal cuando se fija un elemento sobre un punto. En el caso de hacerlo con una persona, se realizará por intermedio de una técnica determinada y con un propósito práctico como el palparlo y/o a la espera hasta que un tercero colabore con la situación, etc.

¿Qué es una conducción?

Nos referimos así al traslado de algo de un punto a otro. En nuestro caso, es la técnica que nos permite trasladar a una persona de un lugar a otro.

Posiciones básicas

Las mismas posiciones, los desplazamientos y los giros se aplicarán en cualquier tipo de defensa, pero es importante conocer y tener bien en claro los desplazamientos, pues de éstos dependerá la efectividad de la defensa; sin ellos será casi imposible realizarla de manera eficiente y sin graves dificultades.

El desequilibrio no permitirá sacar a una persona de su posición de sustentación, es decir, por intermedio de un movimiento determinado se romperá ese estado durante un momento en particular, neutralizando claramente toda posible defensa frente a cualquier tipo de reducción.

Por ejemplo, se le romperá el equilibrio a aquel que está ofreciendo resistencia mientras se la sujeta, logrando entonces una reducción notable en su fuerza e intento de defensa.

Con el correcto uso y apropiado manejo del desequilibrio no importará en gran medida el peso o la estatura del adversario si se le desea aplicar una técnica para poder derribarlo.



