

KATA

JUDO-JUJITSU

Formas antiguas y modernas
de defensa personal



KIME NO KATA - KODOKAN GOSHIN JUTSU

柔道

柔術

Pedro R. Dabauza

6° Dan Judo - 6° Dan Ju Jitsu

KATA

JUDO / JUJITSU

Kodokan Goshin Jutsu
Kime No Kata

***Pedro R. Dabauza 6° Dan de Judo 6°
Dan de Jujitsu***



Cl Valencia. 234 (08007 Barcelona) • Apartado 36.274 (08080 Barcelona)



Agradecimiento a Jorge Cuevas, 5 Dan Ju-Jitsu, por su labor como UKe, a Mirón por su labor fotográfica y al Gimnasio Bushido por ceder sus instalaciones.

DESCARGO:

LA EDITORIAL DECLINA TODA RESPONSABILIDAD POR CUALQUIER LESIÓN O ACCIDENTE QUE PUDIERA DERIVARSE POR LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS PUBLICADOS EN LA PRESENTE OBRA.

SE RECOMIENDA QUE ANTES DE SEGUIR UNA DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD MARCIAL SE CONSULTE CON UN EXPERTO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y/O MÉDICO.

Introducción	9
Sobre el autor	12
Prólogo	15
<i>KODOKAN GOSHIN JUTSU</i>	
Formas de Defensa Personal Moderna del Kodokan	17
Introducción de la Kata	18
Ceremonia de saludo y apertura	21
Grupo Toshu-No-Bu. Técnicas sin armas	23
Ko-Kumitsu-KareraBarai	24
Otsu-Hanareta-Barai	38
Grupo Buki-No-Bu. Técnicas con armas	49
Ko-Tanto-NoBarai	50
OtsuJo-No-Barai	56
Hei-Kenju-No-Barai	62
Cierre de la Kata y saludo final	68
<i>KIME NO KATA</i>	
Formas de decisión	71
Introducción de la Kata	72
Ceremonia de saludo y apertura	75
Grupo Idori. Técnicas de rodillas	79
Idori	80
Grupo Tachi-Ai. Técnicas de pie	99
Tachi-Ai	100
Posiciones de Uke con la Katana	125
Cierre de la Kata y saludo final	126
JIGORO KANO. Un hombre y un nombre para la historia	129



Antiguo grabado de un Samurai en acción.

Introducción

Las técnicas de combate

Las artes marciales se han desarrollado expresadas a través de las formas, de las kata, formas guerreras ancestrales preestablecidas que reproducen ordenadamente situaciones reales de combate.

Todas las artes marciales de los diferentes países han desarrollado formas de combate codificadamente, las kata.

Centrándonos en las artes marciales desarrolladas en el país nipón, Japón, y concretamente en el Ju Jitsu, las diferentes y numerosas escuelas se expresaron y estudiaron en el contexto de las kata.



Esto aconteció hasta que llegó la figura clave en la presencia de las artes marciales en el mundo de hoy, el Gishi¹ Jigoro Kano

O Sensei Kano estableció otra forma de enseñanza mediante la práctica del Kumi **Kata** y el Randori, no obstante, siempre consideró a las kata como un pilar insoslayable en la enseñanza del arte marcial, por tal motivo dentro de la Ryu de Ju Jitsu que creó la **Kodokan Judo**, las Kata están consideradas como las técnicas más elevadas de conocimiento y expresión de su arte, del auténtico espíritu del Budo.

Debido al indiscutible prestigio que le Jigoro Kano.



Reunión de la Dai Nippon Butokukai, Maestros de Ryu de Ju-Jitsu, en el centro O Sensei Jigoro Kano (año 1906).

acompañó siempre, fue el artífice de la reunión de los Sensei de Ryu de Ju Jitsu dentro de la Dai Nippon Butoku Kai (Organización para la preservación de las Artes Marciales tradicionales japonesas), celebrada en 1906 y en la cual se estableció el Randori No Kata compuesta por el Nage No Kata (formas de proyección) y la Katame No Kata (formas de control) como kata oficiales de Ju Jitsu y que dentro de la Escuela Kodokan Judo están establecidas como enseñanzas de formas para los primeros Dan.

En las Kata se encuentran los principios básicos que tanto insistió en divulgar O Sensei Kano:

SEIR YOKU ZENYO
JIKO NO KANSEI
JITA KYOEI

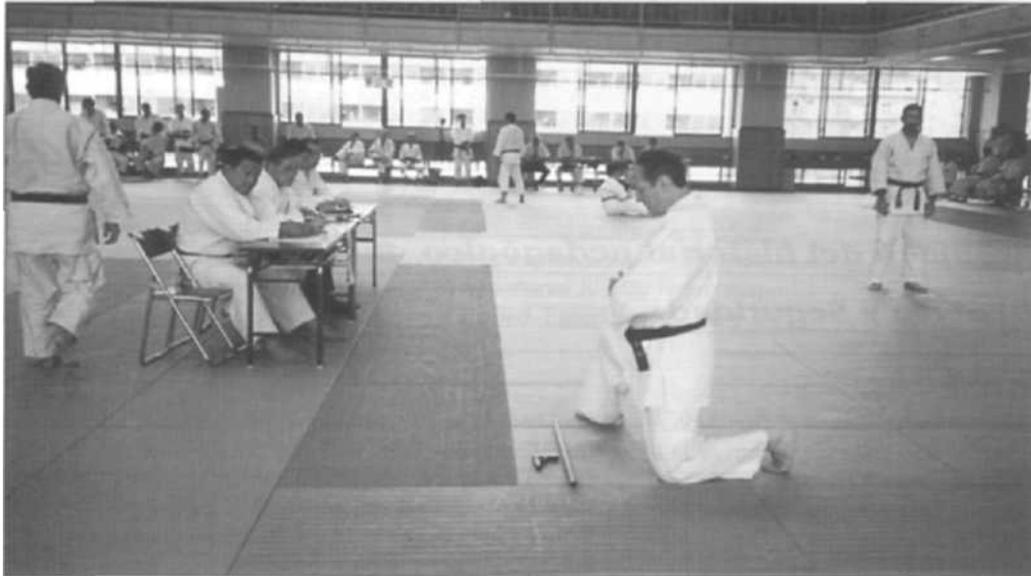
Correcto empleo de la energía
Técnicas para la perfección del ser humano
Progreso y prosperidad mutua

De las Kata desarrolladas en este texto emana el auténtico espíritu del combate, de la defensa personal, colocando a la competición deportiva en el lugar que le corresponde, pero el gran valor de estas es que a través de su práctica y estudio se adquiere el desarrollo físico y espiritual que todo amante de las Artes Budo busca incansablemente y que en contadas ocasiones se alcanza.

Del nivel técnico que denominamos "micro", que comprende la franja del programa hasta los primeros Dan, el artista marcial evoluciona al nivel técnico

denominado "macro", progresión en el perfeccionamiento técnico del programa para finalmente alcanzar el nivel "mega", la técnica superior de la que ya nos hablara O Sensei Kano, es aquí donde hace acto de presencia la forma indiscutible e indudable, las Kata.

El Autor



El autor realizando un examen de kata en el Kodokan Judo Institute (1994).



El autor realizando un examen de kata en el Kodokan Judo Institute (1998).

(1) Gishi: Hombre recto, título que se considera superior a cualquier título referente a la perfección en las Ciencias y las Artes.

KATA Judo - Ju JITSU /



Sobre el Autor

Una vida dedicada al Budo

Resumen del historial pedagógico, Budo,

Deporte y Seguridad

Grados

Cinturón Rojo y Blanco 6 ^º Dan Judo	Real Fed. Española de Judo y D.A.-Int. Judo Federation
Cinturón Rojo y Blanco 6 ^º Dan Ju Jitsu	Dai Nippon Butokukai
Cinturón Rojo y Blanco 6* Dan Ju Jitsu	U.E.J.J.-I.J.J.F.-Nippon Seibukan-A.J.B.F.
Cinturón Rojo y Blanco 6 ^º Dan Ju Jitsu	World Kobudo Federation
Cinturón Rojo y Blanco 6 ^B Dan Ju Jitsu	Wirral International Ju Jitsu Federation
Cinturón Rojo y Blanco 6 ^B Dan Ju Jitsu	A.C.E.X. Artes Marciales
Cinturón Negro 5* Dan Ju Jitsu	Real Federación Española de Judo y D.A.
Cinturón Negro 4 ^º Dan Ju Jitsu	World Kuntai Kobudo Association-Japan
Cinturón Negro 7 Dan Atemi Jitsu	Federación Francesa de Atemi Jitsu
Cinturón Negro 1* Dan Tai Jitsu	Federación Española de Karate
Cinturón Negro 1 ^º Dan Tai Jitsu	Unión Européenne Tai Jitsu
Cinturón Negro 1 ^º Dan Nihon Tai Jitsu	Real Federación Española de Judo y D.A.
Cinturón Negro de Sambo	Federación Española de Lucha

Docencia

Especialista Ju Jitsu Escuela Federativa Nacional n* 7	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Especialista Yawara Jitsu def. Personal Científica n ^º 365	Federación Española de Lucha
Especialista Judo Pie Escuela Fed. Nacional n ^º 25	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Especialista Judo Suelo Escuela Fed. Ncional n* 6	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Especialista Kata Judo Escuela Fed. Nacional n ^º 20	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Especialista Arbitraje de Judo Esc. Fed. Nacional n ^º 36	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Maestro-Ent. Nacional Ju Jitsu y Defensa Personal n ^º 95	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Maestro-Ent. Ncional Judo y Defensa Personal n ^º 69	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Profesor Defensa Personal n ^º 15	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Profesor Nacional de Sambo n* 22	Federación Española de Lucha
Monitor-Instructor Nihon Tai Jitsu n ^º 12	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Iniciador Diplomado Tai Jitsu	Fed. Francesa de Tai Jitsu-U.E.TJ.
Diplomado en Kata	Kodokan Judo Institute

Titulado Experto Nivel Superior Defensa Personal	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Miembro Trib. Exámenes Judo, Ju Jitsu y Def. Pers.	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Miembro Trib. Exámenes Arbitraje Judo y Ju Jitsu	Real Fed. Española de Judo y D.A.
Profesor en Cursos de Titulación Ncional de Judo	Años 86-87-88-89-90-91 -92-95 R.F.J. y D.A.
Profesor en Cursos de Titulación Nacional de Ju Jitsu	Años 87-92 R.F.E.J. y D.A.
Profesor en Curso Técnico Ju Jitsu en Austria (86)(87)	International Ju Jitsu Federation
Profesor en Curso Técnico Ju Jitsu en Italia-88	International Ju Jitsu Federation
Profesor en Curso Téc. de Ju Jitsu en Portugal-94	Fed. Portuguesa de Ju Jitsu
Profesor en la Convención Mundial Liverpool-96	International Ju Jitsu Federation
Profesor en la Convención Mundial Basel-95	World Kobudo Federation
Profesor en Seminario Téc. Ju-Jitsu Liverpool-97-98	Wirral Int. J.J. Fed.
Director Técnico Ju Jitsu Gimnasio Iglesias	Melilla
Director Técnico Nacional Ju Jitsu	A.C.E.X. Artes Marciales

Arbitraje

Arbitro Mundial de Ju Jitsu	International Ju Jitsu Federation
Arbitro Campeonatos Europa 85-88-91	International Ju Jitsu Federation
Arbitro Campeonato del Mundo 94	International Ju Jitsu Federation
Arbitro Nacional de Judo	Real Fed. Española de Judo y D.A.

Seguridad

Instructor Certificado Defensa Personal	L.E.L.D.-U.S.A.
Instructor Nacional Diplomado Defense Security	International Bodyguard Association
Instructor Nacional Def. Pers. Policial	A.E.I.D.Y.S.
Asesor de Seguridad	A.E.I.D.Y.S.

Otros

Cinturón Negro de oro	Real Federación Española de Judo y D.A.
Black Belt of de Year (1997)	World Kobudo Federation
Titulado en Primeros Auxilios y Salvamento Acuático	Fed. Española de Salvamento y Socorrismo
Maestro en Cultura Física	Instituto Español de Cultura Física
Masajista Vital y Deportivo	Instituto Español de Cultura Física

Miembro de:

Dai Nippon Butolcukai	Mulcashi Kai International (Live Member)
I.M.A.F. Kokusai Budo In	Martial Arts Association
Institute of Self Defence. Japan	A.C.E.X. Artes Marciales
World Presidium Bu Jutsu Arts	International Judo Federation
Nippon Seibukon (All Japan Budo Federation)	European Judo Union
All Japan Kendo Federation	International Kendo Federation
World Kun Tai Ko Budo Association	European Kendo Union
Kodokan Judo Institute	Real Federación de Judo y Deportes Asociados
International Ju Jitsu Federation	Federación Española de Karate
European Ju Jitsu Union	Federación Española de Lucha
Wirral International Ju Jitsu Federation	World Ko Budo España
World Ko Budo Federation	Federación Española de Light Contact
International Martial Arts Don College	

Autor de textos

- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen I
- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen II
- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen III
- Ju Jitsu, Programa desde Cinturón Blanco hasta C.N. 5º Dan Edit. Alas (en preparación)
- Kata Judo y Ju Jitsu Edit. Alas
- Katame Waza (Técnicas de Judo Suelo) Edit. Alas
- Judo aplicado a la Defensa Personal
- Coautor, Programa oficial Judo R.F.E.J. y D.A. Vol. II Comité Olímpico Español

Autor Vídeos

- Ju Jitsu Técnicas
- Ju Jitsu Tradicional (Kata)
- Ju Jitsu Tradicional Técnicas de Defensa en pie
- Ju Jitsu Tradicional Técnicas de Defensa en suelo
- Katame Waza. Técnicas de Judo Suelo
- Judo Aplicado a la Defensa Personal

Productor Vídeos

- Curso Ju Jitsu con Cario Carióla
- X Congreso Nacional de Ju Jitsu (R.F.E.J y D.A.)
- Judo Dinámico (Youn Lee 8º Dan) Volúmenes I, II, III y IV
- Karate Do (Y. Yamashita 8º Dan) Volúmenes I, II y III

■ I Convención de Artes Marciales (Madrid):

- | | |
|---------------------------------|--|
| Vol. I: Shihan Alain Saily | 6º Dan Goshindo Internacional Ryu |
| Vol. II: Shihan Bryan Cheek | V Dan Ju Jitsu Juko Ryu, 6º Dan Judo |
| Vol. III: Nanshi Roland Hemaiez | 8º Dan Ju Jitsu, 7 Dan Nihon Tai Jitsu |
| Vol. IV: Shihan Antonio García | 7º Dan Ju Jitsu Halcku Ryu |

- II Convención de Artes Marciales (Madrid):

- | | |
|---------------------------------|--|
| Vol. I: Shihan Alain Saily | 0º Dan Goshindo Internacional Ryu |
| Vol. II: Shihan Benny Dalquihst | 6 ⁵ Dan Ju Jitsu, experto en Técnicas Defensa cuerpo a cuerpo |
| Vol. III: Renshi Kevin Peel | 6* Dan Ju Jitsu Ishin Ryu, Espta. Téc. Defensa cuerpo a cuerpo |

• III Convención de Artes Marciales (Madrid):

- | | |
|-----------------------------------|--|
| Vol. I: Renshi Kevin Peel | 6º Dan Ju Jitsu Ishin Ryu, Espta. Téc. Defensa cuerpo a cuerpo |
| Vol. II: Sensei Charlie Lenz | 6º Dan Ju Jitsu, 3º Dan Kobudo |
| Vol. III: Sensei Jurgen Schercher | 6º Dan Ju Jitsu, 5º Dan Jodo |

- Organizador I, II y III Convenciones Internacionales de Artes Marciales en Madrid años 96, 97 y 98

- Columnista en publicaciones sobre Artes Marciales de tirada nacional e internacional como: "El Budoka", Revista oficial de la R.F.E.J y D.A. (El Dan), "Samurai".



Prólogo

"El mejor maestro es el que tiene más memoria"

J. Navarro de Valencia

Enseñanza: Es el que tiene más presente las enseñanzas que ha ido aglutinando en años de práctica y experiencia sin que estas caigan en el olvido.

Constituye una satisfacción para mí la presentación de este libro que trata sobre las Kata de autodefensa.

El autor, D. Pedro Rodríguez Dabauza, entusiasta del noble arte de la Defensa Personal, es un hombre polifacético de las artes marciales y un especialista tenaz en las Kata, siempre perfeccionándose y practicándolas sin descanso.

Todo lo que no es tradición, es plagio, pero la parte que aporta en esta obra el Maestro Dabauza es sincera y fruto de su experiencia y conocimiento de la materia que trata.

Este texto es fundamental para los profesionales, como libro de consulta, y necesario a los aspirantes como preparación a sus exámenes para pasar a 4^º y 5^º Dan de Judo y 4^º y 5^º Dan de Ju Jitsu.

Cuarenta y siete años practicando Judo avalan mi profesionalidad, treinta y ocho de los cuales llevo impartiendo los cursos de titulación para la enseñanza, en la asignatura de Kata, para la E.F.N. Por lo tanto creo que opino de este libro con conocimiento de causa.

Felicito sinceramente al Maestro Rodríguez Dabauza por su trabajo y su incansable difusión de las Kata de autodefensa, según el sistema del Kodokan de Tokio (Centro Superior Mundial del Judo).

En un profesional responsable, la inquietud por saber nunca termina. Y me consta que esta virtud no le falta al Maestro Dabauza.

José Navarro de Patencia
8° Dan Internacional

Cuando la suerte sólo muestre su cara altiva y el camino que elijas resulte cuesta arriba, cuando parezca difícil continuar la lucha, no te rindas, aunque la victoria esté lejana, otro esfuerzo puede hacerla realidad mañana.

"El objetivo del título es disciplinar el carácter modelando el cuerpo, la mente y el espíritu mediante el entrenamiento".

KODOKAN GOSHIN JUTSU **(Formas de Defensa Personal Moderna del Kodokan)**



Introducción del Kata

Estas formas, las más recientes creadas por el Kodokan Judo, fueron elaboradas por una comisión de veinticinco maestros y dadas a la luz en 1956 tras un estudio-so trabajo. Pueden considerarse como complementarias a las de la Kime No Kata, pero éstas con sentido de situaciones de actualidad, por lo tanto las armas modernas: cuchillo, palo y pistola, reemplazan al Tanto y a la Katana.

Debido a su carácter actual se realiza con menos rigidez y de una forma más dinámica, intercambiando Tori y Uke sus posiciones en cada técnica; y aunque son formas modernas, no por ello debemos alterar sus técnicas, si no que debemos conservar a lo largo del tiempo el espíritu de sus creadores.

Esta Kata es exigida para el pase de grado a 6° Dan de Judo y a 5² Dan de Ju Jitsu por la **RE.F.EJ.** y D.A.

Generalidades

Al igual que en cualquier Kata, la razón que decide la colocación inicial y final de Tori es mostrar al Joseki (jurado) o Shomen (lugar de personalidades) el primer movimiento. Al ser un Kata dinámico Tori y Uke irán caminando de una forma natural para realizar el ataque y la defensa en el centro de la zona del Kata y siempre intercambiarán su posición en cada técnica. Tori siempre se desplazará para este intercambio de posición por el interior, es decir, entre Uke y el Joseki, y Uke se desplazará por el exterior dentro de la zona de realización de la Kata.

Tori y Uke siempre darán Kiai en las situaciones como golpear, coger, proyectar, controlar o atacar con armas excepto en algún movimiento de Uke como Kata Ude Dori, Sukkomi y Furiage. Como en toda técnica de defensa personal, los atemi deben aplicarse a los Kyusho (puntos vitales).

Uke nunca abandonará en el cuerpo de Tori y lo hará golpeando dos veces.

En esta Kata Tori se situará a la izquierda del Joseki para su inicio y terminación

Recordar que toda Kata debe realizarse con el ritmo adecuado.

Las armas de este Kata son el cuchillo, el palo (llamado Tanjo) de 90 cm. aprox., y la pistola, pero su realización se efectuará con armas simuladas, lo cual evita riesgos al entrenarla, facilita su transporte, etc.

El Gi podrá arreglarse discretamente a lo largo de la Kata, pero fundamentalmente en los cambios de grupo de técnicas.

- Saludo al Joseki y entra Tori y Uke
- Dejar armas y abrir Kata (izq. der. delante)

Toshu-No-Bu (Ataque sin armas)

Ko-Kumitsu-Kareta-Barai

- 1* Contra agarres:
- 1 - Ryote-Dori (Presa con las manos)
 - 2- Hidari-Eri-Dori (Presa a la solapa izquierda empujando)
 - 3- Migi-Eri-Dori (Presa a la solapa derecha tirando)
 - 4- Kata-Ude-Dori (Presa de lado al brazo)
 - 5- Ushiro-Eri-Dori (Presa a la solapa por detrás)
 - 6- Ushiro-Jime (Estrangulación por detrás)
 - 7- Kakae-Dori (Agarre por detrás)

Otsu-Hanareta-Barai

- 2* Contra golpes y patadas:
- 1 - Naname-Uchi (Puño a la sien)
 - 2- Ago-Tsuki (Puño al mentón)
 - 3- Gammen-Tsuki (Directo a la cara)
 - 4- Mae-Geri (Atemi con pie directo)
 - 5- Yoko-Geri (Atemi con pie al costado)

Buki-No-Bu (Ataques con armas)

Ko-Tonto-No-Barai

- 3º Contra cuchillo:
- Coger arma
 - 1 - Tsukkake (Sacar el tanto)
 - 2- Choku-Zuki (Pinchar el estómago)
 - 3- Naname-Zuki (Pinchar cruzado)
 - Dejar arma

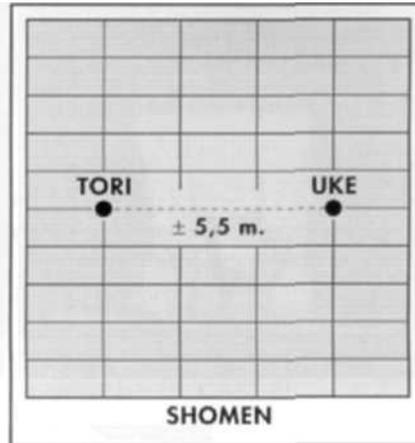
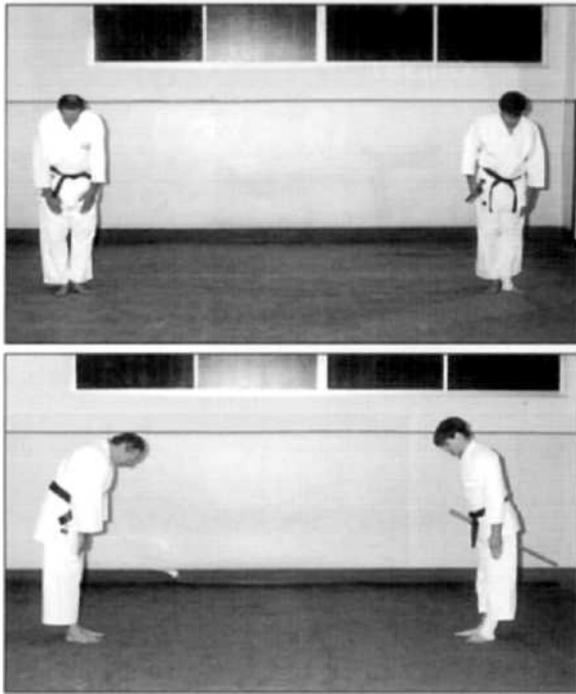
Otsu-Jo-No-Barai

- 4º Contra palo:
- Coger arma
 - 1 - Furi-Age (Golpe de palo con una mano oblicuo)
 - 2- Furi-Oroshi (Golpe de palo con dos manos, arriba abajo)
 - 3- Moróte-Zulci (Pinchar con dos manos)
 - Dejar arma

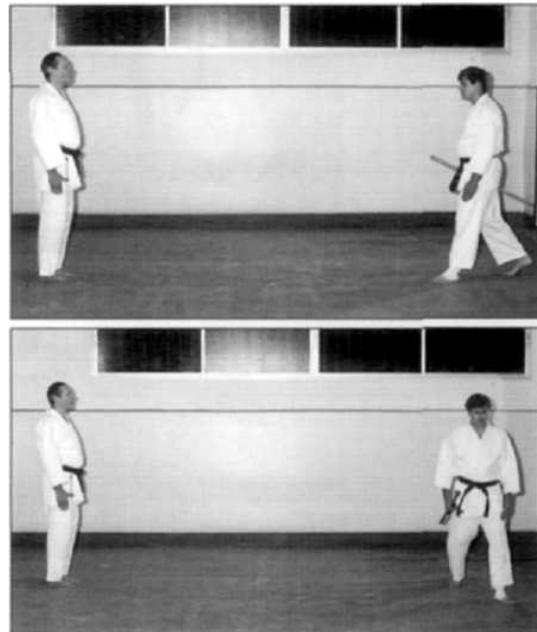
Hei-Kenju-No-Barai

- 5º Contra pistola:
- Coger arma
 - 1 - Shomen-Zuke (Cañón en el pecho)
 - 2- Koshi-Gamae (Pistola en la cadera)
 - 3- Haimen-Zuke (Cañón por detrás en la espalda)
 - Coger armas y cerrar Kata (Der. Iza. Atrás)
 - Saludo entre Tori y Uke y al Joseki.

CEREMONIA DE SALUDO Y APERTURA



Distancia aproximada entre Tori y Uke. Esta medida viene dada por el tamaño de tres tatami japoneses de 1'80 m. Hoy día se aplica la distancia de 6 m. al ser los tatami de 2 m.

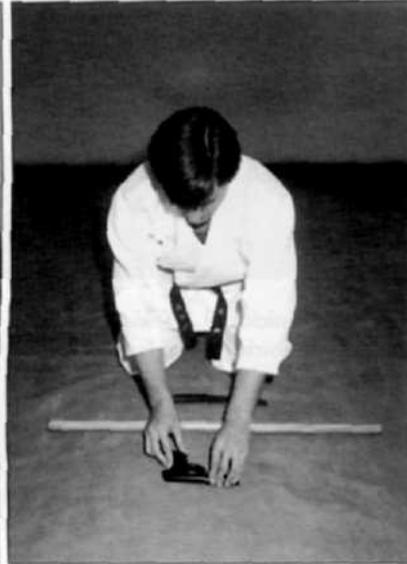


1.- Saludo inicial al Joseki. Ritsu-Rei. 2.- Saludo inicial entre Tori y Uke. Ritsu-Rei.

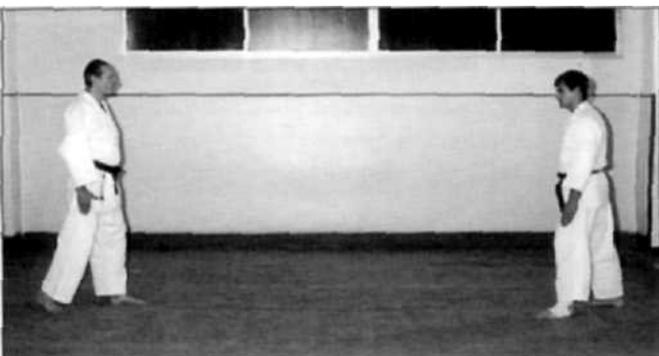
3.- Uke do un paso atrás. 4.- Uke se dirige a dejar las armas (en el lateral donde está el Joseki) avanzando dos pasos.



5.- Primero se dejará el palo.
6.- Después el cuchillo.



7 y 8.- Por último la pistola.



9.- Apertura de la Kata, ambos don un paso corto izquierda-de-recha adelante.

GRUPO TOSHU-NO-BU

Técnicas sin armas

Ko Kumitsu-Kareta-Barai

1º Contra agarres:

- 1 - Ryote-Dori (Presas con las manos)
- 2- Hidari-Eri-Dori (Presas a la solapa izquierda empujando)
- 3- Migi-Eri-Dori (Presas a la solapa derecha tirando)
- 4- Kata-Ude-Dori (Presas de lado al brazo)
- 5- Ushiro Eri Dori (Presas a la solapa por detrás)
- 6- Ushiro-Jime (Estrangulación por detrás)
- 7- Kakae-Dori (Agarre por detrás)

Otsu-Hanareta-Barai

2º Contra golpes
y patadas:

- 1 - Naname-Uchi (Puno a la sien)
- 2- AgoTsuki (Puño al mentón)
- 3- Gammen-Tsuki (Directo a la cara)
- 4- Mae-Geri (Atemi con pie derecho)
- 5- Yoko-Geri (Atemi con pie al costado)



í.- Ryote-Dori:



- 1.- Inicio de las técnicas.
- 2.- Uke coge de las muñecas y golpea con la rodilla a Tsurigane.
- 3.- Tori realiza Tai-Sabaki al ataque.
- 4.- Tori suelta su mano derecha.





5.- Golpea con Chuto a Asumí con Kiai.



Detalle del atemi.



6.* Control final con Kote-Hineri.



Puntos importantes en el movimiento Ryote-Dori:

Como en todos los movimientos de control, Tori estará en postura erguida y más alejada que en la Kata Kime No Kata.

Tori realizará control de luxación a la muñeca.

Como en la gran mayoría de los ataques de Uke, éste dirá Kiai, grito que libera la energía y que nace de Hará (Tandeo).

2.- Hidari-Eri-Dori:



1.- Posición de Tori y Uke

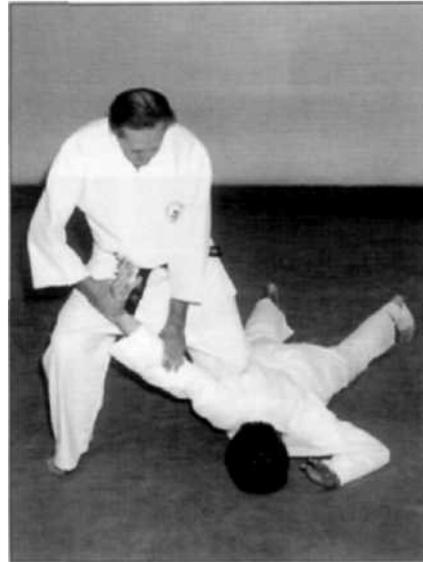


3.- Tori agarra su solapa y golpea a Uke.

4.- Tori inicia su defensa.



5.- Llevará al suelo al atacante.
Para caer, Uke pondrá primero
la rodilla derecho en el suelo.



6.- Control final con Te-Gatame y Kote-
Hineri.

Puntos importantes del movimiento Hidari-Eri-Dorí:

Tori dará el atemi con lo mano abierta con la intención de realizar metsubushi (acción para cerrar los ojos a Uke).

La acción para llevar al suelo a uke se llama Yahashu.

El control final de Tori irá con su rodilla en la espalda de **Uke**.

3.- Migi-Eri-Dori:

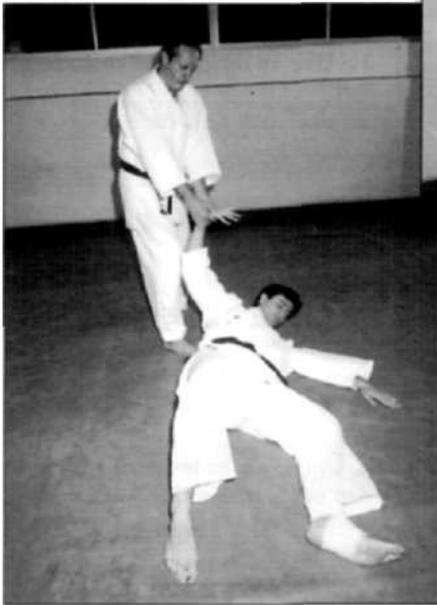


3.º Defensa y atemi de Tori a Uchi, ambas acciones se realizan a la vez.

4.- Tori defiende con Kote-Gaeshi.



Detalle del control.

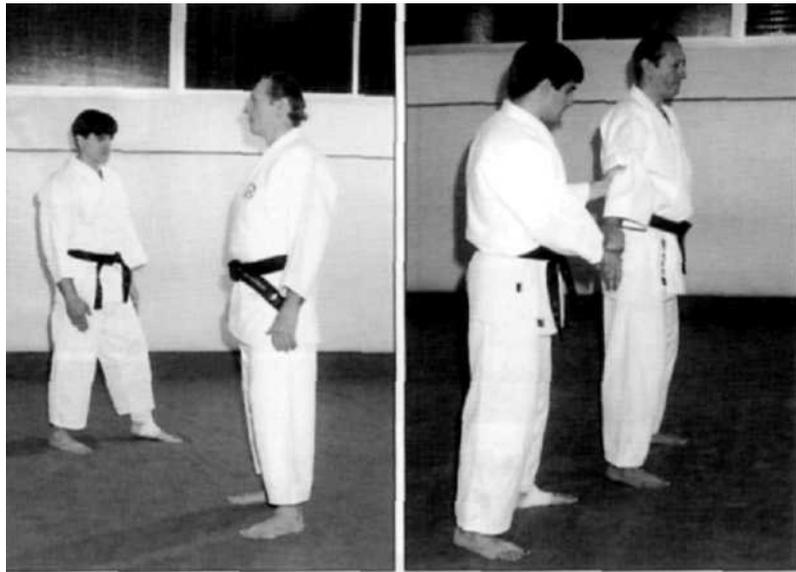


5.- Final de la técnica.

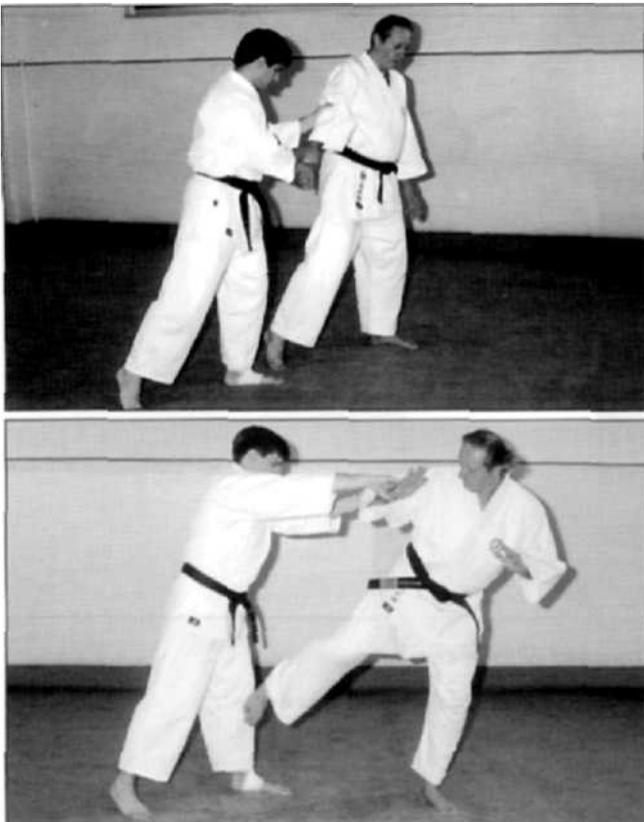
Puntos importantes del movimiento Migi-Eri-Dori:

Tori proyectará sin que Uke suelte el agarre y hará control final sobre este. A la vez que sujeta la mano del agarre, Tori dará atemi al mentón de Uke.

4.- Kata-Ude-Dori:



- 1.- Uke se dirigirá al costado de Tori.
- 2.- Uke coge del brazo a Tori.



- 3.* Inicio de la técnica avanzado con el pie izquierdo.
- 4.- Tai Sabaki y Atemi de Tori a Uke.



Detalle del a temí a la rodilla de Uke.



5.- Inicio de la defensa.

6.- Defensa por control de
Waki-Gatame y Kote-Hineri.



Puntos importantes del movimiento Kata-Ude-Dori:

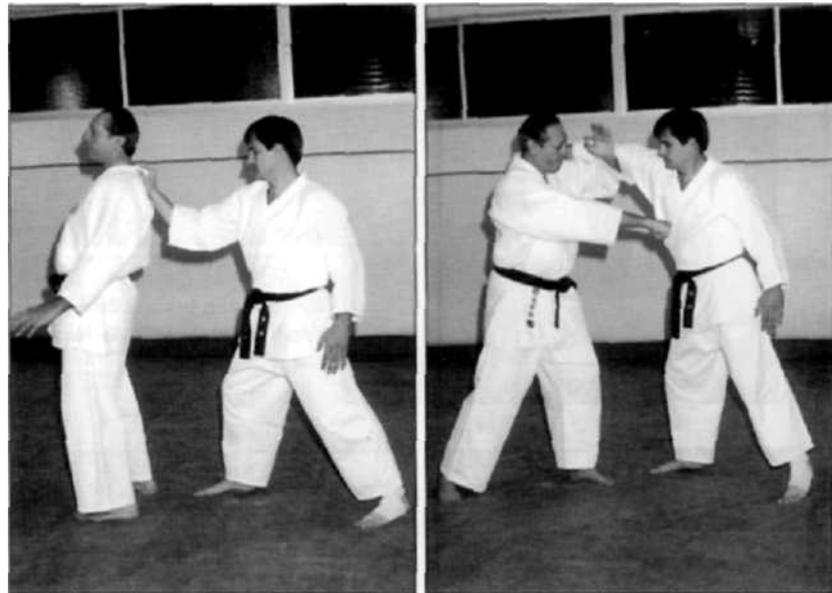
Se realizarán dos pasos hacia la diagonal y en el tercero Tori se pondrá delante de Uke para iniciar la defensa.

Al colocarse delante en el tercer paso, Tori doblará su brazo derecho.

5.- Ushiro-Eri-Dori:



1.- Uke se situará detrás de Tori.



2.- Agarre de Uke.

3.- Defensa de Tori y atemi a Suigetsu con Seiken.

32



4.- Inicio del control, primero con la mano izquierda.

5.- Control con Ude-Gatame.

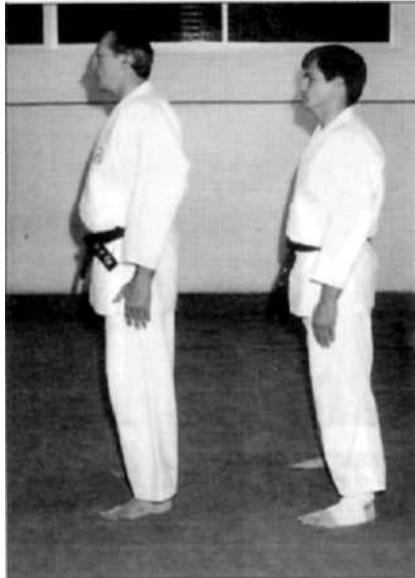
Puntos importantes del movimiento Ushiro-Eri-Dori:

Recordar que Tori primero cogerá con la mano izquierdo, y luego con la derecha para realizar el control de luxación.

Tori desequilibrará diagonalmente a Uke.

Al defender, la mano izquierda de Tori tiene la misión de neutralizar futuros ataques por parte de Uke.

6.- Ushiro-Jime:



1.- Uke se situará detrás de Tori.

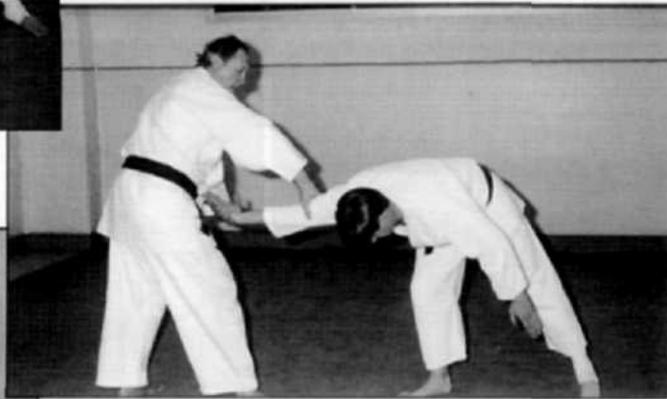
2.- Uke ataca intentando coger la estrangulación Hadaka-Jime. Tori defenderá con ambas manos.



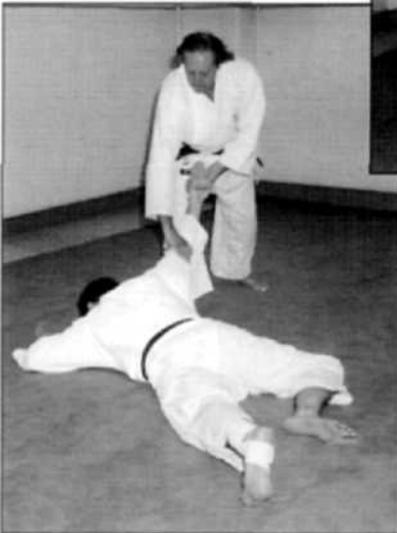
3.- Inicio de la defensa.



4.- Tori controla el brazo de Uke.



5.- Tori lleva al atacante al suelo.
Para caer, Uke pondrá primero la rodilla derecha en el suelo.

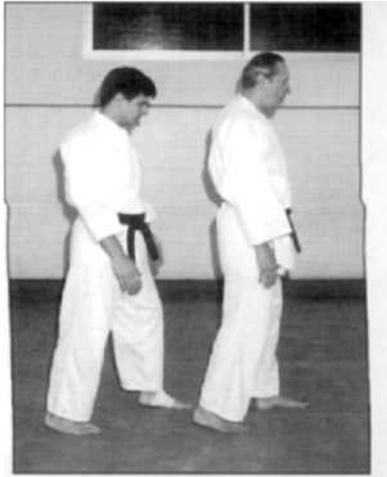


6.- Control final con
TeGatome y Kote-Hineri.

Puntos importantes del movimiento Ushiro-Jime:

Tori primero defenderá el intento de estrangulación, luego realizará la defensa. Tori llevará desequilibrado a Uke en diagonal en desplazamiento Tsugi Ashi. La acción para llevar al suelo a Uke se denomina Yahashu.

7.- Kakaedori:



1.- Uke se situate detrás de Tori.

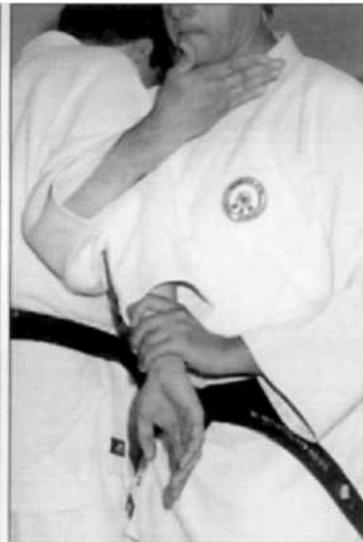


2.- Intento de agarre por parte de Uke.
3.* Inicio de lo defensa abriendo los brazos



4.- Atemi de Tori al empeine del pie derecho de Uke con Kakato.

5.- Control del brazo de Uke.



Detalle del control.



6.- Inicio de la proyección.

7.- Proyección.

8.- Uke al caer permanecerá en el Suelo.

Puntos importantes del movimiento Kakaé-Dori:

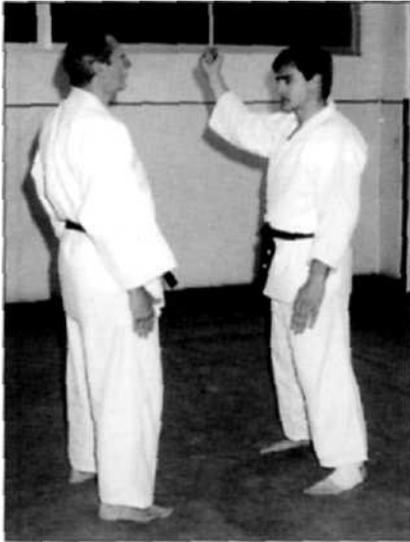
Tori dará atemi con el talón al empeine de Uke.

Tori abrirá sus brazos poro neutralizar el intento de agarre de Uke.

La palma de la mano de Uke estará dirigida hacia afuera.

La proyección no tiene nombre concreto pues Uke cae a consecuencia del control por luxación.

1.- Naname-Uchi:



1 y 2.* Inicio del ataque.

3.- Defensa y atemi de Tori, Ago-Tjuki



4.- Agarre a la garganta.



.5.- Cambio de control al brazo.



7.- Control final.

6.-Tori realiza O-Soto-Otoshi



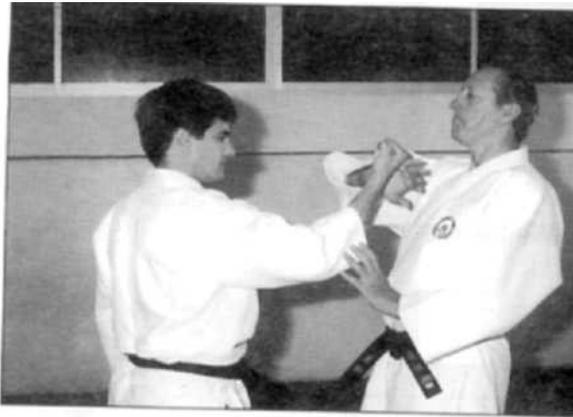
Puntos importantes del movimiento Naname-Uchi:

Tori cambiará la mano de la manga antes de proyectar con O Soto Otoshi.
Tori controlará con la mano la garganta de Uke,

2.- Ago-Tsuki:



1.- Inicio del ataque.



2.- Inicio de la defensa.

**3.- Control del brazo
y de lo muñeca**



4.- Proyección.



5.- Uke queda en el suelo.



Puntos importantes del movimiento Ago-Tsuki:

Tori dará un paso atrás con la pierna izquierda para defender.

Al agarrar la muñeca de Uke la luxará para desequilibrarle y seguidamente le proyectará hacia la diagonal, esta proyección no tiene nombre, pues la caída de Uke tiene lugar a consecuencia del control por luxación.