Kyusho - Puntos Vulnerables

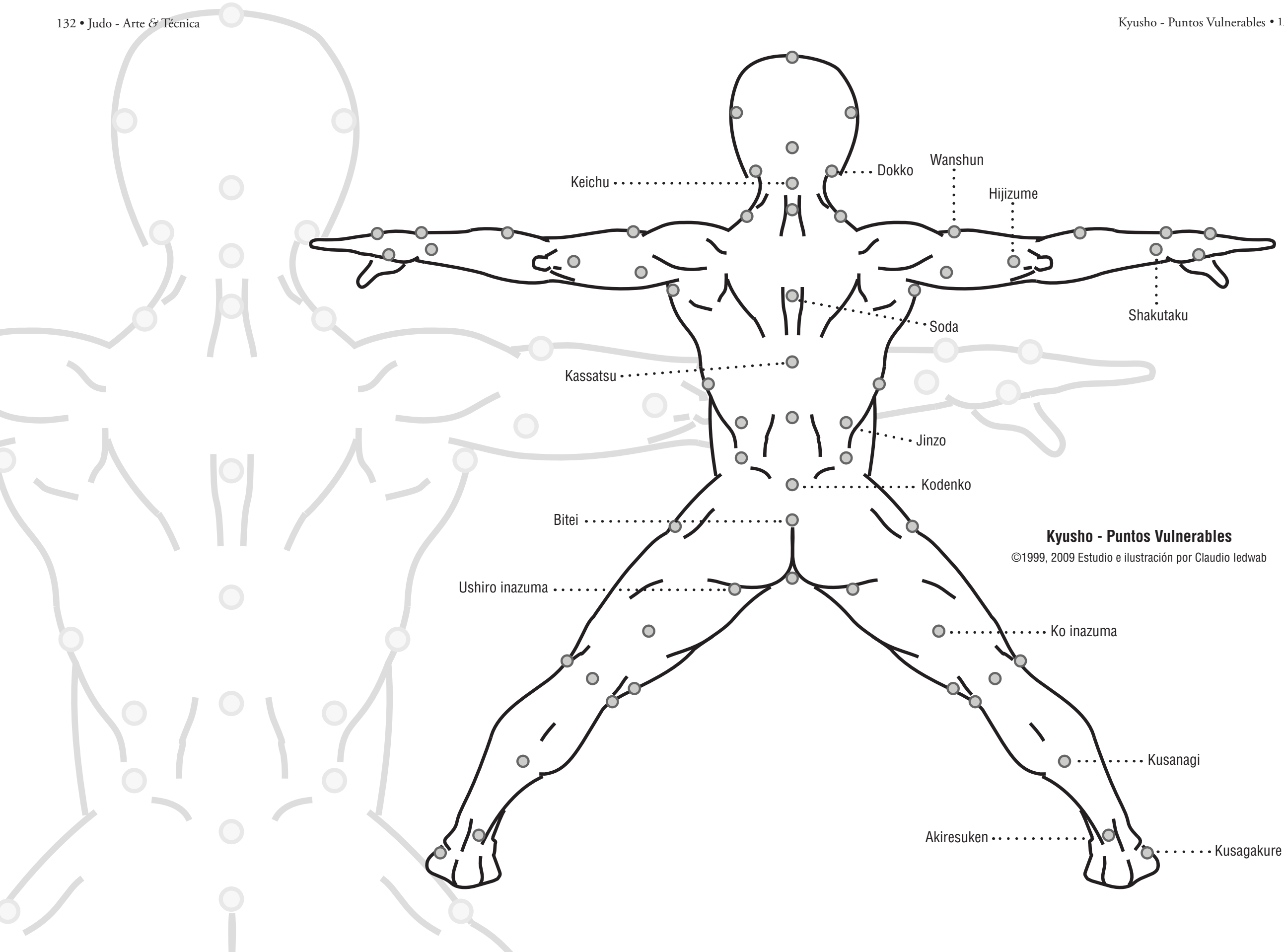
por Claudio Iedwab*

UNA de las áreas de estudio más interesantes de la defensa personal es el conocimiento y la localización de los puntos vulnerables del cuerpo humano o *kyusho*. Como Arte Marcial, el *judo* contiene una gran sabiduría al respecto gracias a la vasta experiencia acumulada y transmitida tradicionalmente entre los maestros y sus discípulos, derivadas de la Escuela Tenshin Shin'yo conjuntamente con *atemi waza* (técnicas de golpeo), más los estudios resultantes de los programas de enseñanza de las instituciones formativas de las fuerzas militares y de seguridad de alrededor del mundo.

El hincapié en la faz competitiva y de hecho con las limitaciones propias de los reglamentos usados para evitar lesiones durante los *shiai* (combates deportivos), posibilitó que más gente se acercara a las prácticas libres. Sin embargo, la prioridad depositada en los logros deportivos también diluyó el interés y la capacitación general por conocer más dónde, cuándo y cómo la fragilidad del cuerpo humano se acentúa fuera del contexto y marco de una competencia atlética.

Obviamente, cualquiera sea la situación de defensa personal presentada, es necesario saber qué defender, tanto en uno como en el atacante, pues como hábil artista marcial el *judoka* deberá evitar daños desmedidos e irreparables como respuesta más allá de la justificación de la acción propia y/o desproporcionado al ataque en cuestión. La calma mental para tomar prudentes, sabias y mejores decisiones ante inesperadas situaciones o emergencias, merece tanto o más entrenamiento que la versatilidad técnica.

* Claudio Iedwab, 6to. *dan Gorindo*, co-autor, junto con Roxanne Standefer, de los libros 'Artes Marciales - El Arte Secreto de la Salud y la Buena Forma Física' (Miraguano Ediciones), 'Martial Arts Mind & Body' (Human Kinetics), 'El Sendero Pacífico - Guía Infantil de las Tradiciones en las Artes Marciales' (Ediciones Oniro), co-fundador de www.askSensei.com y del Circle of Martial Arts Educators www.comae.org.



Kyusho - Puntos Vulnerables

©1999, 2009 Estudio e ilustración por Claudio Iedwab

Katsu / Kappo

Sistemas de Reanimación



Fortaleza

LOS métodos de reanimación basados en la percusión y el masaje corporal arribaron a nuestra Era desde tiempos muy lejanos, rastreándose la transmisión de los conocimientos tradicionales en la antigua China y su cultura. Los mismos se introdujeron en el Japón aproximadamente en el siglo VI d.C., para luego ser adaptados bajo un método práctico conocido como *katsu* o *kappo*, evolucionando posteriormente a la conformación de un sistema propio de técnicas y usos. Estos procedimientos de percusión y masajes en zonas reflexógenas del cuerpo humano tienen por objetivo resolver colapsos que eventualmente se podrían presentar durante las prácticas del *judo* u otras disciplinas marciales.