3.- *Gammen-Tsuki*:



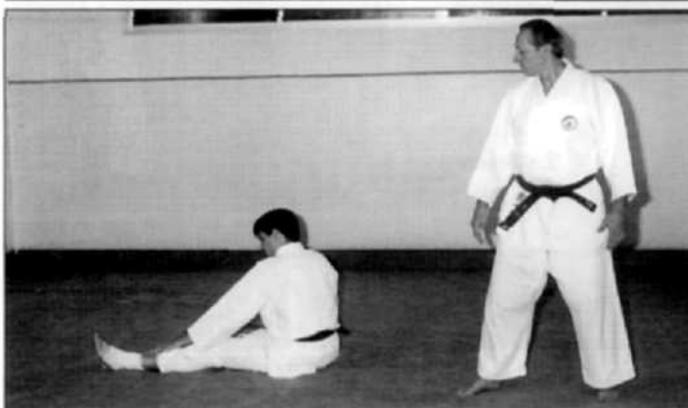
1.- Inicio del ataque de Uke.



2.- Tai-Sabaki de Tori y atemi con Seiken. 3.- Defensa de Ton por Hadaka-Jime.



4.- Abandono de Uke con el pie derecho.



6.- Terminación de la técnica.

Puntos importantes del movimiento Gammen Tsuki:

Uke abandonará con el pie después de intentar defender y caerá después para terminar sentado un instante. El atemi de Tori y Uke es Seiken.

4.- Mae-Geri:

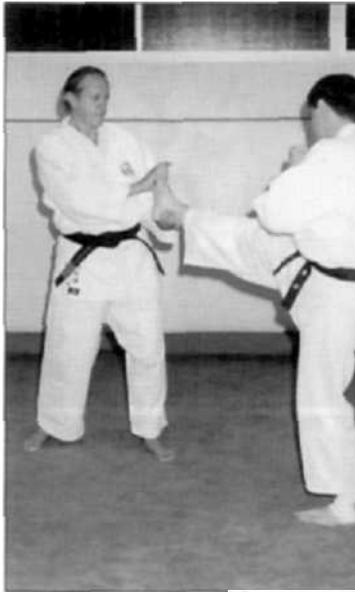


1.- Inicio del ataque.

2.- Defensa de Tori.



Detalle del control para impedir la defensa de Uke.



3.º Tori empujará para proyectar,
caminando en Tsugi-Ashi.

5.- Uke después de caer se sentará.



4.- Proyección.

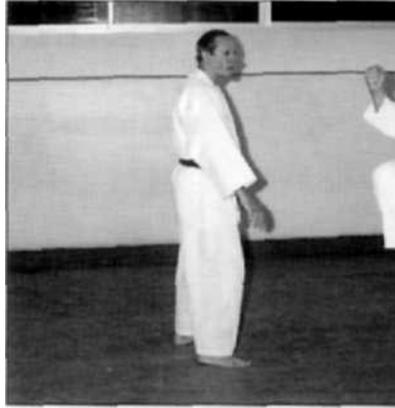


Puntos importantes del movimiento Mae-Geri:

Al agarrarlo, Tori doblará el pie de Uke para impedir su defensa.
Uke terminará sentado durante un instante después de caer.

5.- Yoko Geri:

1.- Inicio del ataque.

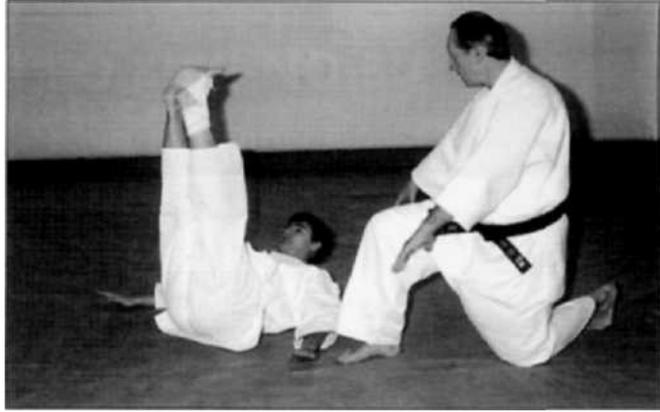


2.- Defensa del Yoko-Geri desviando la pierna.

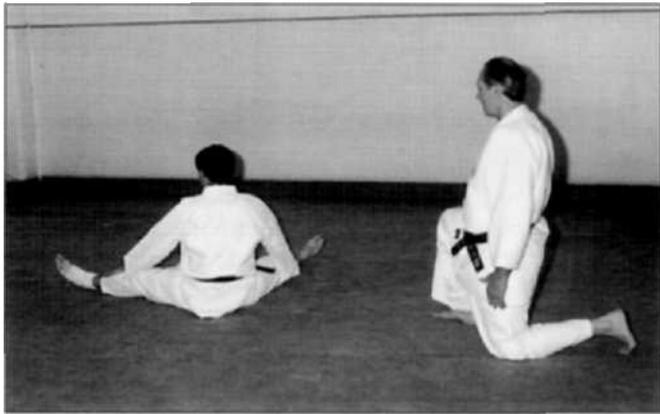


3.- Tori realiza la acción denominada Hiki-Taoshi, en este caso Ushiro.





4.- Caído de Uke.



5.- Después de la caída Uke se sentará. Tori quedará en la posición Kurai-Dori.

Puntos importantes del movimiento Yoko-Geri:

Después de proyectar Tori terminará mirando a Uke que quedará sentado durante un instante. Uke caerá hacia atrás rodando, quedando de espaldas al Joseki.

La intención de la técnica es que Uke cayera con su columna vertebral en la rodilla de Tori.

GRUPO BUKI-NO-BU

Técnicas con armas

Ko-Tanto-No-Barai

3^o Contra cuchillo:

- Coger arma
- 1 - Tsukkake (Sacar el tanto)
- 2- Choku-Zuki (Pinchar el estómago)
- 3- Naname-Zuki (Pinchar cruzado)
- Dejar arma

Otsu-Jo-No-Barai

4^o Contra palo:

- Coger palo
- 1 - Furi-Age (Golpe de palo con una mano oblicuo)
- 2- Furi-Oroshi (Golpe de palo con dos mano, arriba abajo)
- 3- Morote-Zuki (Pinchar con dos manos)
- Dejar palo

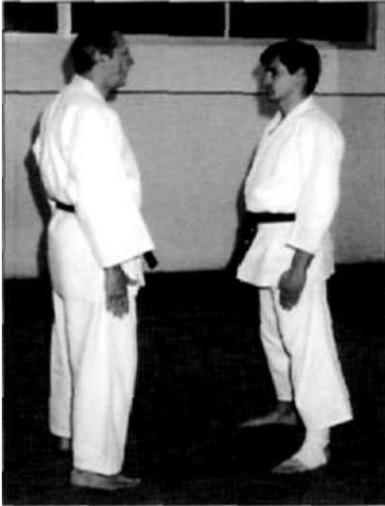
Hei-Kenju-No-Barai

5^o Contra pistola:

- Coger pistola
- 1 - Shomen-Zuke (Cañón en el pecho)
- 2- Koshi-Gamae (Pistola en la cadera)
- 3- Haimen-Zuke (Cañón por detrás en la espalda)



1.- *Tsukkake*:



2.- Tori y Uke estarán en distancia corta.



3.- Detalle del desvió, defensa y atemi con la acción Metsubushi.

Detalle de la defensa con Tai-Sabaki de Tori.

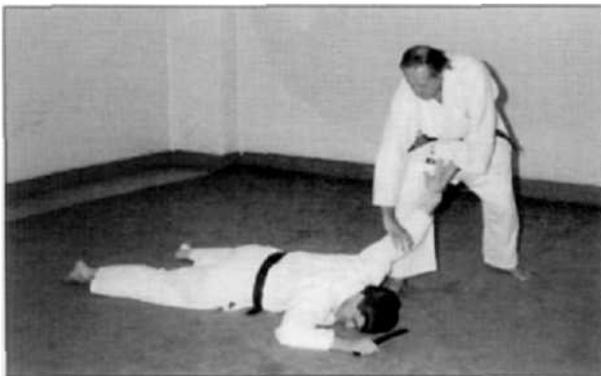


1.- Uke coge el cuchillo.



4.- Tori inicia el control para llevar al suelo en acción Otoshi con un paso grande.

Detalle del control de Tori.



5.- Control final con Te-Gatame y Kote-Hineri.

Puntos importantes del movimiento Tsukkake:

Uke sujetará el cuchillo antes de sacarlo.

Una vez controlado, Uke abandonará manteniendo el cuchillo en su mano.

A la vez que desvía el brazo izquierdo de Uke, Tori le dará un golpe con la mano abierta en la cara.

Tori le llevará desequilibrado hacia la diagonal pero controlarle finalmente por luxación.

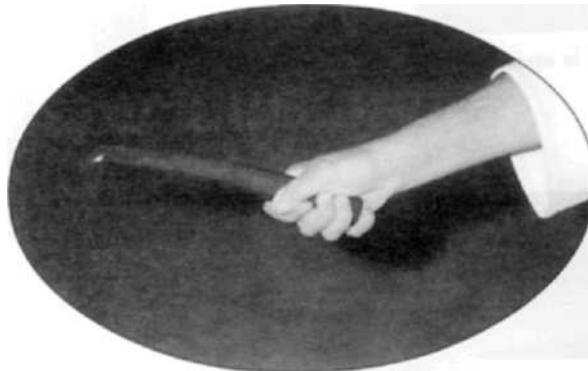
Uke primero colocará su rodilla de izquierda en el suelo.

Al terminar la técnica Uke meterá el cuchillo en su Gi con la rodilla izquierda en el suelo.

2.- Choku-Zuki:



1.- Uke inicia el ataque.



Detalle del agarre del cuchillo.



2.- Defensa y Atemi de Tori con Uraken.



3.- Control de Ton por WakiGatame y Kote-Hineri.



4.- Uke guarda su cuchillo.

Puntos importantes del movimiento Choku-Zuki:

Uke atacará con el filo del cuchillo hacia arriba. No habrá preparación del ataque, según viene Uke y ataca, Tori desencadenará la acción.

3.- Naname Zuki:

1.- Inicio del ataque de Uke.



2.- Tai-Sabaki y defensa de Tori.



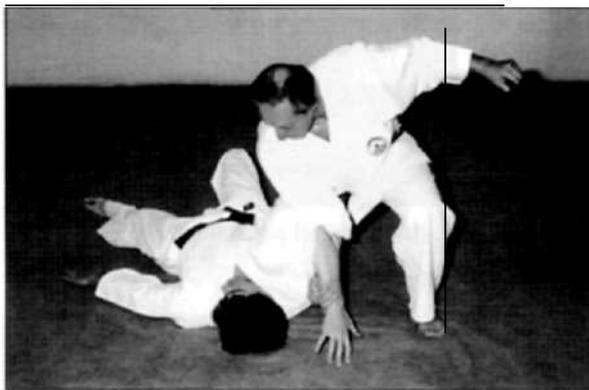
Detalle de la forma de empuñar el cuchillo-



Detalle del control Kote-Gaeshi: Tori sitúa su palma derecha sobre la mano derecha de Uke.

3.- Terminación de la proyección.

4.- Control en el suelo.



5.- Terminación del control con
Te-Gata me.

6.- Tori entrego el cuchillo a Uke.

Puntos importantes del movimiento Naname-Zuki;

Tori controlará con su rodilla en la axila de Uke para impedir que se gire.

Uke ataca con la hoja del cuchillo hacia adelante.

Uke abandonará en el control final, después Tori le quitará el cuchillo con sumo cuidado; si lo hace por la hoja, lo hará con el dedo índice y pulgar y con la mano abierta.

1.- *Furí-Age*:



2.- Tori y Uke estarán en una distancia corta.



1.- Uke coge el palo.



3.- Defensa y atemi a la cara de Tori.



Detalle de lo defensa.

4.- Agarre de Tori después del atemi.



5.- Tori realiza proyección O-Soto-Gari.

6.º Terminación de lo proyección.

Puntos importantes del movimiento Furí-Age:

Uke dará un paso corto hacia atrás al iniciar el ataque.

Uke no soltará el palo al caer proyectado.

Tori enroscará el brazo de Uke después de la acción rápida del control del brazo y aplicará un atemi a la cara.

2.- Furi Oroshi:



1,- Inicio del ataque. Uke estará en posición Yo-Dan.

4.- Tori empujará a Uke con su mano.

2.- Tai-Sabaki de Tori hacia atrás y atemi de Uraken.
3.- Control del palo y mano de Tori en la zona Uto de Uke.





6.- Después de caer Uke se sentará un instante.



5.- Caído de Uke.



7.- Tori entrega el polo a Uke.

Puntos importantes del movimiento Furi-Oroshi:

Recordar que Tori primero dará atemi de Uraken para, posteriormente, empujar a Uke al suelo que quedará por último en posición sentado un instante. Tori se quedará con el palo para posteriormente dárselo de nuevo a Uke.

3.- *Morote-Zuki*:



3.- Tori controla por luxación y provoca la proyección de Uke realizando un movimiento circular con el palo.



1.- Inicio del ataque a Suigetsu.
2.- Defensa de Tori.



4.- Proyección.



5.- Terminación de la defensa.



6.- Tori entrega el palo a Uke.



7.- Uke coge la pistola.

Puntos importantes del movimiento Morote-Zuki

Al controlar el palo, Tori tirará de él provocando la reacción de Uke el cual aprovechará para controlar su brazo por luxación, lo que provocará la caída de Uke en la diagonal.

La mano izquierda de Tori cogerá el palo delante o detrás de su derecha según la posición de ésta al coger.

Tori se quedará con el palo y posteriormente se lo entregará a Uke.

La proyección no tiene nombre pues Uke cae a consecuencia de la luxación.

1.- *Shomen-Zuke*:



1.- Uke gritará *Te-O-Agero* (manos arriba).



2.- Amenaza y cacheo de Uke a Tori.



3.- Defensa de Tori desviando la trayectoria del arma cuando Uke desvía su mirada al cachear.



Detalle de la defensa.

4.- Terminación de la defensa.



Detalle de la terminación



6.- Uke
la
guardará

Puntos importantes del movimiento Shomen-Zuke:

Recordar que Uke adelantará su pierna derecha al apuntar con el arma y que lo hará apuntando con ella al pecho de Tori. En todos los movimientos de pistola se dirá Te-O-Agero (manos arriba) y se cacheará por parte de Uke.

Finalmente Tori terminará desequilibrando a Uke hacia adelante y no le golpeará, sólo le amenazaré.

2.- Kobhi Gamae:



I.- Uke gritará Te-O-Agero (manos arriba).



2.- Amenaza de Uke y coqueo a Tori.





3.- Desvío de la trayectoria del arma en el momento en que Uke desvió su mirada. 4.- Control del arma.



Detalle del control.

5.- Tori golpeará a Uke.



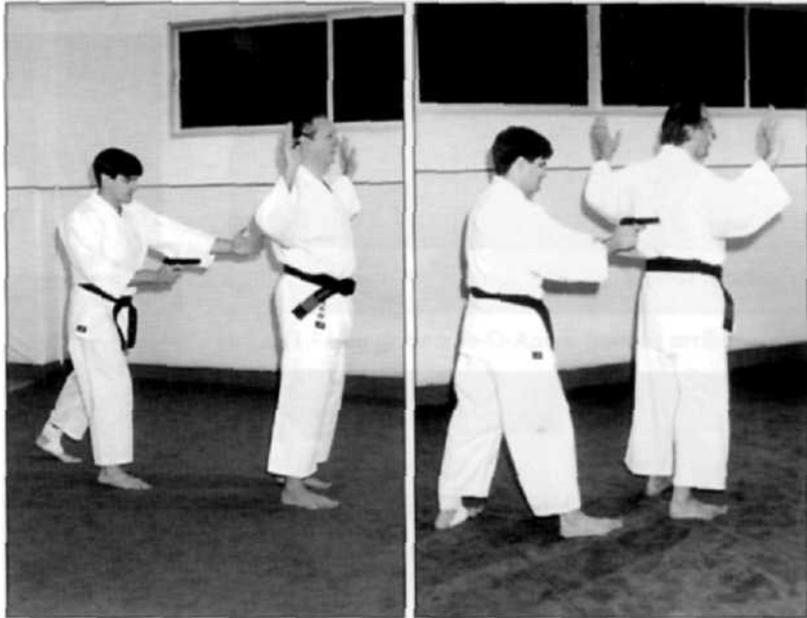
6.- Tori entregará la pistola.
7.- Uke guardará la pistola en su Gi.



Puntos importantes del movimiento Koshi-Gamae:

Uke avanzará la pierna izquierda al apuntar a Tori y lo hará con el arma desde su cadera. Uke no caerá después del golpe final de Tori.

3.- Haimen-Zuke:



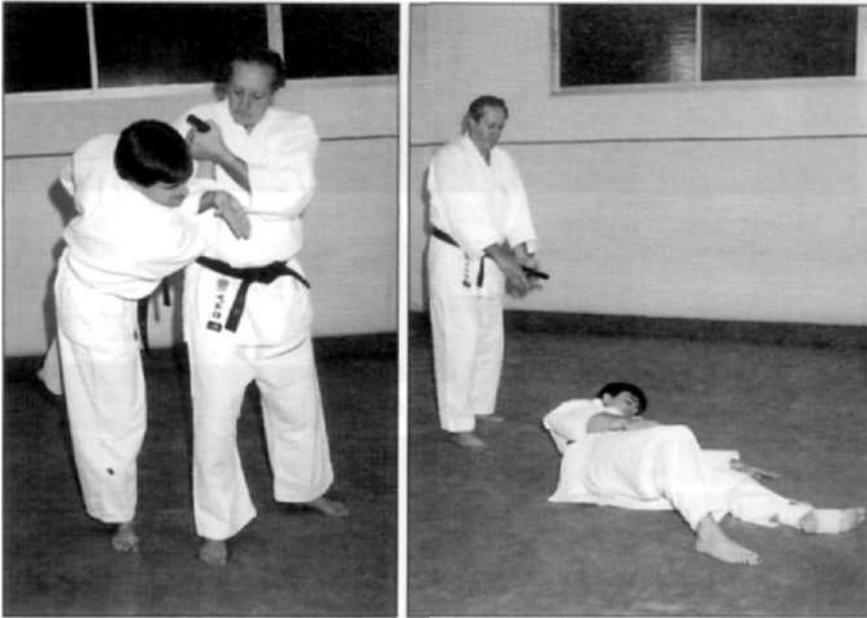
- 1.- Uke gritará Te-O-Agero (manos arriba).
- 2.- Uke amenaza y cachea a Tori

- 3.- Inicio de la defensa por Tori, que moverá su pierna derecha hacia atrás y su izquierda hacia adelante al realizar el Tai-Sabaki.





4.- Control del arma.



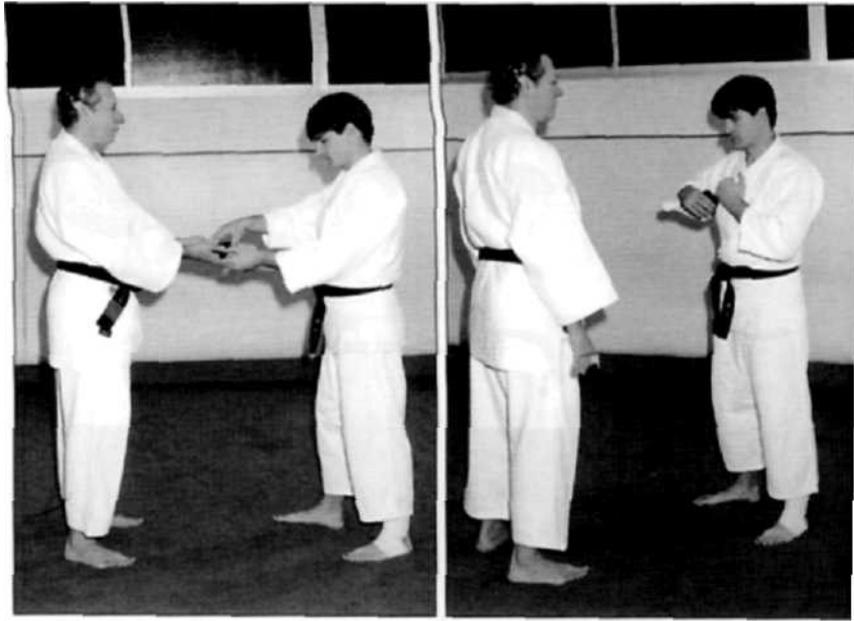
5.- Proyección de Uke con Kote-Gaeshi.

6.- Terminación de la técnica.

Puntos importantes del movimiento Haimen-Zuke:

Uke se situará detrás de Tori para comenzar el movimiento. Tori girará para proyectar con el cuerpo recto en círculo y hacia adelante, quedándose finalmente con la pistola que entregará después a Uke para que éste la introduzca en su Gí y después haga la ceremonia final.

CIERRE DE LA KATA Y SALUDO FINAL



- 1.- Tori entregará la pistola.
- 2.- Uke se guarda la pistola en su Gi.



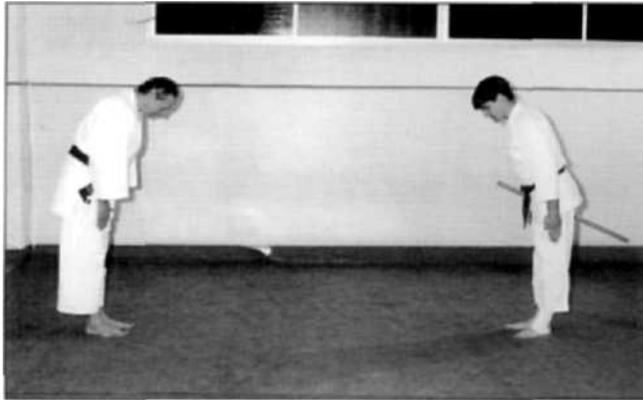
- 3.- Uke coge primero el cuchillo, luego el palo.

- 4.- Uke se dirige o cerrar la Kata.

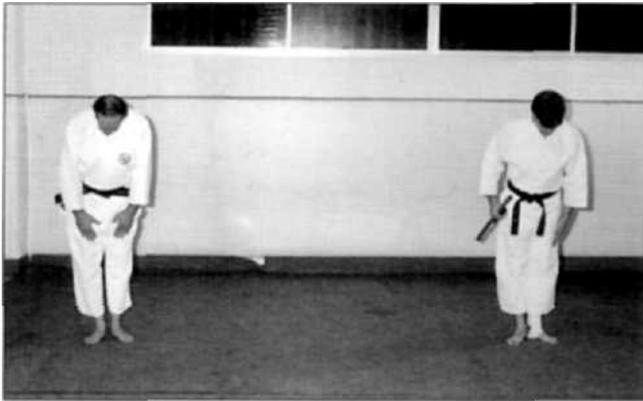




5.- Cierre de la Kata dando un paso corto atrás, derecha-izquierda.



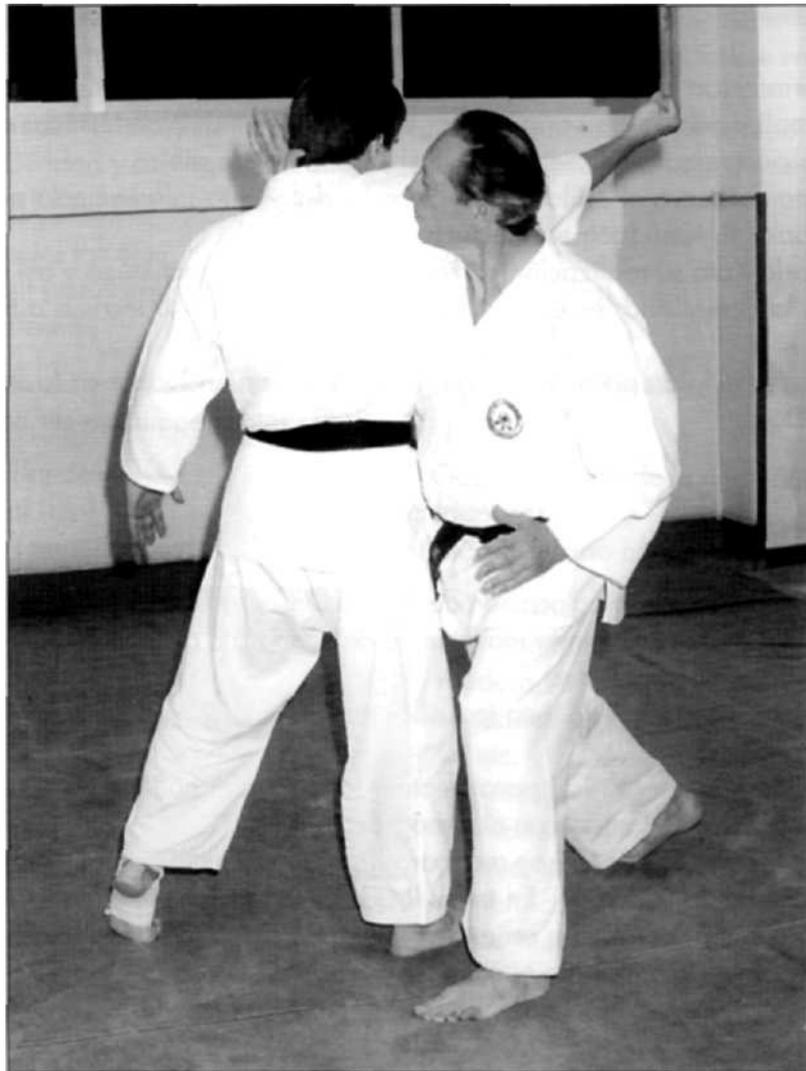
6.- Saludo entre Tori y Uke, Ritsu-Rei.



7.- Saludo al Joseki, Ritsu-Rei.

*"La Kata es un microscopio de cultura, la Kata refleja la historia y la forma de pensar de un **grupo** particular".*

KIME NO KATA (Formas de decisión)



Introducción del Kata

Estas formas son también conocidas como Shinken Shobu No Kata (Formas de combate real) y debido a su origen antiguo (Siglo XV) muestran técnicas de defensas en posición seiza (sentado de rodillas) y Tachí Ai (de pie).

Esta Kata conserva el estilo de la época feudal y está influenciada por estilos Atemi Hobaku Ju Jutsu (golpes y técnicas de detención).

Como toda Kata su realización correcta según se creó, actualizó y así mismo se unificó en la actualidad, es el objetivo para no adulterar su técnica a través del tiempo.

Esta Kata es exigida para el pase de grado a 4^º Dan en Judo y en Ju Jitsu por la RE.F.EJ y DA.

Generalidades

La razón que decide la colocación de Tori (defensor) y Uke (atacante) en el saludo es mostrar siempre el primer movimiento de cada Kata al Joseki (Jurado) o Shomen (lugar de personalidades).

En esta Kata, en el saludo y en todos los movimientos, Tori se situará a la derecha del Joseki.

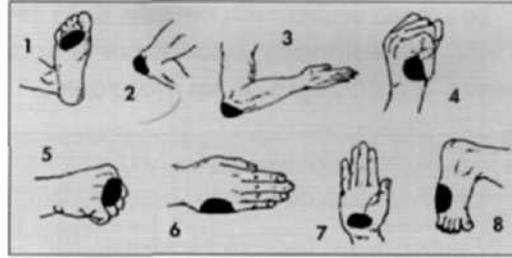
La posición que adopta Tori para efectuar los controles en Idori es Kurai-Dori.

Toda Kata debe realizarse con el ritmo adecuado.

En todos los ataques de Uke se realizará Kiai (grito que libera la energía) excepto en el movimiento Sode Dori. En todas las defensas de Tori, éste realizará Kiai en los atemi. Uke abandonará en señal de rendición golpeando dos veces en el cuerpo de Tori o en el Tatami, pero nunca en el propio cuerpo.

En Idori, Uke en Waki-Gatame abandonará en la pierna de Tori y en Hara-Gatame en el Tatami.

Los atemi de esta Kata son con:



- 1.- Sekito (bola de la planta del pie).
- 2.- Hiza Gashira (rodilla). 3.- Hizi Gashira (codo). 4.- Uzimaki (base del puño). 5.- Ken (puño).
- 6.- Te Gatana (base de la mano abierta).
- 7.- Shotei (base de la palma de la mano).
- 8.- Sokuto (borde externo del pie).

En esta Kata, todos los atemi de puño tanto de Uke como de Tori se realizarán con los dedos del puño cerrado hacia arriba.

Los atemi deben dirigirse a los Kyusho (puntos vulnerables del cuerpo) para su mayor efectividad y así lograr paralizar los nervios o provocar espasmos musculares. En esta Kata los atemi se dirigirán a:

- Uto (entre los ojos)
- Asumí (temporal)
- Hitai (frente)
- Suigetsu (plexo solar)
- Tsurigane (testículos)
- Fukuto (rodillas)

Las armas de esta Kata serán la Katana (espada) y el Tanto (cuchillo con guarda) y sus partes más importantes son:

- Saya (funda)
- Ja (Ha) (filo)
- Tsuka (empuñadura)
- Tsuka Gashira (punta de la empuñadura)
- Tsuba (guarda)
- Mine (lado contrario al filo)



Hoy día, la Katana y el tanto se han cambiado por su simulación en madera, lo cual suma las ventajas de seguridad en el Tatami, fácil transporte, etc.

Antes de cada movimiento deberán concentrarse, una vez lanzado el ataque, la defensa deberá ser rápida y enérgica.

Los movimientos deben realizarse en el eje de la Kata. El Gi (traje) se podrá arreglar discretamente durante su realización pero fundamentalmente en la pausa entre Idori y Tachi Ai.

La última unificación de esta Kata se realizó por el Kodokan Judo Institute en 1977. Las distancias dictadas por el Kodokan Judo son orientativas, podrán variar según la morfología de los ejecutantes.

- Saludo al Joseki y entre Tori y Uke
- Dejar armas y abrir Kata (izq. der. delante)

Primer grupo: Idori (8 técnicas)

- 1 - Ryote Dori (presa con las dos manos)
- 2- Tsukkake (golpe con el puño en el estómago)
- 3- Suri-Age (golpe de mano deslizante)
- 4- Yoko-Uchi (golpe con el puño al costado de la cabeza hueso temporal)
- 5- Ushiro-Dori (agarre de los hombros por detrás)
- Coger arma
- 6- Tsukkomi (pinchar el estómago con el tanto)
- 7- Kiri-Komi (cortar la cabeza de arriba abajo con el tanto)¹
- 8- Yoko-Tsuki (pinchar el costado o hígado con tanto)
- Dejar arma

Segundo grupo: Tachi-Ai (12 técnicas)

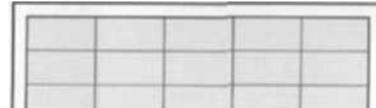
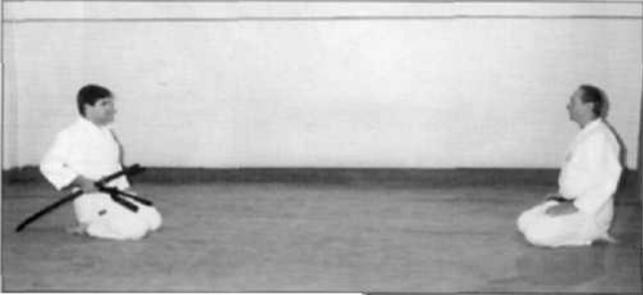
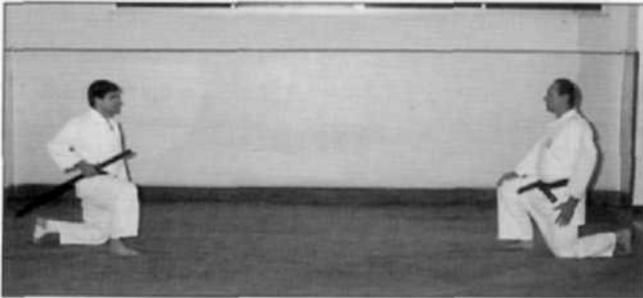
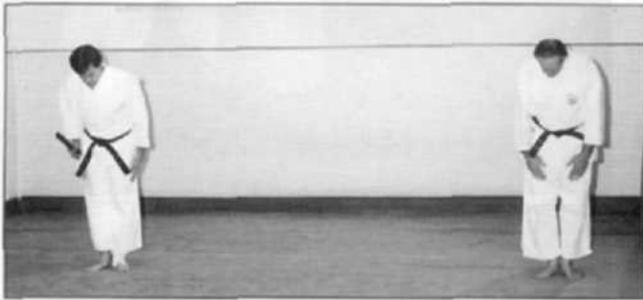
- 1 ■ Ryote-Dori (presa con las manos)
- 2- Sode-Tori (agarre de la manga)
- 3- Tsukkake (golpe de puño entre los ojos)
- 4- Tsuki-Age (golpe de puño en ascendente)
- 5- Suri-Age (golpe de mano deslizante)
- 6- Yoko-Uchi (golpe con el puño al costado de la cabeza hueso temporal)
- 7- Ke-Age (golpe de pie al bajo vientre)
- 8- Ushiro-Dori (agarre de los hombros por detrás)
- Coger arma
- 9- Tsukkomi (pinchar el estómago con el Tanto)
- 10- Kiri-Komi (corte a la cabeza de arriba abajo con el Tanto)
- Dejar Tanto y coger Katana
- 11- Nuki-Kake (impedir desenvaine de Katana)
- 12- Kiri-Oroshi (cortar la cabeza con la Katana)

- Coger armas, cerrar Kata (der.-izq. atrás)
- Saludo entre Tori y Uke y al Joseki

(1) La idea de este ataque es realizarlo con la Katana corta (Shoto).

CEREMONIA DE SALUDO Y APERTURA

- 1.- Saludo al Joseki, Ritsu-Rei.
- 2.- Inicio del saludo.
- 3.- Tori y Uke quedarán en Seiza.

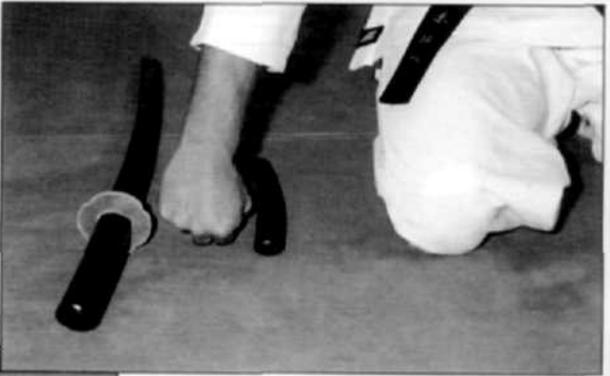
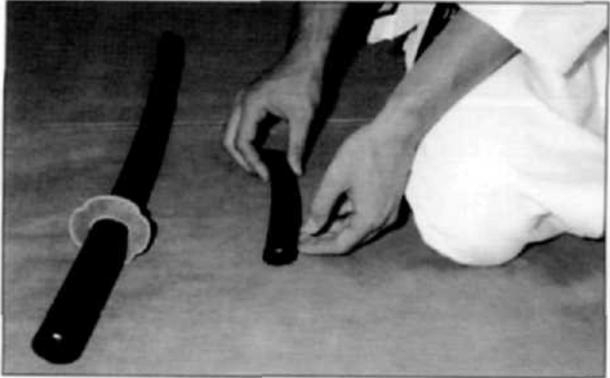


Distancia aproximada entre Tori y Uke. Esta medida viene dada por el tamaño de tres tatami japoneses de 1'80 m. Hoy día se aplica la distancia de 6 m. al ser los tatami de 2 m.

- 4.- Uke comienza a dejar las armas.



5.- Uke primero deja la Katana 6.-
Después del Tanto. 7.- Distancio
entre armas y pierna.



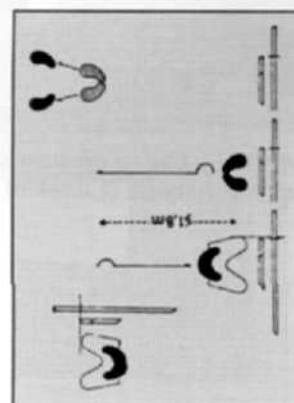
8.- Saludo entre Tori y Uke, Za-Rei.

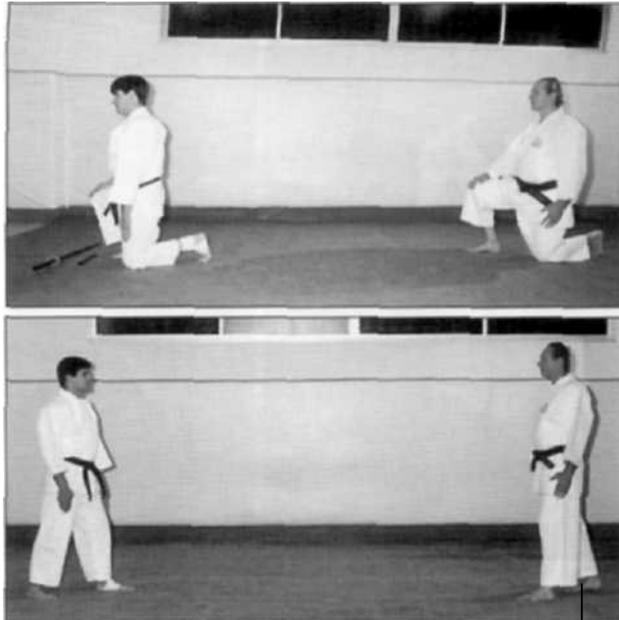


- 9.- Uke se dirige a dejar las armas dos tatami detrás de su posición de saludo.
 10.- Uke comienza a dejar las armas.



- 11.- Uke primero deja la Katana y luego el Tanto.





12.- Ambos se levantan a la vez.

13.- Apertura del kata. Paso izquierda-derecha adelante.



14.- Tori y Uke se aproximan en Hiza-Zume (la cabeza de Tori mirará hacia el Joseki).

GRUPO IDORI

Técnicas de rodillas

78 /

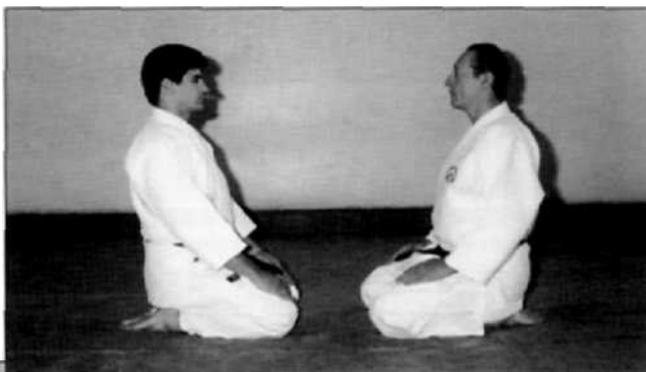
Primer grupo: Idori (8 técnicas)

- 1 - Ryote Dori (presa con las dos manos)
- 2- Tsukkake (golpe con el puño en el estómago)
- 3- Suri-Age (golpe de mano deslizante)
- 4- Yoko-Uchi (golpe con el puño al costado de la cabeza hueso temporal)
- 5- Ushiro-Dori (agarre de los hombros por detrás)
- Coger arma
- 6- Tsukicomi (pinchar el estómago con el tanto)
- 7- Kiri-Komi (cortar la cabeza de arriba abajo con el tanto)
- 8- Yoko-Tsuki (pinchar el costado o hígado con tanto)
- Dejar arma



1.- Ryote-Dori:

Distancia aproximada entre Tori y Uke: dos puños.



1.- Inicio del primer ataque visto desde el Joseki.

2.- Inicio del agarre.



3.- Tori separa sus brazos.



4.- Tori levantará sus pies continuando con su desequilibrio a Uke.

5.- Atemi de Tori a Suigetsu.



6.- Inicio de la defensa.



7.- Defensa por Waki-Gatame.
Tori quedará delante de Uke al
efectuar el control, no en línea.



Puntos importantes del movimiento Ryote-Dori:

Uke cogerá las muñecas de Tori con Kiai y sin levantar sus coderas ni los dedos de sus pies.

El atemi de Tori será al plexo solar Suigetsu.

Uke intentará defender antes de abandonar.

Si no hubiera distancia debido a la morfología de los practicantes Tori puede dar el atemi en vez de con el pie con su rodilla, pero se debe tratar de dar fundamentalmente con el pie.

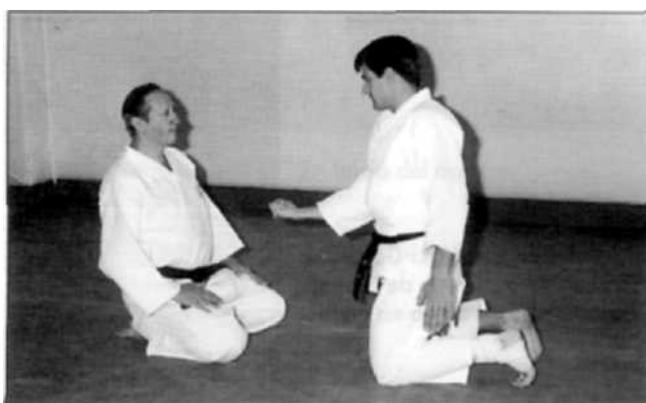
Al iniciar la defensa Tori juntará sus rodillas y abrirá sus brazos para desequilibrar.

2.- Tsukkake:

Distancia aproximada entre Tori y Uke: dos puños.



1.- Visto desde el lado del Joseki.



2.- Inicio del ataque a Suigetsu.



3.- Defensa y atemi de Tori.



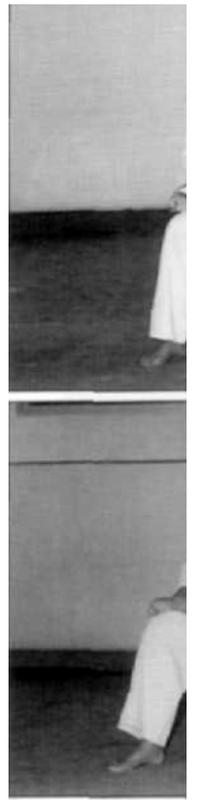
Detalle del atemi
dirigido a Uto.

4.- Inicio de la técnica de defensa
llevando primero la mano a la
cadera para luego dar los pasos
para desequilibrar y controlar.

5.- Defensa por Hará Gáfame y
control de cuello.

Puntos importantes en el movimiento Tsukkake:

El desequilibrio para realizar el movimiento de defensa será en diagonal.
El atemi de Tori irá dirigido entre los ojos de Uke a Uto.
La defensa de Tori Hara-Gatame irá acompañada del control Okuri-Eri-Jime.



3.- Suri-Age:

*Distancia aproximada entre
Tori y Uke: dos puños.*

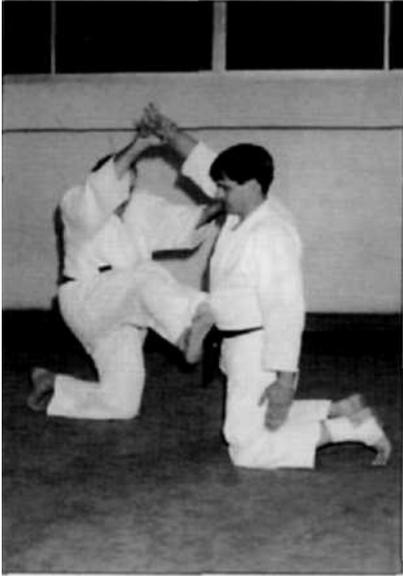


I.- Visto desde el lado del Joseki.



3.- Defensa de Tori.

Detalle de la Defensa.



4.- Atemi de Tori a Suigetsu.



5.- Tori llevará al suelo a Uke procurando que el brazo estirado quede en línea con su pierna derecha.

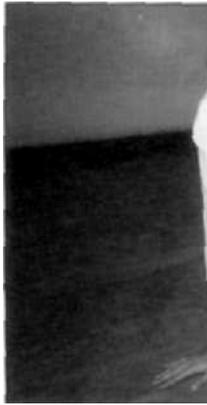


6.- Tori colocará a Uke el brazo en línea con la pierna izquierda de éste.



Detalle de los pies estirados de Tori.

9.- Tori avanzará la rodilla izquierda.



10.- Luego la derecha.



11. Y finalmente la izquierda que controlará el codo de Uke con Hiza-Gatame. Tori levantará la mano de Uke para efectuar el control.



Puntos importantes en el movimiento Suri-Age:

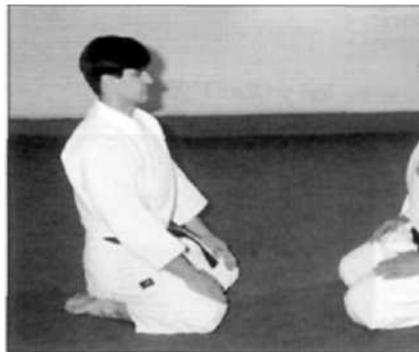
Es importante que Tori controle la axila de Uke con su palma hacia nuestra cara. Tori hará Tai-Sabaki para llevarle al suelo bruscamente, Uke intentará voltearse pero Tori lo evitará girándole la mano.

Recordar que los dedos de tori iran estirados y las caderas bajos en el desplazamiento.

4.- Yoko-Uchi:

*Distancia aproximada entre Tori y Uke:
dos puños.*

- 1.- Visto desde el lado del Joseki.
- 2.- Inicio del ataque de Uke a Kasumi.



3.- Defensa de Tori con los dedos del pie izquierdo levantados.

4.- Tori llevará al suelo a Uke. 5.* Atemi final de Tori con Hiji a Suigetsu.

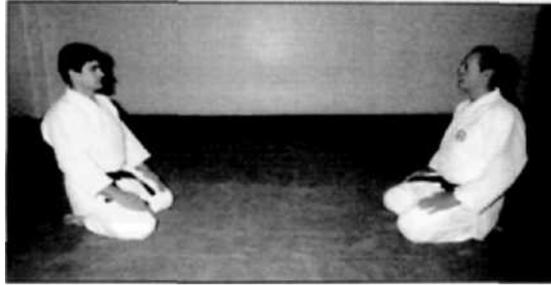


Puntos importantes en el movimiento Yoko-Uchi:

La defensa de ésta técnica es una proyección.
El atemi de Uke es en diagonal y sin llevar el brazo atrás.
El control de Tori en el suelo es Kata Gáfame
Uke se colocará más alejado al terminar la técnica para realizar Ushiro-Dori.