Se destaca que es muy importante que el lector tenga presente que en ningún momento la exposición general en éstas páginas –únicamente a título ilustrativo del tema– pretende explicar todos los métodos existentes de reanimación por medio del *katsu*. Como tal el autor de esta obra, sus colaboradores y fuentes consultadas no asumen responsabilidad alguna por el uso del material descrito por parte del lector, pues sólo se intenta despertar el interés de aquel que desea estudiar y profundizar sus conocimientos al respecto bajo la tutela de profesionales altamente capacitados en el tema; tampoco el autor y/o asociados con la obra recomiendan y/o sugieren su uso y/o aplicación.

Los profesores o instructores de *judo*, deberían tener la obligación de conocer éstas técnicas y saber realizarlas ante posibles situaciones que eventualmente se podrían presentar en el *dojo*, como así también es necesario adquirir un alto grado de capacitación, actualización, y avalada certificación en primeros auxilios. Uno deberá tener y contar con los conocimientos, la calma y la claridad mental adecuada

Nota: se emplea la palabra *katsu*, adoptando el vocabulario de Kodokan, en vez de *kuatsu* como popularmente algunos autores se refieren.

Judo - Sus Técnicas

LAS técnicas de *judo* se agrupan en tres particulares grupos*, *nage waza* (proyecciones), *katame waza* (técnicas de control), y *atemi waza* (técnicas de golpeo), siendo estas últimas no permitidas en la competición deportiva y sólo de uso si una excepcional situación lo requiere como defensa personal. A su vez los tres grupos técnicos se pueden realizar en las siguientes posiciones:

Tachi waza o técnicas ejecutadas de pie (de posición de pie)

Ne waza o técnicas realizadas en el suelo (sobre el *tatami*)

* Nota: ver listado en la siguiente página.

Kata

Estas son formas codificadas de expresión de las técnicas, realizadas en común acuerdo con un compañero en las que en todo momento se mantiene la esencia del *judo*, tanto en la concentración como en su ejecución, tratando de mantener siempre el espíritu y las bases tradicionales.

Existen siete *kata* fundamentales y dos no tradicionales como la *Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata* (forma de Educación Física de Máxima Eficiencia) y la *Go no Sen no Kata* (forma de contra-técnicas) (ver más en el capítulo Kata):

Nage no kata (forma de proyecciones)

Katame no kata (forma de control en el suelo)

Kime no kata (forma de defensa personal antigua)

Goshin jitsu no kata (forma de defensa personal moderna)

Ju no kata (forma de la suavidad)

Itsutsu no kata (forma de los cinco movimientos)

Koshiki no kata (forma antigua)