5.- Ushiro-Dori:

Distancia Tooma entre Tori y Uke: 120 cm.



1.- Visto desde el lado del Joseki.



3.- Y se dirige hacia la espalda de Tori.



2.- Uke se levanta.



4.- Uke se sitúa detrás de Tori a una distancia de 40 cm., para luego acercarse de rodillas a 20 cm.



5.- Ataque de Uke.



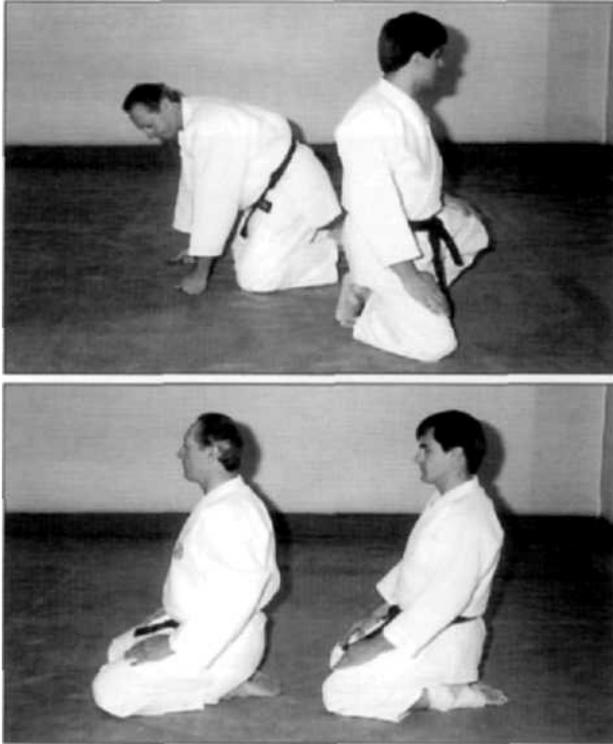
6.- Defensa de Ton sin agarrar el Gi de Uke.



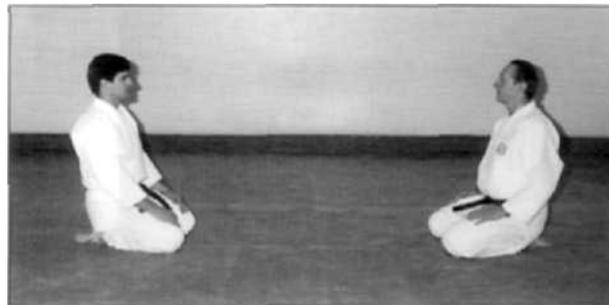
7.- Tori mete su pierna entre las de Uke.

8.- Una vez controlado en el suelo Tori da atemi en Tsurigane.





9.- Uke se dirige de rodillas hacia la espalda de Tori. 10.- Uke quedará en la posición del comienzo del ataque.



11.- Uke se situará delante en la distancia larga, Tooma.

Puntos importantes en el movimiento de Ushiro-Dori:

Tori proyectará rodando a Uke que no soltará ni golpeará en la caída.

Uke colocará la cabeza en el lado derecho.

Tori no agarrará la tela de la manga para iniciar la defensa.

Tori controlará con Kuzure Kesa Gata me.

Uke realizará Kiai al abrazar a Tori.

Uke volverá de rodillas en forma de Shikko (una a una) a colocarse detrás de Tori, después se levantará y se colocará delante en distancia alejada.

Uke tocará ligeramente con la cabeza a Tori para indicarle que ha llegado atrás.



12.- Uke cogerá el Tanto.

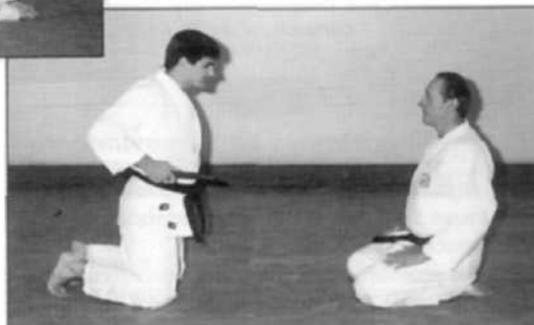
6.- Tsukkomi:



*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: 45 cm.*



1.- Visto desde el lado del Joseki.
2.- Uke coge el cuchillo.



3.º inicio del ataque.



Ataque de Uke con el filo hacia arriba.

4.- Defensa y atemi a Uto de Uke.



5.- Inicio del control.
Tori primero llevará la mano de Uke a su cadera.



6.- Defensa por Hara-Gatame y control de cuello.



Puntos importantes en el movimiento Tsukkomi:

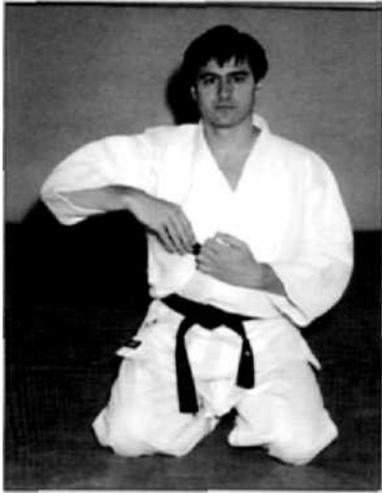
Al desplazarse andando, Uke no llevará el Tanto sujeto.

El ataque será con el filo hacia arriba.

Uke atacará con Kiai.

Tori desequilibrará en diagonal para realizar la defensa.

La defensa de Tori, Hara-Gatame, irá acompañada del control Okuri-Eri-Jime.



8.- Uke introduce el Tanto en su Gi.

9.- Uke coloco el Tanto en su cinto (Obi).

7.- Kiri-Komi:

*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: 45 cm.*

1. - Visto desde el lado
del Joseki.
- 2.- Inicio del ataque.



Detalle del ataque de Tanto
con el filo hacia abajo.



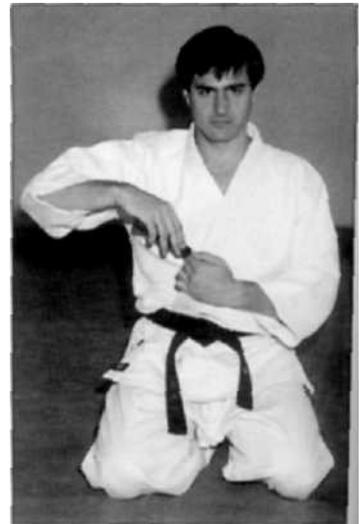
3.- Inicio de la defensa de Ton.



4.- Defensa por Waki-Gatame.



5.- Uke introduce su Tanto en el cinturón (Obi).



6.- Uke introduce el Tanto en su Gi.

7.- Uke se dirige al costado de Ton.

Puntos importantes en el movimiento Kiri-Komi:

El arma original era un cuchillo de mayor tamaño llamado Shoto.

Observar que Tori desequilibrará de forma diagonal.

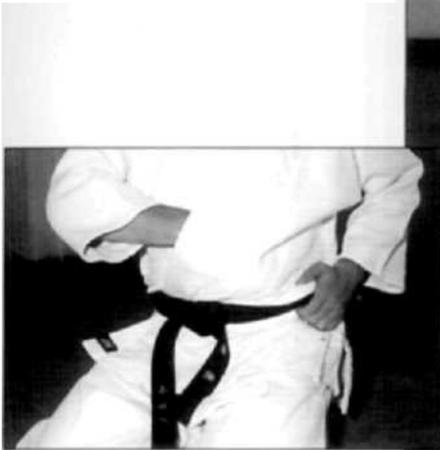
Uke realiza Kiai.

Tori no bloqueará sino absorberá la trayectoria del arma.

Tori quedará delante de Uke al terminar Waki-Gatame, no en paralelo.

8.- Yoko-Tsuki:

*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: 20
cm.*



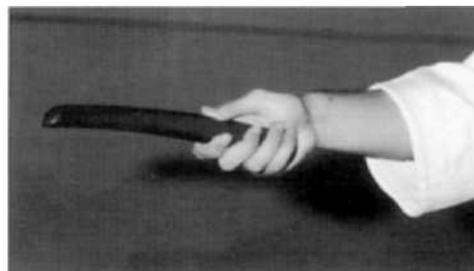
1.- Uke situado en el costado de Tori.



3.- Inicio del ataque.



4.- Defensa de Ton y atemi a Uto. Es importante al realizar el giro no mover la rodilla izquierdo.



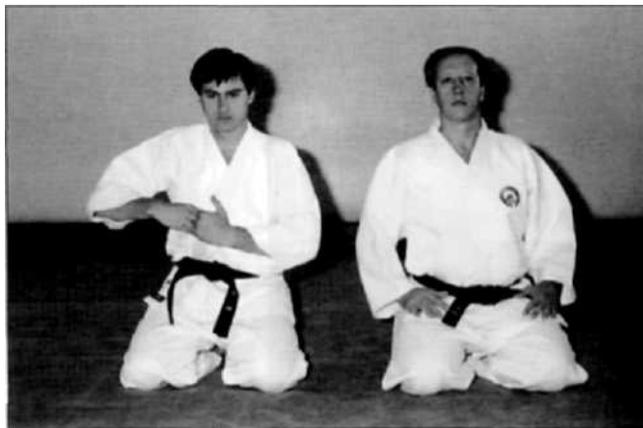
Detalle del ataque de Uke. Filo hacia arriba.



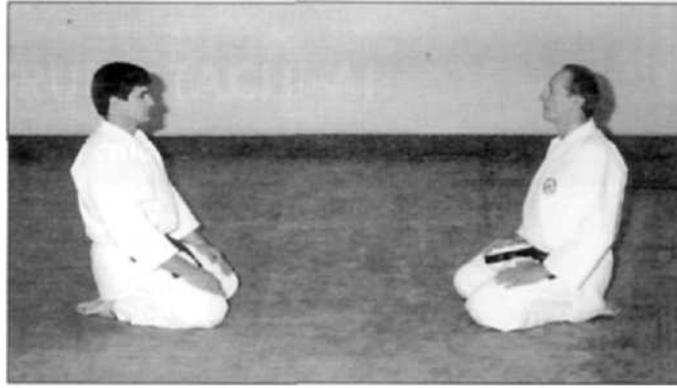
5.- Inicio de la defensa. Tori primero llevará la mano de Uke a su cadera.



6.- Defensa por Hara-Gatame y control de cuello.



7.- Uke introduce el Tanto en su Gi.



8.- Uke se situará delante de Tori, en la distancia largo, Tooma.

9.- Uke dejará el Tanto para iniciar el grupo de pie.

Puntos importantes en el movimiento Yoko-Tsuki:

Tori y Uke se colocarán en línea. Uke tocará levemente con el brazo a Tori antes de atacar.



Después de terminar el movimiento Uke volverá caminando de pie delante de Tori.
Observar el desequilibrio diagonal.
Uke realizará Kiai.

**Tori no moverá la rodilla izquierda al realizar la defensa, pivotará sobre ella.
La defensa de Tori, Hara-Gatame, irá acompañada del control Okuri-Eri-Jime.**

GRUPO TACHI-AI

Técnicas de pie

Segundo grupo: Tachi-Ai (12 técnicas)

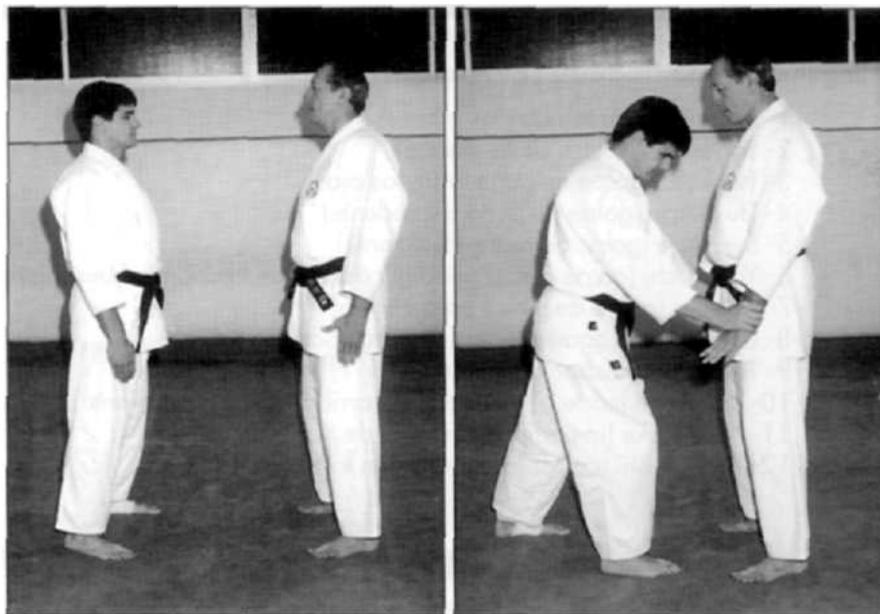
- 1- Ryote-Dori (presa con las manos)
- 2- Sode-Tori (agarre de la manga)
- 3- Tsukkake (golpe de puño entre los ojos)
- 4- Tsuki-Age (golpe de puño ascendente)
- 5- Suri-Age (golpe de mano deslizante)
- 6- Yoko-Uchi (golpe con el puño al costado de la cabeza hueso temporal)
- 7- Ke-Age (golpe de pie al bajo vientre)
- 8- Ushiro-Dori (agarre de los hombros por detrás)
- 9- Tsukkomi (pinchar el estómago con el Tanto)
- 10- Kiri-Komi (corte a la cabeza de arriba abajo con el Tanto)
- 11 • Nuki-Kake (impedir desenvaine de Katana)
- 12- Kiri-Oroshi (cortar la cabeza con la Katana)



TACHI-AI

1. - *Ryote-Dori*;

Distancia aproximada entre Tori y Uke: un paso (40 cm.).



1. Visto desde el lado del Joseki.
- 2.- Agarre de Uke, dando un pequeño paso.



- 3.- Desequilibrio de Uke.



4.- Atemi de Tori a Tsurigane (visto desde el otro lado).



5.- Inicio de la defensa.



5.- Defensa por Waki-Gatame.

Puntos importantes en el movimiento Ryote-Dori:

Uke avanzará ligeramente su pierna derecha y dará Kiai al agarrar.

Uke intentará defender antes de abandonar.

Debido a la morfología de los practicantes se puede golpear con la rodilla en vez de con el pie, pero se debe tratar fundamentalmente de dar con el pie.

Al realizar Waki-Gatame Tori quedará delante de Uke, no en paralelo.

2.- Sode-Tori:

Distancia aproximada entre Tori y Uke: fa del agarre de la manga.



1.- Uke se dirige hacia el lateral de Tori.



2.- Uke y Tori estarán lado a lado.

3.- Uke inicia el agarre de la manga de Tori



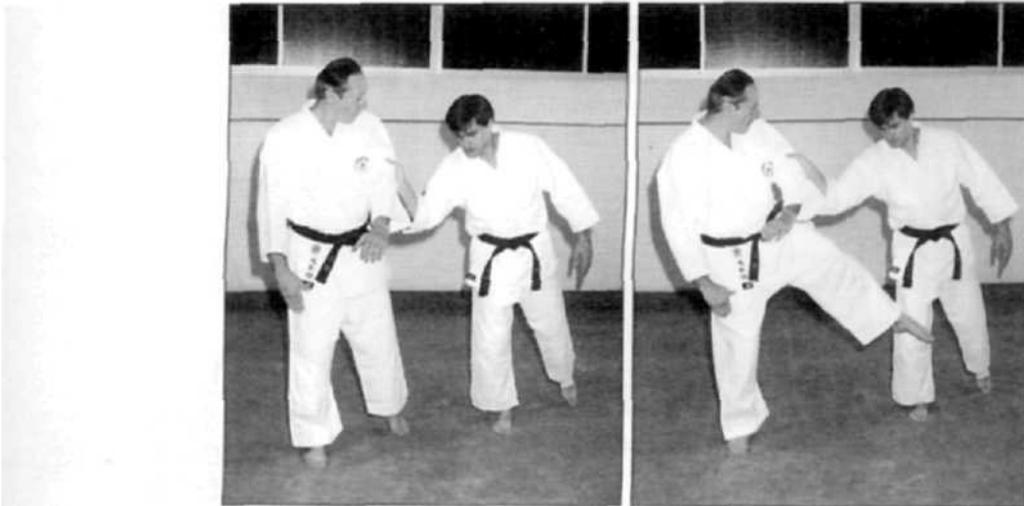
Detalle del agarre.



4.- Uke coge la manga de Tori.



5.- Uke inicia el ataque con la pierna derecha.



6.- Al tercer paso Tori desequilibra a Uke.
7.- Atemi de Tori a Fukuto (rodillas).



Detalle del agarre a lo manga de Uke para desequilibrar.

- 8.- Inicio de lo
proyección.
9.- Proyección de
O-Soto-Gen.



Detalle del agarre a la solapa
de Uke.



10.- Control de Uke.

Puntos importantes en el movimiento Sode-Tori

Uke agarrará la manga de forma normal y con sus cuatro dedos dejando el pulgar libre. Se caminará hacia adelante y en el tercer paso Tori se desviará a la diagonal para realizar la defensa.

Tori desequilibrará a Uke tirando de su brazo hacia el lateral, para desequilibrar primero sobre los dedos de Uke y luego sobre el talón para realizar la proyección O-Soto-Gari. Tori llevará 'a mano por dentro para agarrar la manga antes de proyectar. Esta técnica puede escribirse Sode-Tori o Sode-Dori, ambas formas son correctas, es cuestión de fonética.

3.-Tsukkake:

*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: 180
cm.*



1.- Uke se dirige a tomar la distancia larga



2.- Tori y Uke en distancia larga, visto desde el lado del Joseki.



3.- Inicio del ataque de Uke al punto Uto de Tori.



4.- Tai-Sabaki y desequilibrio de Uke.



5.- Defensa de Tori por Hadaka -Jime, Uke defenderá la estrangulación.



Control por estrangulación y abandono de Uke con el pie derecho.

Puntos importantes en el movimiento Tsukkake:

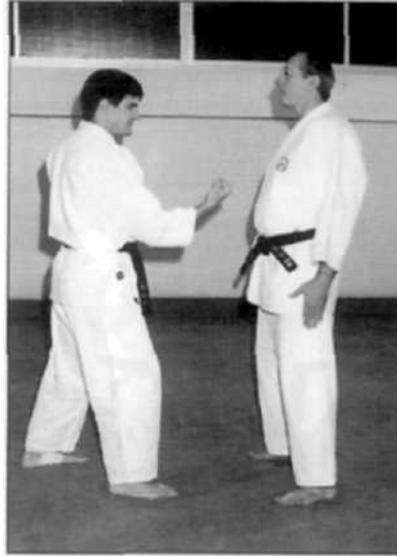
Uke realizará un paso en Tsugi Ashi y otro de ataque.
 Tori defenderá con la mano derecha tirando hacia abajo el brazo de Uke y luego avanzará derecha e izquierda, seguida de izquierda hacia atrás para aplicar la estrangulación. Uke abandonará con el pie no con las manos, pues éstas están intentando defender agarrando la tela de la manga de Tori.

4.- Tsuki-Age:

*Distancia aproximada entre
Ton y Uke: un paso (40 cm.).*



1.- Visto desde el lado del Joseki.



2.- Inicio del ataque. 3.- Inicio de la defensa de Ton.



4.- Defensa por Waki-Gatame.

Puntos importantes en el movimiento Tsuki-Age:

Al golpear Uke avanzará su pierna derecha.

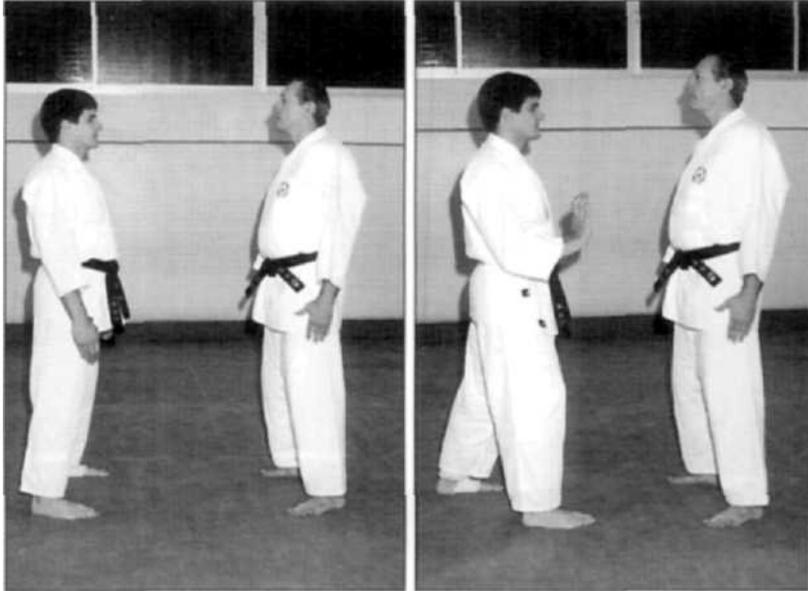
Tori realizará una acción ascendente para realizar el control.

Al esquivar, Tori se desplazará seguidamente, sin pausa.

Al realizar el control de Waki-Gatame, Tori quedará delante de Uke, no en paralelo.

5.- Suri-Age:

Distancia aproximada entre Tori y Uke: un paso (40 cm.).



Visto desde el lado del Joseki.

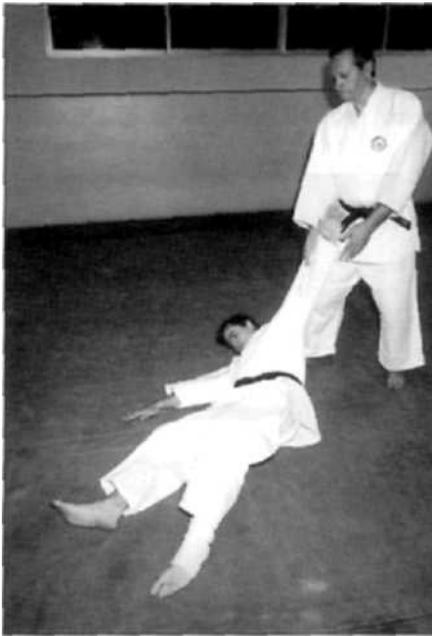
1.- Inicio del ataque de Uke a Hitai.



2.- Desvío del ataque y atemi de Tori.



3.º Defensa por Uki-Goshi.



4.- Final de lo técnico.

Puntos importantes en el movimiento Suri-Age:

Al atacar Uke adelantará el pie derecho ligeramente.

Recordar que la defensa de Tori es Uki-Goshi no O-Goshi, por lo tanto no deberá sacar su cadera.

6.- Yoko-Uchi:

*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: un
paso (40 cm.).*



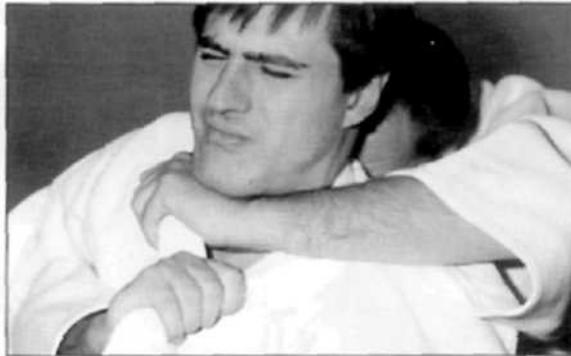
Visto desde el lado del Joseki.

1.- Inicio del ataque.



Detalle del control.

2.- Shintai de Tori.



Detalle del control de estrangulación.



3.- Defensa por Okuri-Eri-Jime, Uke defiende la estrangulación.

4.- Abandono de Uke con el pie derecho.

Puntos importantes en el movimiento Yoko-Uchi:

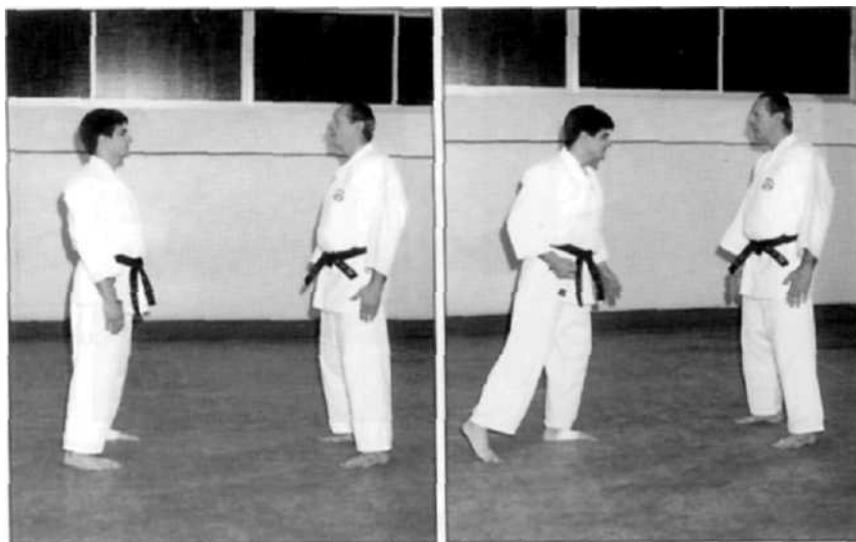
Al atacar, Uke adelantará la pierna derecha.

Tori primero adelantará la pierna izquierda al esquivar, luego pasará su derecha y finalmente su izquierda hacia atrás.

Con la mano derecha Ton parará el cuerpo de Uke.

7.- Ke-Age:

Distancia aproximada entre Tori y Uke: un paso (40 cm.).



Visto desde el lado del Joseki.

1.* Inicio del ataque, Uke dará un paso previo con la pierna izquierda.



2.- Tai-Sabalci de Tori.



3.- Desvió de la pierna.

Detalle del control
de la pierna.



4.- Defensa de Tori con atemi a Tsurigane.

Puntos importantes en el movimiento Ke-Age:

La mano de Tori se deslizará por la pierna de Uke al realizar el Tai-Sabaki
Tori golpeará a los testículos, Tsurigane, a Uke.
Uke se colocará en distancia larga al terminar la técnica.

8.- Ushiro-Dori:

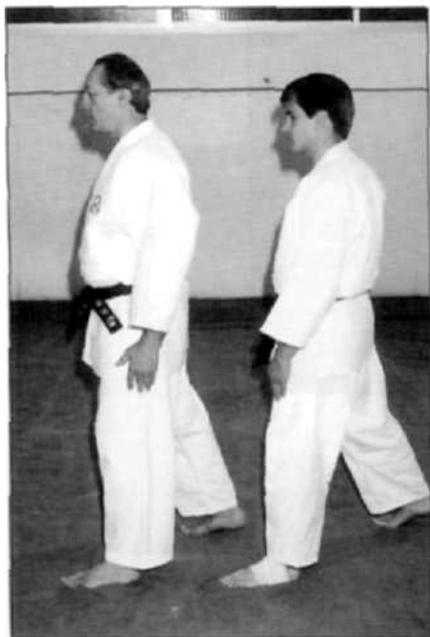
Distancia aproximada entre Tori y Uke: 90 cm. detrás



1.- Uke se dirige para colocarse detrás de Ton.



Visto desde el lado del Joseki.



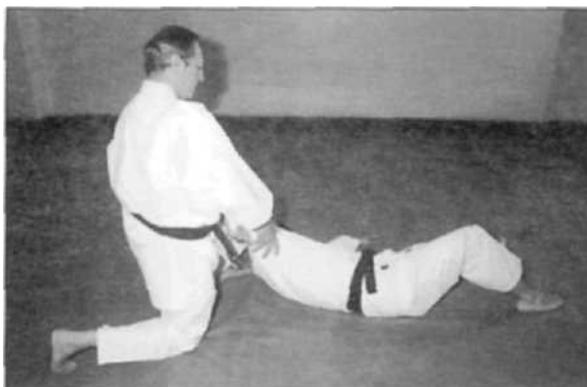
2.- Tori comienza a caminar con el pie izquierdo.



3.- Ataque de Uke.



4.- Defensa por AEIOI-Nage.



5.- Terminación de la proyección con lo rodilla en tierra.



7.- Uke coge el Tanto para introducirlo en su Gi.



6.- Atemi de Tori o Uto con Te-Gatana.

Puntos importantes en el movimiento Ushiro-Dori:

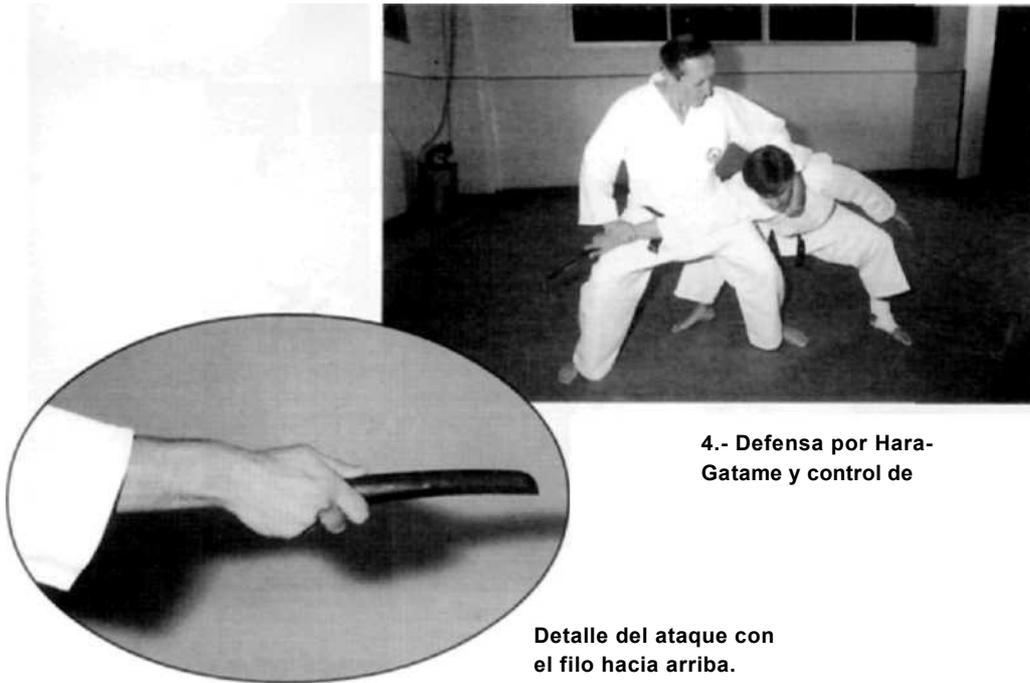
Uke gritará Kiai al abrazar a Ton,
 Uke dará un último paso en Tsugi-Ashi quedando su pie derecho delante al coger a Tori.
 Recordar que Tori realiza Seoi-Nage no Seoi Otoshi. Seoi-Nage se realizará cogiendo tela del Gi.
 Al levantarse después de la proyección Uke no va detrás de Tori, se quedará delante de éste un momento frente a frente y después se dirigirá a por el Tanto.
 Recordar que Uke avanzará izquierda, derecha y Tsugi-Ashi; y Tori izquierda, derecha, izquierda.

9.- Tsukkomí:



1.- Inicio del ataque.



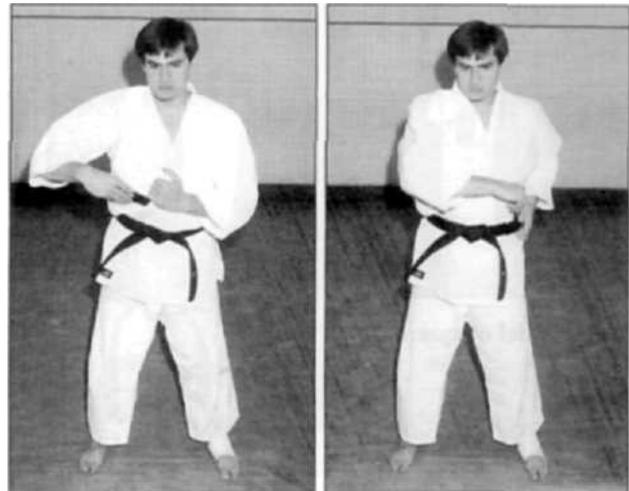


4.- Defensa por Hara-Gatame y control de

Detalle del ataque con el filo hacia arriba.

5.- Uke introduce su Tanto en su Gí.

6.- Uke saca su Tanto y lo mete en su cinturón (Obi).



Puntos importantes del movimiento Tsukkomi:

117

Uke efectuará Kiai.

Tori desequilibrará en sentido diagonal a Uke.

Recordar que el filo del cuchillo estará hacia arriba.

La defensa Hara-Gatame ira acompañada del control Okuri-Eri-Jime.

10.- Kiri-Komi:

*Distancia aproximada
entre Ton y Uke: 90 cm.*



Visto desde el lado del Joseki.



1.- Inicio del ataque.



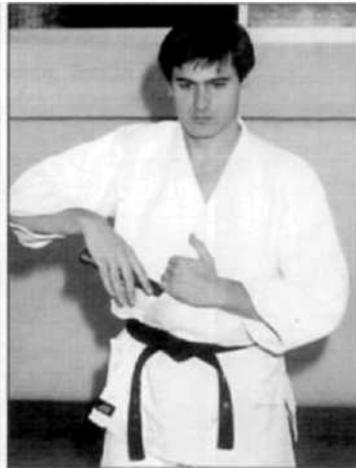
2.- Inicio de la defensa de Tori.



Detalle del ataque con el filo hacia abajo.



3.- Defensa por Waki-Gatame.



4.- Uke introduce el Tanto en su cinturón (Obi). 5.- Uke introduce su Tanto en su Gi.

Puntos importantes del movimiento Kiri-Komi:

Uke efectuará Kiai.

Tori desviaré el cuchillo -absorbiendo el impacto- a la vez que lo detiene.

Recordar que el filo del cuchillo estará hacia abajo.

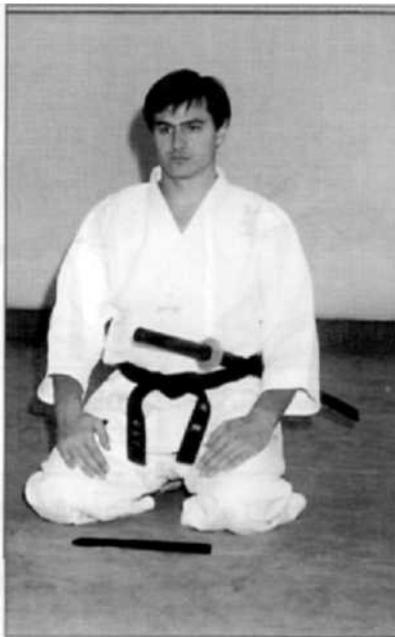
Una vez efectuado el control Waki-Gatame, Tori quedará delante de Uke, no en paralelo.



Uke se dirige al lugar de colocación de las armas.



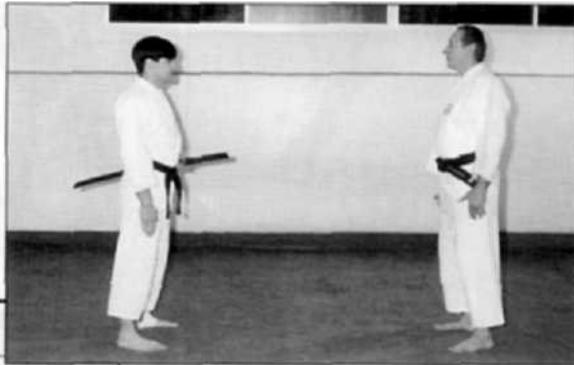
Deja el Tanto.



Uke coge la Katana y la coloca en su cinturón (Obi).

U.-Nuki-Kake:

*Distancia aproximada
entre Ton y Uke:*



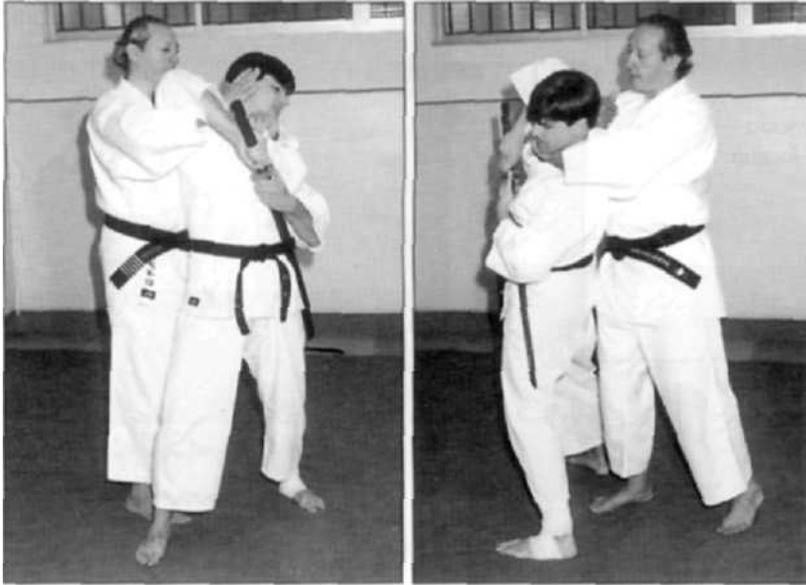
Visto desde el lado del Joseki.

1.- Uke intentará desenvainar la Katana. Tori lo impedirá y avanzará su pie derecho (dedos frente a frente).



2.- Tori dará un paso en el lateral de Uke.

3.- Una vez detrás la mano pasará a coger la solapa de Uke.



4.- Uno vez cogida la solapa, la mano derecha pasará a controlar, 5.- Tori aplicará Kata-Ha-Jime.

ó.- Tori desequilibrará a Uke dando un paso hacia atrás.

Puntos importantes del movimiento Nuki-Kake:

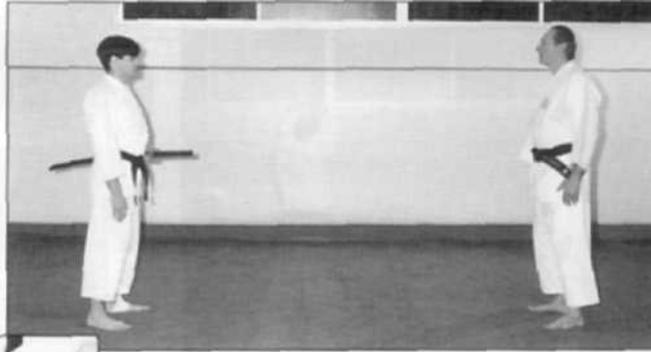
La distancia entre Tori y Uke será más largo.

Uke sostendrá con su dedo pulgar la Tsuba de la Katana al cogerla, luego al caminar la llevará en el cinto sin agarrarla.

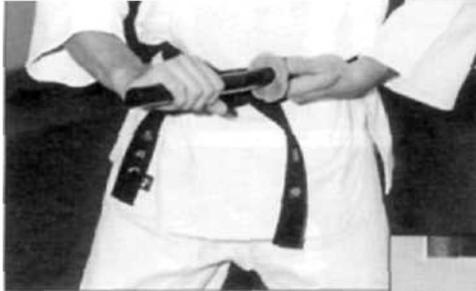
Uke girará la Katana para intentar sacarla y avanzará el pie derecho, Tori avanzará el pie derecho enfrente del de Uke. Uke gritará Kiai al intentar desenvainar.

12.- Kiri-Oroshi:

*Distancia aproximada
entre Tori y Uke: 270*



Visto desde el lado del Joseki



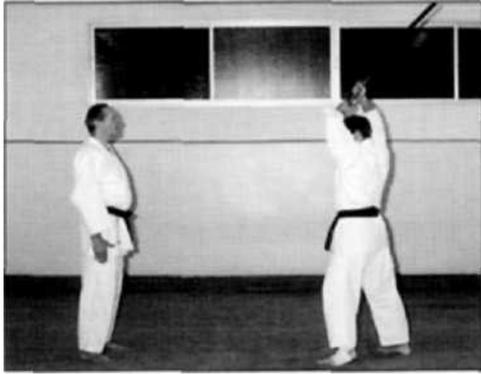
1.- Uke saca la Katana.



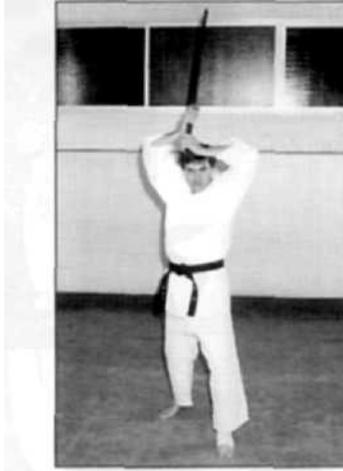
2.- Posición de Uke en Chu-Dan.



3.* Uke avanza en Tsugi-Ashi y Tori retrocede.



4.- Inicio del ataque de Uke en Yo-Dan.



Detalle de la posición de Uke.



5.- Inicio de la defensa.



- 6.- Tori pasa la mano para controlar el cuello.
- 7.- Defensa por Hara-Gatame y control por estrangulación.



Puntos importantes del movimiento Kiri-Oroshi:

Uke, en posición Chu-Dan, mantendrá lo punta de la Katana dirigida a la zona comprendida entre lo garganta y los ojos de Tori. Uke realiza Kiai al cortar.
 Uke y Ton se mantendrán a una distancia alejada.
 Uke soltará la Katana en el último paso de Tori. Tori realizará Mae-Tai-Sabaki ante el ataque.
 Tori avanzará derecha, izquierda, derecha.
 La defensa Hara-Gatame ira acompañada del control Okuri-Eri-Jime.

POSICIONES DE UKE CON LA KATANA



Posición de
Uke Yo-Don.



Posición de Uke Chu-Dan.

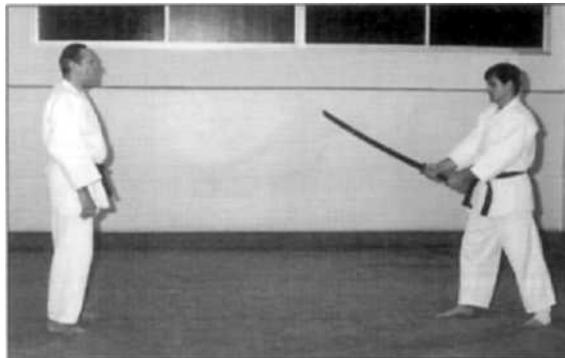
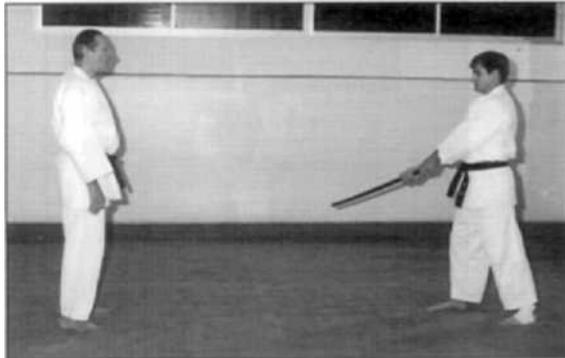


Posición de Uke Ge-Dan.

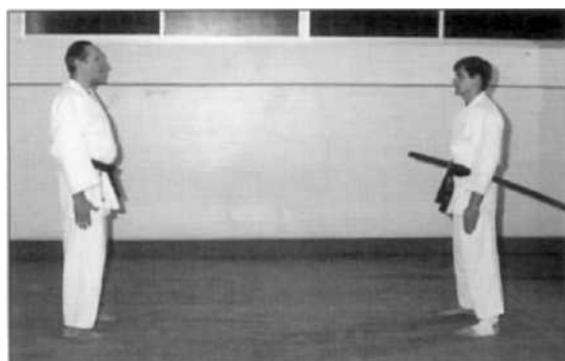


Uke retrocederá en Ge-Dan o su posición.

Posición en Ge-Dan de Uke.



Posición Chu-Dan de Uke.



Uke meterá la (Catana en su Obi. Mientras Uke va al

lugar donde se sitúan la
armas, Tori se colocará
en su sitio para
proceder al cierre de la
Kata.

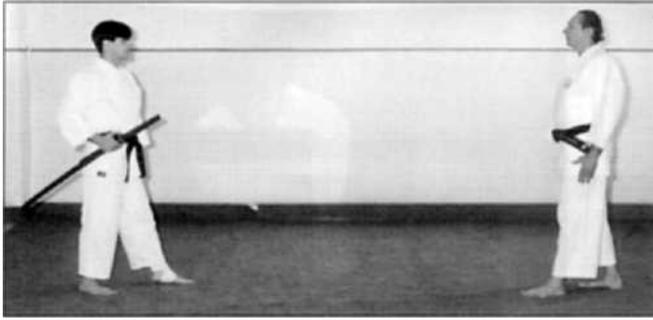
Uke dejará la Katana.



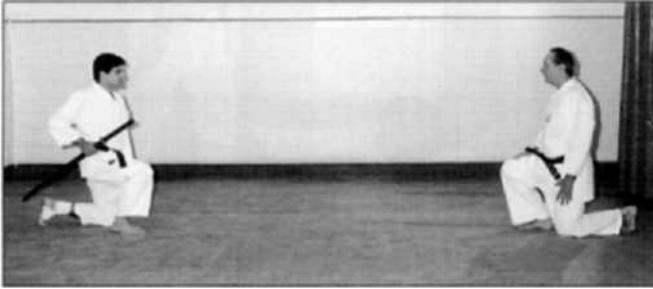
Seguidamente se arreglará su Gi y cogerá primeramente el Tanto.

A continuación, la Katana.