1

Sode tsuri komi goshi



2



1

Renraku con Kouchi gari - Vista I

Kouchi gari combinado (renraku)
con Sode tsuri komi goshi



2



4



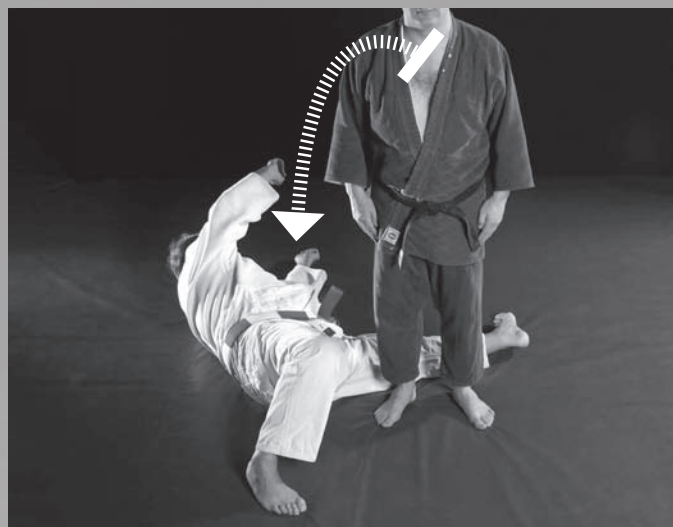
3



5

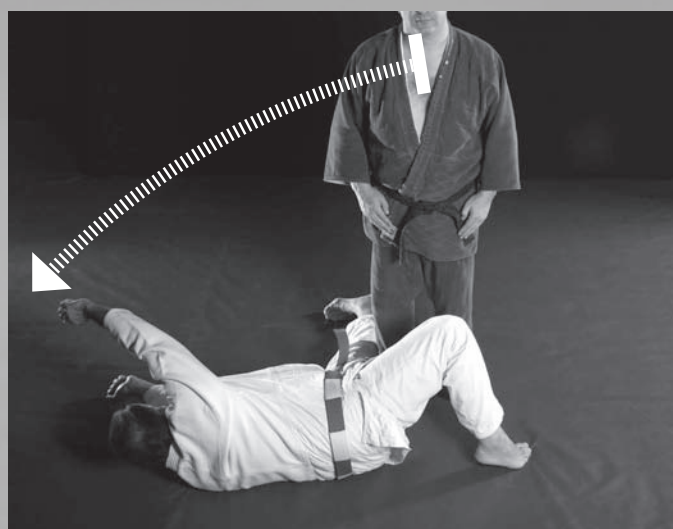
Sutemi waza (técnica de sacrificio)

A continuación se grafica claramente la dirección en la que *tori* proyectará el lance realizado en *uke*.



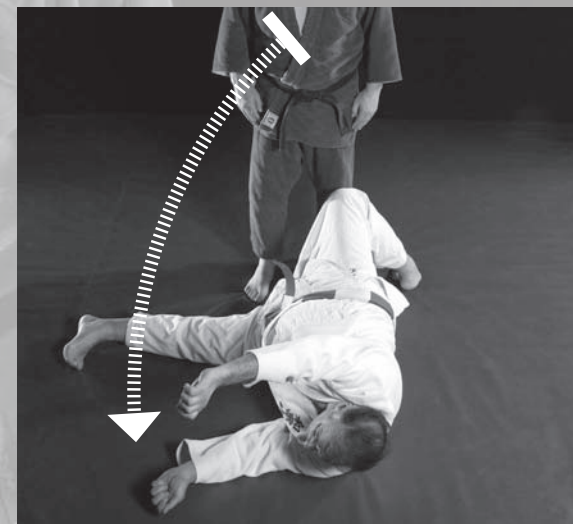
Tani o toshi

Proyección para atrás



Yoko o toshi

Proyección lateral



Uki waza

Proyección oblicua en aproximadamente 45°



Yoko wakare

Proyección hacia adelante cuando *tori* se deja caer de costado



Yoko guruma

Proyección oblicua hacia el lado contrario u opuesto



1

Hadaka shime



Okuri eri shime



2

Katate shime



Kata ha shime



Tsukomi shime



Kata



EL Maestro Jigoro Kano decía que “los *kata* son la ética del *judo*”, interpretándose como tal a un modelo de comportamiento y conducta. Al ejercer su arte, las acciones de un guerrero se expresan en movimientos de gran intensidad y propósito, rigurosamente codificados y organizados con fines didácticos por los grandes maestros, constituyendo el ‘modelo de comportamiento’ que estos brindaron a sus discípulos.

En *judo* existen nueve *kata* —siete de ellos tradicionales— ordenados progresivamente desde las técnicas básicas hasta la manifestación gestual de los grandes principios fundamentales.

Es muy importante atender su estudio y práctica esmeradamente con el pretexto de una mayor consagración al *randori no kata* y a la competición como inseparables expresiones. Sin embargo, la competición necesita de la inspiración y la orientación del *kata*, y no necesariamente se corresponde a la inversa debido a las propias y genéricas limitaciones de la actividad. En los *dojo* se dice que si el *randori* es la pieza musical, el *kata* es la regla del solfeo; si el *randori* es el ajuste de la cuenta, el *kata* es el principio matemático que le rige; si el *randori* es el problema, el *kata* es la solución; y —continuando con la declaración presentada por Jigoro Kano—, si el *randori* revela un buen comportamiento, el *kata* es el modelo de un buen comportamiento, la ética del artista.

Los *kata* son los pilares de los programas de examen para cinturón negro desde el *nage no kata* —elemental para los grados iniciales—, para luego continuar progresivamente con el resto de acuerdo al nivel de preparación requerido.

En general, al candidato para cinturón negro se le exigirá la ejecución perfecta del *kata*, aun cuando sus profesores continúan trabajando para por igual lograrlo; pues la demanda siempre existirá, particularmente más a medida que se aprende, crece y avanza de grado.

Arbitraje en el Judo Deportivo



A continuación, brevemente intento volcar las experiencias acumuladas de muchos años como Árbitro Internacional, Director de Arbitraje de la Unión Panamericana de Judo (U.P.J.), miembro de la Comisión correspondiente de la Federación Internacional de Judo (F.I.J.), actual Director Nacional de Árbitros de la Confederación Argentina de Judo (C.A.J.) y comisionado de arbitraje de la Confederación Panamericana de Judo (C.P.J.).

Las precursoras reglas de arbitraje y competencia, fueron modificadas con el tiempo para poder lograr un mejor desarrollo de los eventos deportivos y la participación desde el punto de vista deportivo, previendo y evitando lesiones, permitiendo a la vez una mayor dinámica del *judo*.

Ser árbitro de *judo* no es fácil cuando las reglas contemplan un sinnúmero de artículos que, a simple vista, parecen complicarlas. Si lo comparamos con otros deportes, posiblemente no nos equivocamos al decir que el arbitraje en *judo* es el más difícil de ejercer, debido a que es un deporte cuerpo a cuerpo muy técnico, fuerte, exigente, con estrategias, y rápidos desplazamientos en un área bien reglamentada, en donde se realizan proyecciones, variados trabajos técnicos en el suelo, y contralances que a veces resultan muy difícil de evaluar debido a la complejidad y la velocidad de los mismos.

El árbitro tiene que ser como primera condición un *judoka*, a diferencia de otros deportes en los que no se requiere que sea un practicante de la actividad en cuestión. Debe tener un profundo conocimiento del combate, una graduación mínima aprobada y una sólida experiencia práctica/teórica. Contar con una clara convicción de la justicia, ser maduro, aplomado y sólido en su trabajo, y en permanente actualización, no sólo en las reglas sino también en la práctica con competidores de alto nivel, ya que son ellos los que realmente están al día con las técnicas o modernas corrientes del combate. Deber ser una persona que sepa adaptarse muy bien al trabajo



Máximas de Jigoro Kano

SOLAMENTE por medio de la ayuda y las concesiones mutuas, un organismo que agrupe individuos en número grande o pequeño, puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos.

Superar el hábito de emplear la fuerza contra la fuerza es una de las cosas más difíciles en el entrenamiento del *judo*. No se pueden esperar progresos sin haberlo conseguido.

La sencillez es la clave de todo arte elevado, de la vida y del *judo*.

La sutileza en la técnica y la delicadeza en la estética son útiles para la eficacia del arte; pero escapan a toda descripción.

Si a veces es admisible un exceso de celo, éste terminará siempre por convertirse en una fuente de peligro.

No se avergüence de un error, cometería una equivocación.

El adversario es un compañero necesario para el progreso; la vida de la humanidad está fundada sobre esta base.

Tender a la perfección es el principio del entrenamiento en el *judo*.

¿Existe un principio que se aplique realmente en todos los casos? Sí, es el principio de la eficacia, sobre todo en el empleo del espíritu y del cuerpo. Yo he dado a este principio totalmente general el nombre de *judo*.

Caligrafías realizadas por Jigoro Kano

自他 精力 世為 榮用

進平為

Prosperidad para todos

Uso efectivo del
espíritu y la energía









JUDO - Arte & Técnica expone la total dimensión del *judo*: orígenes y fuentes históricas, bases éticas, tradiciones y filosofía, real significado de las graduaciones, comprensible programa técnico y de enseñanza, defensa personal y puntos vitales, técnicas de reanimación, *kata* tradicionales y modernos, y un actualizado reglamento de arbitraje deportivo. Su universalidad en el tratamiento literario, permite que artistas marciales de todas las expresiones y vertientes, se nutran positivamente de su lectura, enriqueciendo entrenamientos y expandiendo horizontes.

Vicente Nogueroles nos brinda un acumulado conocimiento que fue transmitido genuinamente desde sus orígenes, a través de una geografía humana sembrada de un profundo estudio y práctica. Comprensivamente, la vital y sincera relación entre maestros y discípulos, se presenta generosamente abarcando así el ámbito del entendimiento en las esferas sociales y educativas más allá del *dojo*. Acompañado de magníficas fotografías y originales ilustraciones, el esmerado diseño y formato logra que la obra escale a una nueva cima en la literatura de las Artes Marciales.