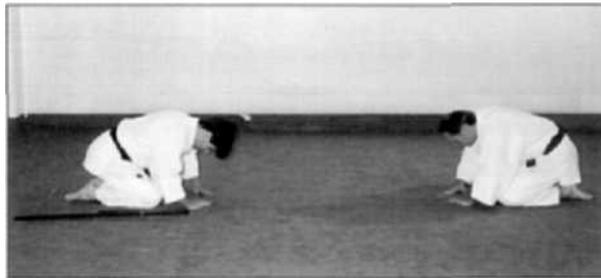




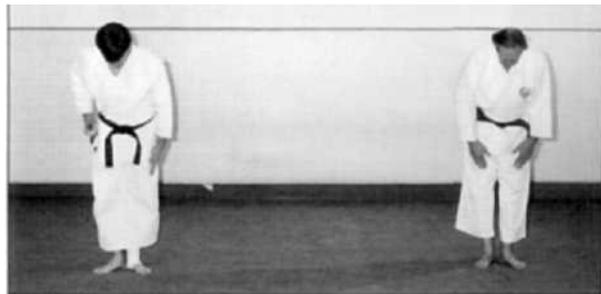
Tori y Uke cerrarán la Kata. Paso derecha-izquierda atrás.



Ton y Uke iniciarán el saludo.



Saludo de Tori y Uke, Za-Rei.



Saludo final al Joseki, Ritsu-Rei.

Jigoro Kano

Un hombre y un nombre para la historia



El arte marcial, el combate es intrínseco en el hombre y tan antiguo como su existencia. Toda comunidad ha creado y establecido métodos de lucha para defenderse de otros pueblos y a veces para imponerse sobre ellos.

Prueba de lo dicho está en civilizaciones que se remontan a 6000 años de antigüedad como la egipcia, reflejándolo mediante jeroglíficos en sus templos y pirámides de hombres luchando, o en Babilonia, hace 3000 años, o de igual modo en los templos de Creta, como así se describe en el libro 23 de la *Iliada* de Homero, o como se apreció posteriormente en la cultura romana.

Alejandro Magno (372 a.C.) llevó sus artes de lucha con él en sus conquistas, llegando a la India; éstas, conocidas como Pancracio, fueron mezcladas con el Yoga y las luchas autóctonas como el Calara.

La energía es la fuerza de la vida, la fuerza esencial para vivir.

El uso correcto de esa energía resultaría "Seiryoku Zenyo", o el máximo de eficacia con el mínimo esfuerzo.

Jigoro Kano

A través del Tíbet pasó a China con el monje Bodhidharma -Daruma en japonés- fundador del Zen, hace 1400 años, hasta el Monasterio de Shaolin en el cual éste hizo ejercitar a los monjes artes de combate para fortalecerse corporal mente; estas artes eran de origen indio: Vajamushtyadda y la Kalarippayat.

Es así como a través de la influencia china diversas formas de artes marciales se introdujeron y mezclaron con las autóctonas japonesas, entre ellas su más ancestral arte de lucha, el Sumo.

La primera referencia escrita data del 720 de nuestra era, en el Kojiki, crónica Imperial, en la que se cita que en el año 230 a.C. se celebraba un torneo llamado Chikara Kurabe. Sukune fue el más célebre luchador de combates a muerte, el cual modificó las reglas a prácticamente las actuales de hoy día.

El pueblo nipón, como ha demostrado a través de la historia, es único en asimilar lo que *viene* de fuera y absorberlo *hacia su cultura para así darle un sello auténticamente propio*, aunque de la tradición hoy día han quedado muestras de artes marciales en países *dispar*es como la lucha turca, el Pencak Silat en Indonesia, las luchas polinesias como la Lúa, la lucha Tuareg, etc., no obstante hoy día, las artes marciales de origen japonés son las más conocidas y practicadas en el mundo moderno.

En el Japón feudal, como consecuencia de siglos de constantes guerras entre clanes, desarrollaron estudiados métodos para el combate, para la guerra. Al llegar el periodo de Nobunaga, Hideyoshi y Tokugawa, en que se unificó y pacificó Japón, las artes marciales fueron codificadas y mantenidas como forma de superación dentro del Bushido, código ético del Samurai, para así mantener ocupada a una clase social predominante en la sociedad nipona, la guerrera, el oponente ya no era un enemigo a aniquilar, sino un vehículo para lograr alcanzar el perfeccionamiento.

El país del Sol Naciente, el también conocido como Cipango, durante el periodo Edo 1615-1868' cerró sus puertas a los extranjeros (1639) y su mente a las costumbres y cultura de éstos durante siglos, precisamente en el periodo de unificación interna.

Esto propició que se tuviera tiempo para establecer un orden y una nomenclatura en las artes marciales, eso sí, partiendo de la premisa de transmitir las enseñanzas por vía oral antes que por vía escrita; tanto es así, que según cuenta la tradición de numerosos Ryu (Escuelas), cuando un alumno alcanzaba el momento de adquirir los más altos conocimientos de su escuela, el maestro escribía con ceniza las enseñanzas hasta ese momento secretas, para después de haberlas descubierto soplar haciéndolas desaparecer, permaneciendo ocultas de nuevo hasta el momento de volver a mostrarlas al recientemente enseñado y nuevo conocedor Soke

(11 Puertas que abrió con la llegada de un barco portugués a la isla de Kyushu (1543).

(cabeza del estilo) cuando llegara por el transcurso de los años su oportuno momento.

Debido a esta tradición, los documentos existentes de las numerosas escuelas de artes marciales que han llegado a nuestros días son escasos y desgraciadamente una gran inmensa cultura marcial se ha perdido irremediabilmente.

Esta época fue gloriosa, enormemente fructífera y así mismo irrepetible para las artes marciales niponas, pero tuvo su fin.



El Maestro Kano (25 años) en su juventud, con sus primeros discípulos.

Con la época de renovación de la Era Meiji (1868-1912), Japón fue obligado a abrir sus puertas de par en par para el comercio con el mundo exterior; todo lo que venía de fuera era mejor que sus ancestrales costumbres -hecho que aconteció con la llegada al puerto de Yokohama de un barco americano al mando del cual iba el comandante Perry. El pueblo japonés, por indicación y mandato del gobierno existente engulló todo lo externo... en Japón se conduce por la izquierda como en Inglaterra, los uniformes de los escolares y universitarios son una réplica de los que llevaban los alumnos franceses en el siglo pasado, etc., todo era imitado.

Ante esta situación de la sociedad, las artes marciales en Japón cayeron en la postración e incluso eran sinónimo de gente pendenciera y de mal vivir.

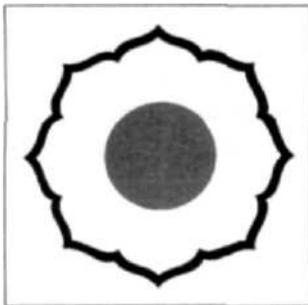
El «arma (destino) hizo que un alemán, el doctor Erwin Baelz, consejero privado y profesor de la Universidad de Tokio (1876-90), fuera quien hizo revivir el entusiasmo a sus discípulos hacia las artes marciales y concretamente hacia el Ju Jitsu, él mismo siguió prácticas con uno de los viejos y prestigiosos maestros, el septuagenario Totsuka.

Sus alumnos, que sentían por él una gran admiración, siguieron el ejemplo y así el Ju Jitsu adquirió el prestigio perdido. Uno de los seguidores del doctor alemán fue un joven llamado Jigoro Kano, nacido en 1860, licenciado en literatura, política y ciencias económicas; éste joven supo vislumbrar las bases éticas y filosóficas que encerraba el estudio del Ju Jitsu, pero que en esos momentos carecía de significado y espiritualidad.

El joven Kano era maestro en la escuela de los Pares, donde estudiaban los hijos de los nobles, hablaba el idioma inglés y era un adelantado a su época, ya en 1878 fundó el Club de Baseball de Japón, el Kaise Baseball, curiosamente época



Templo de Eishoji, nacimiento del Judo.



Emblema del
Kodokan: el sol
naciente dentro de la
flor del cerezo
(satura).

El Maestro Kano a la
edad de 30 años.

en la que en otro continente Pierre de Coubertin revolucionó el mundo con el pensamiento olímpico; ambos, O'Sensei Kano y Pierre de Coubertin, tenían mucho en común.

O'Sensei Kano estudió cuantas escuelas de Ju Jitsu pudo, de todas sacó conclusiones y teorías, pero donde profundizó fue en la Tenshin Shinyo Ryu, fundada por Okayama Hochiroji, teniendo como primer Senseí a Fukuda y más tarde a Iso, del cual recibió los certificados de conocimientos en 1881. A su vez profundizaba en la Kito Ryu con la que empezó en 1877 con el Senseí Ikubo, del cual recibió el certificado de conocimiento en 1883.

En esta Ryu también estuvo posteriormente el Senseí Ueshiba, pero lógicamente con diferente Senseí, el Senseí Tokusaburo.

Atesorando todos estos conocimientos y con su amplitud de miras y perspectiva de futuro, después de estudiar cinco años, O'Sensei Kano fundó en 1882 en el Templo de Eishoji un nuevo sistema de Ju Jitsu al cual llamó Kano Ju Jitsu Ryu.

Más tarde y para expresar mejor la forma de concebir su sistema adoptó el nombre de Judo, camino de la suavidad; no obstante, al llamar de esa misma forma, Judo, otra Ryu a su método de Ju Jitsu, la Jikkishin Kito Ryu, finalmente lo llamó Kodokan Judo: casa donde se estudia el camino de la suavidad¹.

O'Sensei Kano fue muy criticado en su momento por los Senseí de las Ryu de Ju Jitsu, pues el Kodokan Judo incorporaba a su Gokyo, técnicas y conceptos de diversas escuelas como son:

KITO RYU.....proyecciones
TENSHIN SHINYO RYU.....controles de luxación y estrangulación
TAKENOUCHI RYU (la Ryu más antigua de Ju Jitsu)
SOSUISHI RYU
SEKIGUSHI RYU.....caídas
SEIGO RYU
SHINNOSHINDO RYU.....grados, ki, katame waza y atemi waza
FUSEN RYU.....Katame waza en ne (suelo)

O'Sensei Kano aglutinó todos estos conceptos y dai (enseñanzas), pero también creó sus propios conceptos y técnicas.

El Kodokan Judo comenzó en un Tatami de 20m² y con 7 alumnos, primero fue Tomita, después vinieron Higashí, Nakajima, Arima, Matsuoka, Kai y finalmente Saigo.

Enseguida fue ganando adeptos y prestigio, y varios hechos contribuyeron a ello: sucesivos encuentros con las escuelas de Ju Jitsu y sobre todo con la Ryu del afamado Totsuka en el cual el Kodokan Judo alcanzó un rotundo éxito y en el que sobresalió Shiro Saigo, inmortalizado en la película de Kurusawa: "Sugata Sanshiro"². Saigo tenía como técnica favorita Yama Arashi (tempestad en la montaña) y con ella derrotaba a todos los adversarios.

Aunque en esos momentos Saigo era alumno del Kodokan Judo, sus principios y fragua de conocimientos fueron en la Daito Ryu; más tarde, obligado a elegir entre seguir en la Kodokan Judo, a la que le unía lazos de parentesco o hacerse cargo

(1) La escuela de Aikido de Senseí Tomiki también se llama Kodokan.

(2) El guión fue escrito en 1939 por el hijo del Senseí Tomita, primer maestro del Kodokan.

de la Daito Ryu, decidió dejar la práctica de ambas. Fue una gran pérdida para las artes marciales.

Otro hecho que tuvo gran relevancia fue la reunión de ryu que tuvo lugar auspiciada por la Dai Nihon Butokukai : *Asociación de las Artes Marciales del Gran Japón*, creada al terminar el siglo anterior, donde se establecieron las kata oficiales de Ju Jitsu y en la cual el Kodokan Judo presentó la Randori no kata, compuesta por la Nage no kata (formas de proyección) y la Katame no kata (formas de control).

- Nage no kata

Te waza	Koshi waza	Ashi waza
Uki Otoshi Seoi Nage Kata-guruma	Uki-Goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi	Okuri ashi harai Asase Tsurikomi ashi Uchi mata
Ma Sutemi Waza		Yoko sutemi waza
Tomoe nage Ura nage Sumi-gaeshi	Yoko-gake Yoko-gu ruma Uki waza	

- Katame waza

Osae-komi waza	Shime waza	Kansetsu waza
Kesa-gatame Kata-gata me Kami shiho-gatame Yoko shiho-gatame Kuzure kami shiho-gatame	Kata juji-jime Hadaka-jime Okuri eri-jime Kata ha-jime Gyaku juji-jime	Ude-garami Ude htshigi juji-gatame Ude hishigi ude gatame Ude hishigi hiza-gatame Ashi-garami

Estas dos katas sirven de base al Kodokan Judo, estando contempladas las siguientes otras kata:

Kime no kata, también llamada Shinken Shobu no kata, formas de defensa de la época feudal, Siglo XV, en la que están presentes ataques entre otros, de tanto y

(11 Dai-Nihon-Butokukai yo estableció en 1899 formas y reglas de competición.



El autor realizando una demostración de Kime-no-kata.

katana en posición Idori (de rodillas) y Tachi-ai (de pie) y que O'Sensei Kano actualizó para su método.

Idori	Tachi-ai	
Ryotedori	Ryote-dori	Tsukomi
Tsukkake	Sode tori	Kirikomi
Suri age	Tsukkake	Nukikake
Yoko uchi	Tsuki age	Kirioroshi
Ushiro-dori	Suri age	
Tsukkomi	Yoko uchi	
Kirikomi	Keage	
Yoko tsuki	Ushiro-dori	

Ju no kata, formas creadas por O'Sensei Kano para que los practicantes, ante tanto combate, adquirieran más elasticidad y en las que no hay proyección en

ningún movimiento. Estas formas constan de tres Kyo (grupos) de ataque y defensa realizados a ritmo lento.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Tsuki dashi Kata oshi Ryote-dori Kata mawashi Ago oshi	Kirioroshi Ryokata oshi Naname uchi Katate-dori Katate age	Obi tori Mune oshi Tsukiage Uchioroshi Ryogan tsuki

Seir Yoku Zen'yō Kokumin Taiiku no Kata, formas creadas por O'Sensei Kano que tienen dos Kyo de ejercicios: Tandoku renshu, ejercicios individuales, y Sotai renshu, ejercicios con compañero, que se componen de dos partes: Kime Shiki en posición de idori y tachi ai, y en las cuales entre otros ataques están presentes los efectuados con Tanto y Katana; y Ju Shiki, dos kyo con diez técnicas escogidas del Ju no kata.

Koshiki **no kata**, formas que O'Sensei Kano recopiló de la Kito Ryu, también conocida como Kito Ryu no kata, y que simula en su realización que los ejecutantes llevan armadura. Estas formas se componen de dos Kyo, uno realizado de forma



**El autor realizando
una demostración
de Kime-Shiki.**

lenta y otro de forma rápida, estas formas eran las preferidas de O'Sensei Kano.

Omote		Ora
Tai	Uchikuaki	Mi kudaki
Yume no uchi	Tani otoshi	Kuruma-gaeshi
Ryokuhi	Kuruma-daoshi	Mizu iri
Mizu-guruma	Shikoro-doro	Ryusetsu
Mizu nagare	Shikoro-gaeshi	Sakaotoshi
Hikiotoshi	Yudachi	Yukiore
Ko-daori	Taki otoshi	Iwa nami

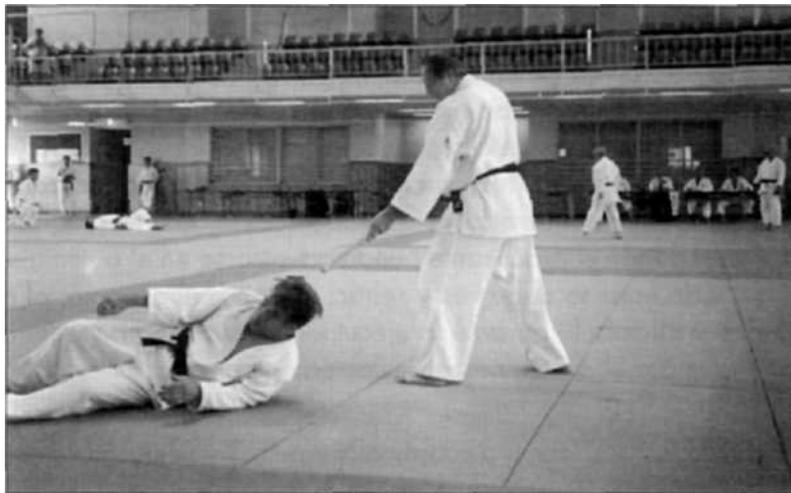
Itsutsu no kata, formas creadas por O'Sensei Kano que simulan cinco principios del Universo tales como:

- La concentración de la energía y acción.
- La reacción y no resistencia
- La fuerza centrífuga y centrípeta
- Del flujo y reflujo
- Del principio del vacío o de inercia

O'Sensei Kano no les dio nombres y se supone que está inacabada.

Kodokan Goshin Jutsu, la única kata en la que el fundador del Kodokan Judo no intervino, pues su creación data de 1956, y fue ideada por una comisión de expertos maestros ante la demanda de unas formas modernas y actuales en las

El autor realizando Kodokan Goshin Jutsu en el Gran Dojo del Kodokan con el Maestro Nagano, 7^º Dan, como Uke.



cuales el Tanto y la Katana dejan paso a armas modernas como son cuchillo, palo y pistola, que están presentes en la parte con armas de estas formas.

Defensa ante ataque sin armas		
Quando nos sujetan	A distancia	
Ryote-dori Hidari eri-dori Migi eri-dori Kataude dori Ushiro eri-dori Ushiro-jime Kakae-dori	Naname uchi Ago tsuki Gammen tsuki Mae-geri Yoko-geri	
Defensa ante ataque armado		
Cuchillo	Palo	Pistola
Tsukkake Choku-zuki Naname-zuki	Furiage Furioroshi Morotezuki	Shomen-zuke Koshi-gamae Haimen-zuke

La kata nació probablemente como sistematización de las técnicas marciales en su aplicación más directa al combate real.

Con la práctica de las kata se avanza en el aprendizaje analógico o conceptual donde todos los componentes elementales están ya presentes y el proceso consiste en combinarlos y unirlos adecuadamente para formar una perfecta sinergia¹.

Todo esto converge en las kata, como formas de danza guerrera ancestral codificadas y ordenadas con fines didácticos en las que se muestran las técnicas de ataque de Uke (el que recibe la técnica) y de defensa por Tori (el que realiza la técnica), así mismo estas fueron creadas para que no degenerasen las técnicas.

Es en la kata donde más se aprecia la unión de Shin gi tai (espíritu-técnica-cuerpo) y en donde el practicante puede adentrarse en el auténtico espíritu del Budo.

En toda kata se debe ver y sentir: el ritmo, el espacio, el tiempo, el kime, losshintai y tai sabaki durante la ejecución de las ukemi, las defensas, los atemi, los controles por luxación y estrangulación, las proyecciones, las activaciones de

(1) Sinergia, asociación o coordinación de movimientos para el cumplimiento de una función.

Grabados del antiguo Ju Jitsu, en el museo Memorial Hall Kano.



estimulos, entre muchos más aspectos, todo ello con la coordinación, equilibrio, velocidad, eficacia, ritual y técnicas de defensa adecuadas y lógicas al ataque recibido. En la metodología del Kodokan Judo estas Oyó Waza {técnicas avanzadas o superiores) y una vez superadas la parte de Shiai (competición) con 10 victorias se exige:

- Para 1º Dan los tres primeros grupos del Nage no Kata.
- Para 2º Dan los cinco grupos del Nage no Kata.
- Para 3º Dan el Randori no kata {Nage y Katame no Kata).
- Para 4º Dan el Randori no kata.
- Para 5º Dan el Kodokan Goshin Jutsu o Kime no Kata.
- Para 6º Dan Ju no Kata y Kodokan Goshin Jutsu o Kime no Kata.
- Los siguientes Dan se darán por los méritos adquiridos y dentro del tiempo requerido.

O'Sensei Kano dijo con respecto a la kata:

Las kata son la ética del arte marcial, refiriéndose a un modelo de comportamiento.

Las kata son la estética del arte marcial, en la kata se encuentra el espíritu, sin el cual es imposible divisar el fin, encontrar el camino.

Otro aspecto del Kodokan Judo como método de Ju Jitsu es su aspecto de defensa personal, aspecto que fue en un principio su razón de ser y que reúne cuatro puntos fuertes:

- Puede vencer a oponentes más fuertes utilizando el cuerpo de éstos.
- Habilidad para luchar de cerca, distancia que se da en la mayoría de las situaciones de combate.
- La elección del daño a infligir.
- Un abanico amplio de técnicas que lo convierte en un sistema altamente efectivo.

Junto a las kata, el sistema Kodokan Judo se compone de Nage waza (técnicas de proyección), Katame waza (técnicas de control de inmovilización, luxación o estrangulación) y Atemi waza (técnicas de golpes), lo que lo hace indudablemente un método completo de combate y de defensa personal.

Nage-waza	
TÉCNICAS PROGRAMADAS	
<Te-waza>	
1 Seoi-nague * 2 Tai-otoshi '' 3 Kata-guruma ' 4 Sukui-nague * 5 Uki-otoshi • 6 Sumi-otoshi *** 7 Obi-otoshi	8 Seoi-otoshi 9 Yama-arashi 10 Morote-gari M' 11 Kuchiki-taoshi ••• 12 Kibisu-gaeshi 13 Uchimata-sukashi 14 Ko uchi gaeshi
<Koshi-waza>	
1 Uki-goshi * 2 O-goshi * 3 Koshi-guruma * 4 Tsurikomi-goshi* 5 Haraigoshi *	6Tsurigoshi ** 7 Hane-goshi* 8 Ushiro-goshi* 9 Utsuri-goshi * 10 Daki-ague

<Ashi-waza>	
1 De-ashi-harai *	12 Harai-tsurikomi-ashi *
2 Hiza-guruma *	13 O-guruma **
3 Sasae-tsurikomi-ashi *	14 Osoto-guruma ***
4 O-soto-gari *	15 O-soto-otoshi **
5 O-uchi-gari *	16 Tsubamegaeshi
6 Ko-uchi-gari *	17 O-soto-gaeshi
7 Ko-soto-gari "	18 O-uchi-gaeshi
8 Okuri-ashi-harai *	19 Hane-goshi-gaeshi
9 Uchimata '	20 Harai-goshi-gaeshi
10 Ko-soto-gake '	21 Uchimata-gaeshi
11 Ashi-guruma "	
<Ma-sutemi-waza>	
1 Tomoe-nague	4 Mikikomi-gaeshi
2 Sumi-gaeshi	5 Tawaragaeshi
3 Ura-nague	
< Yoko-sutemi-waza>	
1 Yoko-otoshi ***	9 Daki-wakare
2 Tani-otoshi ***	10 Uchi-makikomi
3 Hane-makikomi	+ 11 Kani-basami
4 Soto-makikomi **	+ 12 Kawazu-gake
5 Uki-waza **	13 O-soto-makikomi
6 Yoko-wakare ***	14 Uchi-mata-makikomi
7 Yoko-guruma **	15 Harai-makikomi
8 Yoko-gake **	+ No permitida en competiciones
Kansetsu Waza	
Ude Garami	Hará Gatame
Ude Gatame	Ashi Gatame
Hiza Gatame	Te Gatame
Juji Gatame	Sankaku Gatame
Waki Gatame	

Shime Waza	
Jují Jime Hadaka Jime Okuri Eri Jime Kata Ha Jime Katate Jime	Tsukkomi Jime Ryote Jime Sankaku Jime Sodeguruma Jime
Osae Komi Waza	
Kesa Gata me Kuzure Kesa Gatame Kata Gatame Kami Shiho Gatame	Kuzure Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Hatame Tate Shiho Gatame

- *Atemi waza:*

Udeate			
Yubisaki ate	Kobushi ate	Tegatana ate	Hiji ate
Ago oshi Ryogan tsuki Suri age etc.	Tsuki kake (Tsukkake) Tsukiage (Kachi kake) Yoko uchi etc.	Naname uchi Kirioroshi Ushirodori etc.	Ushiro ate Ushiro-dori etc.
Ashi ate			
Hiza gashira ate	Sekito ate	Kakato ate	
Ryote-dori Gyakute-dori etc. etc.	Keage Mae-geri Ryote-dori etc.	Ushiro-geri Yoko-geri Ashi fumi	

A medida que fue avanzando el tiempo, el Kodokan Judo era más y más conocido, se expandía más. La creación del Kumi kata (formas de agarre), de los Harai (barridos)¹, la concepción del Shintai y Taisabaki sin los cuales no se podría hacer



O'Sensei Kano y esposa.

Muchos afamados Sensei de escuelas de Ju Jitsu fueron atraídos o llamados por el Kodokan iudo, así pues en su expansión hacia el exterior de las islas japonesas Judo y Ju Jitsu caminaron juntos. De esta forma el Sensei Yamashita divulga el Judo en Estados Unidos, y tuvo como alumno al mismísimo Theodoro Roosevelt en 1905.

En Europa, los pioneros fueron el Sensei Tañi y su hermano -que llegaron a Londres en 1899- seguidos de los Maestros Uyenichi, Miyake, Ohno, Aida y posteriormente el afamado Koizumi, fundador de la célebre Budokwai.

En otro país, Francia, se introduce en 1905 por el maestro Guy de Montgaillard, apodado Renie, y más tarde por el Sensei Kawaishi, en 1935, al que hoy se debe una forma de metodología más apropiada al pensamiento occidental: el método Kawaishi, éste método tuvo en su momento un papel importante para la divulgación del Judo en Occidente.

Además de su metodología, el Sensei Kawaishi introdujo otros conceptos como la progresión por cinturones de colores blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro, herencia que ha llegado hasta nosotros, y no sólo eso, sino que la mayoría de las artes marciales de origen japonés tales como Karate Do, Aikido, Kendo, etc. han adoptado esta progresión.

En Japón sólo existía el blanco del cual se pasaba al marrón y después al negro, 1^o Dan, para luego en el 6^o Dan poder usar el cinturón rojo y blanco y en el 9^o Dan el cinturón rojo.

(1) Anteriormente los técnicas de Harai no existían al entrenarse al aire libre, sin un tatami, pues el suelo tenía altibajos.

O'Sensei Kano usaba el cinturón blanco ancho como señal de fundador y de que en la vida todo vuelve como en *un* círculo al principio.

Como dato a tener en cuenta, el Sensei Kawaishi otorgaba el cinturón negro con puntas rojas a los que obtenían el 5º Dan, hoy día la Ryu Nihon Tai Jutsu lo sigue concediendo a los que llegan al grado de expertos.

En otros países de Europa y del mundo, también el Judo fue introducido por pioneros Sensei: Sasaki Kichisuburo en 1906, en Hungría, Koma en 1920 en Brasil, Morita en 1925 en Cuba, más recientemente Kobayashi en Portugal, etc.

En España el introductor fue el Sensei San Bartolomé, de origen peruano, que lo introdujo en 1946 en Madrid y que tuvo alumnos como el Maestro Fernando Franco de Sarabia, más tarde también fue introducido por el Maestro Birnbaum, de origen francés, en Barcelona.

Así pues, el emblema del Kodokan, un círculo rojo dentro de una flor de cerezo fue conocido en todo el mundo. Este emblema representa el verdadero significado del Judo, comprende dos partes, el Sakura (el cerezo en flor) y el Sol Naciente. El cerezo es un símbolo del código Bushido, código de ética del Samurai.

Dentro del Sakura, está el sol naciente, el motivo de que el Sakura rodee el sol significa un Japón fuerte que necesita el concepto del Bushido para su auténtica fuerza interior.



En 1928 O'Sensei Kano, para preservar las artes marciales tradicionales, fundó la Asociación Kobudo Kenkyukai como sección especial dentro del Kodokan, sección que fue cerrada a la muerte del fundador.

O'Sensei Kano siempre tuvo en mente el progreso y el conocimiento de otras artes marciales que le ayudasen en su concepto del Budo, de esa forma envió a sus más allegados maestros para que estudiaran en diferentes escuelas de Budo.

El Sensei Sugino es conocido hoy

día como uno de los mayores expertos que ha habido en el manejo de la Katana y de las armas antiguas de origen japonés.

El Sensei Sugino fue enviado fundamentalmente a la Ryu Katori Shinto, pionera en unificar todas las técnicas O'Sensei Kano.

con armas y a manos vacías de los guerreros japoneses, y que fue fundada por el sacerdote Isasu en el templo de Katori.

Otro sensei, hoy enormemente conocido y altamente apreciado fue el Sensei Mochizuki, enviado a estudiar Ryu de Budo en la escuela de O'Sensei Ueshiba¹, llamada Aiki Do, después de la segunda guerra mundial.

Posteriormente este sensei fundó el Aikido Ju Jutsu y para diferenciarlo del Aiki Do original de O'Sensei Ueshiba lo llamó Aiki Do Budo, a su vez fundó la Ryu Yo-seikan y su método de Tai Jutsu sirve como base al actual Nihon Tai Jitsu del Sensei Roland Hernaez.

En su concepción amplia de los valores del Budo, O'Sensei Kano ayudó a la divulgación de numerosos Budo. Presentó en 1921, en el Kodokan, el Karate Do, que anteriormente ya se había demostrado en Kyoto en 1917. El encargado de esta presentación fue O'Sensei Funakoshi, hombre de baja estatura, 1'46 m., talla totalmente normal para esa época. O'Sensei Ueshiba medía 1'47 m., el Sensei Saigo 1'45 m. y O'Sensei Kano 1'49 m., pero O'Sensei Funakoshi era grande en organización y conocimiento, aunque en su época no era el más afamado de Okinawa en Karate Do, sí fue el comisionado elegido para su divulgación en las grandes islas. O'Sensei Funakoshi fundó el Dojo Shotokan, casa de Shoto, su nombre de pila.

O'Sensei Kano también ayudó a divulgar la Ryu de O'Sensei Ueshiba, más tarde conocido como Aiki Do. De este arte dijo que era el que más se asemejaba a su forma de ver el Budo; en el método de Aiki Do no existe la competición, todo lo contrario que en el Judo actual en el que prima ésta.

Hoy día el método Kodokan Judo ha evolucionado hacia el lado unilateral de la competición deportiva. Pero este cambio no lo vieron los ojos de O'Sensei Kano, pues falleció en 1938 en un barco cuando viajaba desde Egipto hacia su amado Japón. Antes de embarcar asistió a una reunión del Comité Olímpico Internacional (COI) en la que propuso y consiguió la candidatura de Tokyo para los duodécimos Juegos Olímpicos de 1940, edición que lógicamente no se llevó a cabo. O'Sensei Kano expresó anteriormente que consideraba a la Shiai (competición) como un mal menor.

Después de la Segunda Guerra Mundial y con la creación de la International Judo Federation, la cual reunió a las uniones Europea, Asiática, Africana y Panamericana, la competición de Judo tuvo un enorme auge celebrándose el Campeonato Mundial cada dos años, y teniendo como colofón ser deporte olímpico desde los juegos de Tokyo en 1964. En los Estatutos de la I.J.F. se reconoce al Kodokan Judo, creado por O'Sensei Kano, como única forma posible de Judo dentro de su organización.

(1) O'Sensei Ueshiba nació en 1883, prácticamente cuando nació el Kodokan Judo.

El Judo competitivo ha tenido grandes campeones como Kimura, Daigo, Inokuma, Pariset, Courtine, Geesing, Adams, Van de Valle, Rouge, Kashiwazaki, Nakanishi, Yamashita y muchos más. En los años 70 se celebró en Genova el primer Torneo Internacional de Judo Femenino, y a partir de ahí la competición de féminas han experimentado un gran auge, siendo España una potencia mundial a nivel competitivo.

Hoy en día lo que empezó con unos pocos alumnos, como una quimera, se ha convertido en un deporte practicado por millones de personas en todos los países del Mundo. Este hecho quizás fuera impensable para O'Sensei Kano cuando estructuró el Gokyo y los conceptos filosóficos del nuevo y revolucionario Kodokan Judo. Es sobre estos conceptos sobre los que vamos a tratar ahora, conceptos hacia la persona individual, que junto con otras forma el grupo.

Aquí ya tenemos uno de los pilares filosóficos del Kodokan Judo, Jita Kyoie. Perfección propia, beneficio y bienestar mutuos. El concepto de ayuda y bienestar mutuos es aplicable en todas las ordenes de la vida, ya sean deportivos, profesionales o personales, pero debemos tener en cuenta que para ayudar a los demás primero tenemos que ayudarnos a nosotros mismos mediante el entrenamiento físico y mental del Judo.

Sobre este punto O'Sensei Kano expresó estas máximas:

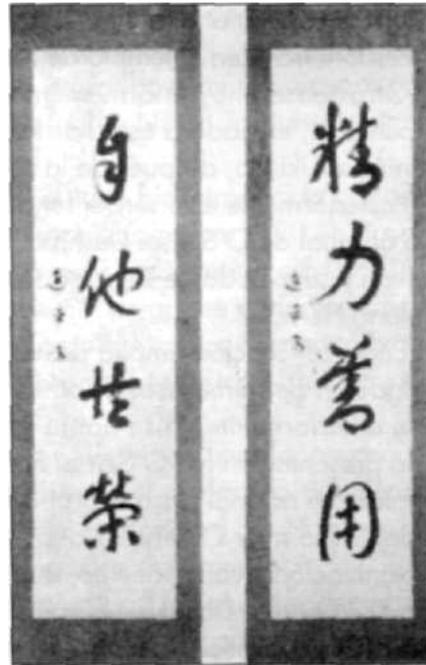
"Tú tienes que pensar primero en tí en un sentido de progreso, construyéndote primero a tí mismo, y después podrás ayudar a los demás*.

"A través de las Artes Marciales encontramos una forma ideal de educación física y moral que imprime al practicante un estilo o forma de vivir".

"Hay tres áreas que ayudan al desarrollo: cuerpo, carácter e intelecto. El cuerpo es el instrumento para el propósito de la vida, sin el cual no existe nada".

"Si la actividad física es utilizada solamente para construir el cuerpo, se le llama educación física, sin embargo, si es utilizada para vivir entonces se le llama un medio para la elevación de la vida".

"Considerar a los otros como enemigos no puede ser más que locura y modo de regresión".



Los dos proverbios más conocidos de - Jigoro Kano: "Prosperidad mutua" y "Utilización eficaz de la energía".

"Es cierto que si una persona ha desarrollado el sentido del éxito y una fuerza de voluntad para algo, perfectamente podrá utilizar estas cualidades en otros campos de la vida. Este es el verdadero sentido del Arte Marcial: crecer en otras áreas de la vida al mismo tiempo que se realiza una actividad física, la cual se alcanza en los niveles más altos del arte. De lo contrario no es más que un mero ejercicio físico".

"La dualidad es la condición de la vida, sin opuestos ni contrastes, la vida no es vida. No se avergüence de un error, cometería una equivocación".

El concepto Jiko no kansei, esfuerzo para la perfección como ser humano, está unido al anterior.

Otro concepto que enfatizó O'Sensei Kano fue la perseverancia y la voluntad para conseguir unas metas y de esa forma poder cumplir el aspecto anterior hacia los demás. Sobre este concepto O'Sensei Kano formuló estas máximas:

"Cuando el cuerpo está cansado, pensad que la mente no se cansa nunca. Nunca perfecto, siempre perfeccionándose.

Coraje y perseverancia son otros factores de las Artes Marciales. El coraje es la actitud con la cual nos enfrentamos a una situación difícil o peligrosa.

La perseverancia es la habilidad de permanecer en una tarea que es dificultosa.

Ambos rasgos se pueden encontrar a través del estudio de las Artes Marciales. Se necesita coraje para competir con otra persona.

Se necesita perseverancia para continuar al frente de muchas derrotas".

Ahora nos encontramos con el concepto Seiryoku Zenyo: "eficacia máxima con el mínimo esfuerzo", concepto aplicable a todos los ordenes de la vida unido al de ceder para vencer, aplicar Ju a la vida. Sobre este concepto O'Sensei Kano pronunció estas máximas:

"Los principios básicos a aplicar son: valorar el conjunto de la situación, iniciativa, decisión, parar en el momento adecuado, usar todos los medios a nuestro alcance para alcanzar el objetivo".

"Le energía es la fuerza de la vida o la fuerza esencial para vivir. El uso correcto de esta energía resultaría "Seiryoku-Zenyo" o el máximo de eficacia con el mínimo esfuerzo".

"A través del estudio de las Artes Marciales uno debe comprender que existe una forma correcta y una forma incorrecta de ejecutar una técnica en particular. El modo correcto permite que fluya la energía de una manera más libre mientras que el incorrecto es mucho más estático.

Para la mayoría de la gente las Artes Marciales se basan en la fuerza, velocidad

y forma, pero pocos saben que su suma da como resultado una economía de movimiento en el momento del combate".

"El principio de la eficacia máxima es el uso del espíritu y del cuerpo. He dado a este principio el nombre de Judo".

Sobre este concepto filosófico de educación, O'Sensei Kano enfatizó sobre el "uso máximo de la propia energía", el aspecto espiritual y el físico de la energía se deben ver como una unidad. O'Sensei no entendía la energía como simple fuerza o vigor físico, sino como fuerza viva unida al aspecto espiritual.

Sobre éste concepto del empleo de la energía O'Sensei Kano dijo:

Corresponde a la educación el desarrollo de los diferentes aspectos de esta "energía". "El uso más efectivo de la 'energía', a fin de desarrollar un cuerpo excelente, es la educación física, y cuando esta 'energía' se usa para desarrollar el intelecto o la moral, el proceso es 'cultura intelectual' o 'cultura moral', respectivamente. Además, si esta energía se usa para mejorar nuestra vida diaria, se convierte en 'mejoramiento de las condiciones de vida'.

El desarrollo de esta "energía", "en una mano espiritualmente, en la otra físicamente, forman varios aspectos de la vida humana. Algunos se hacen filósofos, otros políticos, mientras otros se hacen judokas, etc. De acuerdo con la forma en que esta "energía" se desarrolle y utilice, se formarán varias clases de individuos".

"Más efectivo", no es necesario decirlo, está relacionado con el objetivo de una acción, y cuando el objetivo está bien realizado, puede decirse que es "más efectivo". "Cualquier cosa que una persona haga, debe hacerlo a fin de obtener buenos resultados. La mejor forma de obtener buenos resultados es usar la propia energía en la dirección justa, con el menor desgaste posible, y de un modo efectivo".

"El uso de la propia energía espiritual y física significa, efectivamente, la obtención de resultados máximos de ello".

Si la energía se usa efectivamente o no, sólo puede decirlo el resultado, y por eso, el objetivo debe ser claro, y también el método por el cual la "energía" que se gasta debe tomarse en consideración. De cualquier modo, la razón por la que Kano estableció este principio fundamental fue debido a su deseo firme de adoptar el racionalismo y la eficiencia modernos, de cuya importancia tuvo ya la percepción a la edad de quince años cuando observaba el método de estudio de unos de sus amigos, quien "sin desperdiciar un momento simple" estudiaba más diligentemente y obtenía, con el tiempo, mayor éxito.

"Muchas personas diariamente gastan muchas de sus energías", y también, "innecesariamente permanecen ociosas", y en algunos casos extremos hasta "abusan de sus energías".

"Dormir demasiado, comer demasiado o hablar innecesariamente son todos i

impedimentos para el éxito de uno. Mucho más dañino a dicho éxito es beber demasiado o descuidar la propia salud", "aún los ejercicios físicos o leer, ambos considerados como beneficiosos, cuando se exceden obstaculizan el crecimiento del cuerpo o el desarrollo mental".

"No es posible adquirir la habilidad de la eficiencia máxima en cada movimiento practicando la "kata" (forma) y el "Randori" (ejercicios libres) en el "Dojo". Uno siempre debe llevar en mente su cultivo en las acciones diarias. Sólo después uno puede adquirir una habilidad para usar naturalmente la propia energía con más efectividad".

En la Kata se encuentran los principios básicos:

- Correcto empleo de la energía. Seir-Yoku-Zenyo.
- Ayuda y desarrollo recíproco. Jita-Kyoei.
- Esfuerzo para la perfección como ser humano. Jiko no Kansei.
- Técnicas correctas cediendo para conquistar.

O'Sensei Kano, que impartiera y divulgara estos conceptos y máximas a lo largo de su vida, no desfalleció en su evolución hacia la educación física o mental, director de la First Higher School, de la Tokyo Higher Normal School, logró que se aprobara una ley por la cual todas las escuelas de tipo medio deberían proveer clases para impartir Ju Jutsu, se convirtió en el primer japonés miembro del Comité Olímpico Internacional (COI), es elegido miembro del House of Peers, es elegido primer Presidente de la Federación Japonesa, es miembro de la Cámara Alta, es nombrado consejero del Gabinete de Educación Física de Japón, y recibió a título postumo el Segundo Rango Imperial.

Su gran obra, el Kodokan que creara O'Sensei Kano, ha cambiado varias veces de ubicación siempre para albergar mayores instalaciones hasta llega a donde hoy se asienta, unos edificios modernos inaugurados en 1984, con oficinas, comedor, dormitorios, vestuarios, salón de actos, biblioteca, centro de investigación, museo Memorial Hall Kano y sus Dojo para clases infantiles, adultos, hombres y mujeres y Edificios del Kodokan.





Fotos históricas del museo

Memorial Hall **Kano**.



Judoka femeninas
realizando la Kata Ju-nokata.



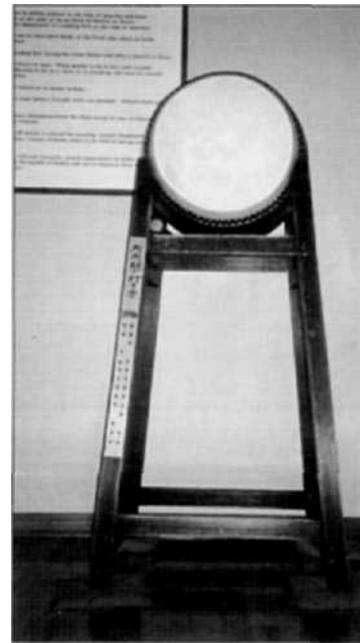
Dojo central del Kodokan.



Ideal del Judo, "mínimo esfuerzo máximo de eficacia".

el Dojo Internacional, todo ello culminado con el Gran Dojo Central situado en la séptima planta con cuatro zonas de Shiai en 420 m2. y gradas para 900 espectadores.

Todos los años se realiza la ceremonia Kagami Biraki para celebrar la apertura de las clases en el año nuevo y en la cual se realizan demostraciones de Waza y de las Kata.



Tambor que anuncia el comienzo de las prácticas.



Sitio de honor en memoria de O'Sensei Kano.



El Profesor Dabauza con el Sensei Fukushima, 7' Dan, experto en Kata.



Con el Sensei Utsuki, 7' Don, experto en Kata.



Con el Sensei Tomoolta, 7 Dan.



Con el Senseí Osawa, 9^o Dan.

152



Con el Sensei Takagi, 7° Dan.

Con el Sensei Enoki, 7" Dan.

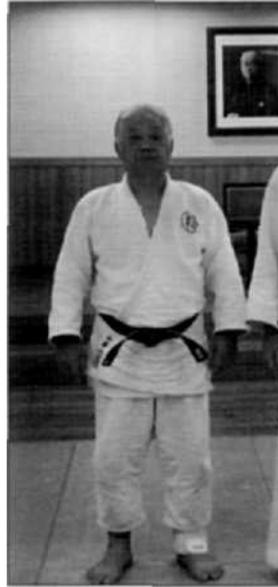
Así como en otras Artes Marciales como Karate Do en la cual existen una inmensa proliferación de Ryu: Shotokan, Shotokai, Goyu Ryu, Ishin Ryu, Kyokushinkaí, Wado Ryu, Shito Ryu y tantas otras a lo largo del mundo. Del mismo modo, aunque el más extendido en el mundo es el Aiki Do del Sensei Ueshiba, también han proliferado diversas ramificaciones como la Ryu Yoshnkan del Sensei Shioda, la Ryu Ki No Michi del Sensei Noro, la Ryu Shin Shin Toitsu Aiki Do del Sensei Tohei, la Ryu Tomiki Aiki Do o la Ryu Aikido Budo del Sensei Mochizuki.

Sin embargo, Judo sólo existe a nivel mundial uno, el Kodokan Judo, el creado



Con el Senseí Abe, 9" Dan, responsable de grados en el Kodokan Judo Instituto.

Junto al Sensei Yamamoto, 8 Dan, toda una autoridad en Kata Kodokan.



Con el Sensei Takata, 8° Dan, uno de los maestros elegidos para crear lo Kata Kodokan Goshin-Jutsu.



Con el Sensei Sengoku, 7 Dan, especialista en la Kata Kodokan Goshin-Jutsu.

por O'Sensei Kano, con una sola organización y un seleccionado grupo de maestros, lo que sin duda le valió ser el primer y durante decenas de años, el único arte marcial en el programa olímpico.

Mediante la creación de O'Sensei Kano, las personas y las naciones se han unido en el espíritu de la paz, combatiendo por lograr superarse en una técnica o por conquistar una medalla, en un combate incruento.

Este era el ideal de O'Sensei Kano, unir a las personas para que mediante la superación personal alcanzaran juntos el bien común.



Junto al Presidente del Kodokan Judo Instituto, Yulcimitsu Kano.

Las últimas enseñanzas del Profesor Jigoro Kano:

Judo es el camino para usar más eficientemente la fuerza mental y física. Por el entrenamiento uno adquiere disciplina y cultiva su espíritu a través de la práctica de técnicas para ataque y defensa, así de ese modo se aprende a fondo este camino. Y por la fuerza de estos pensamientos es la última meta del Judo, construir uno mismo la perfección y beneficio del mundo.