Vicente M. Nogueroles: Maestro de *Judo* 7mo. *Dan*, con más de 40 años de experiencia docente, precedidos por una exitosa carrera deportiva y desempeño como Árbitro Nacional, Panamericano e Internacional, Director de Arbitraje de la U.P.J., miembro de la Comisión de Arbitraje de la F.I.J., presidente de la Federación de Judo de Bs. As. y fundador de la Federación Argentina de Jiu Jitsu, entre otros cargos. Su genuina dedicación por el *Judo*, conoció lejanas latitudes a través de sus notables cursos técnicos y de capacitación docente a nivel mundial. Desde sus inicios en 1963, bajo la tutela de legendarios maestros, continúa con el cavado estudio de las raíces del *judo*, sus valores éticos y las tradiciones heredadas.

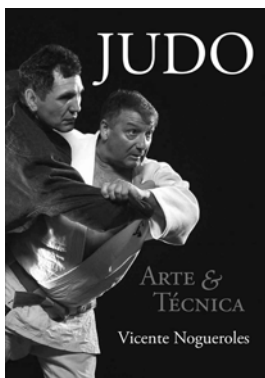
Fotografías por
Guillermo Monteleone

JUDO

ARTE & TÉCNICA



Complete su Colección!

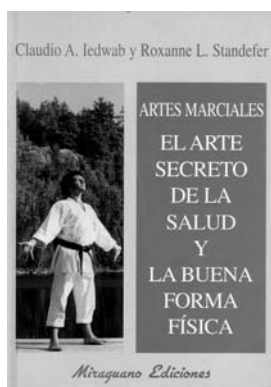


JUDO - Arte & Técnica

por Vicente Nogueroles

Imprescindible texto de estudio para el judoka principiante y avanzado: historia, filosofía, ética, técnicas, fundamentos, puntos vitales, defensa personal, kata, competición y más...

Ordene la versión impresa vía vicentenogueroles@gmail.com o el e-book en www.askSensei.com/libros

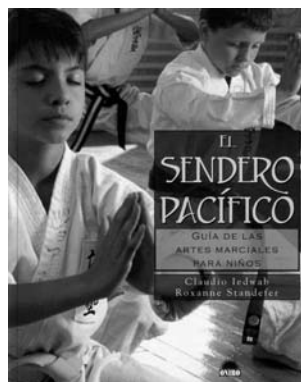


El Arte Secreto de la Salud & la Buena Forma Física - Develado a partir de las enseñanzas de los Maestros de las Artes Marciales

por Claudio Iedwab & Roxanne Standefer

Para todos los artistas marciales o persona interesada en mejorar su salud y estado físico, principios del entrenamiento, la filosofía y las tradiciones detrás de las Artes Marciales, y cómo pueden ser aplicadas por todos. Incluye ejercicios ilustrados.

Ordene el e-book en www.askSensei.com/libros o la versión impresa en su librería preferida!



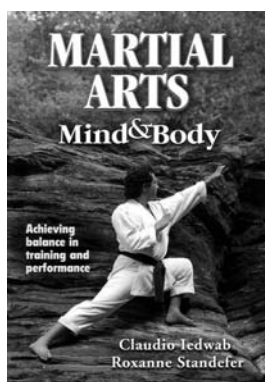
El Sendero Pacífico

Guía Infantil de las Tradiciones en las Artes Marciales

por Claudio Iedwab & Roxanne Standefer

Una maravillosa exploración del mundo de las Artes Marciales para toda la gente joven interesada en la historia y el pensamiento detrás del estudio del Arte Marcial. Ilustrado.

Ordene el e-book en www.askSensei.com/libros o la versión impresa en su librería preferida!



Martial Arts Mind & Body

Achieving balance in training and performance

por Claudio Iedwab & Roxanne Standefer

Combina los mejores principios mentales y físicos del entrenamiento de las artes marciales tradicionales para realzar la performance. Centrado en el concepto japonés del kiai, el libro explica cómo unir su energía mental, física, y espiritual.

Cómprelo en su librería preferida u online!
(sólo en inglés)

Más Títulos en www.askSensei.com/libros