

CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE JUDO



柔道

Gabriel Rodríguez Romo

CONTENIDOS:

1. Introducción.

2. La clasificación del Kodokan.

3. Otras clasificaciones de las técnicas: criterios clasificatorios, aportaciones e inconvenientes.



1. INTRODUCCIÓN.

La mayoría de las clasificaciones que se han realizado de las técnicas de Judo, toman como punto de partida la elaborada por el Kodokan en 1895.

La diferencia fundamental entre unas y otras clasificaciones se encuentra en la finalidad para la que han sido concebidas. En función de este criterio, existen dos grupos claramente diferenciados (Villamón, 1999):

1. Las que tienen una *finalidad organizativa*: tratan de ofrecer una visión organizada de las técnicas, estableciendo diferencias y similitudes entre las distintas acciones técnicas que se realizan en el Judo. Algunos ejemplos son las clasificaciones del Kodokan, Koizumi, Sacripanti y Gleeson.



1. INTRODUCCIÓN.

2. Las que tienen una *finalidad didáctica*: buscan organizar las técnicas para facilitar su aprendizaje gradual y progresivo. Tratan, por tanto, de ser una guía para el profesor, con el fin de que éste pueda organizar la enseñanza según los criterios establecidos por el correspondiente autor. Se pueden subdividir a su vez en dos grupos:
- Las que parten de la clasificación del Kodokan: el Gokyo, el método Kawaishi y la clasificación de Kolychkine.
 - Las que no parten de la clasificación del Kodokan: la clasificación de Adams, las aportaciones de Geesink y la progresión de la Federación Francesa de Judo.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

La primera clasificación de las técnicas de Judo es la realizada por Jigoro Kano y sus colaboradores y data de 1895 (Villamón, 1999).

Dicha clasificación fue revisada posteriormente por el Kodokan en los años 1922, 1982, 1985 y 1997.

De manera general, las acciones técnicas que se realizan en Judo se dividen en tres grandes grupos:

1. Nage-waza: técnicas de proyección.
2. Katame-waza: técnicas de control en el suelo.
3. Atemi-waza: técnicas de golpeo. Sólo se incluyen en katas y defensa personal.

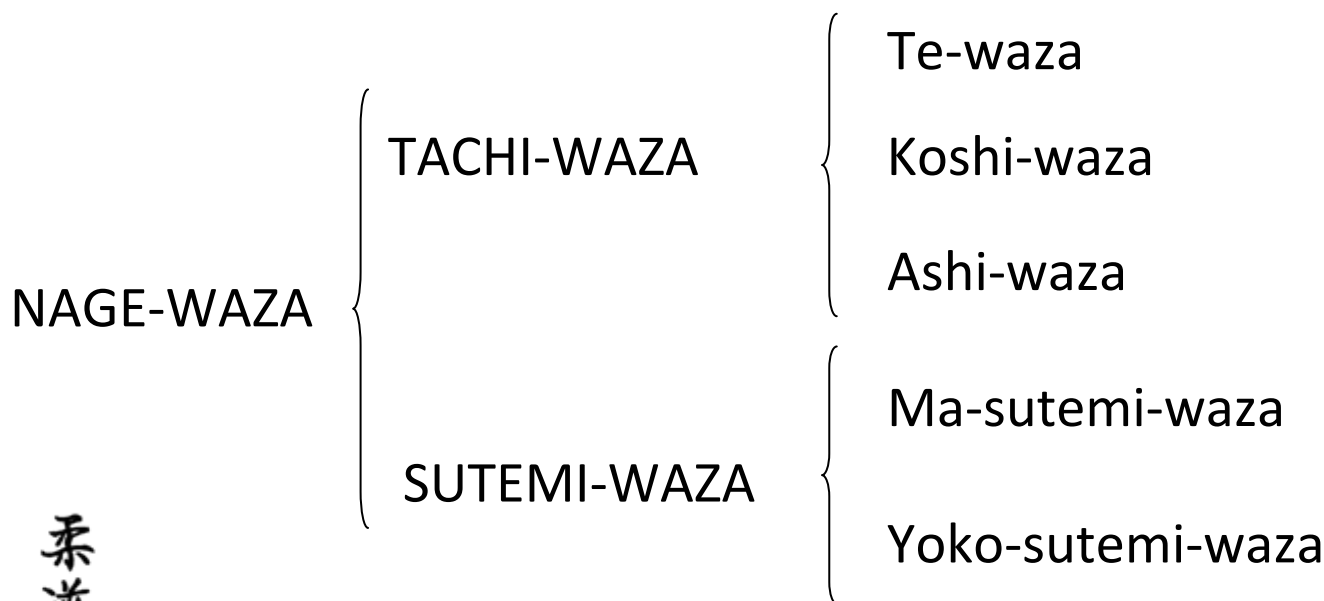


2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

NAGE-WAZA: técnicas de proyección.

Las técnicas de proyección se clasifican en función de tres criterios:

1. Verticalidad u horizontalidad del cuerpo de tori al proyectar.
2. Parte del cuerpo implicada principalmente en la proyección.
3. Dirección hacia la que es proyectado uke (en línea recta o lateral respecto al eje longitudinal).



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

NAGE-WAZA (67 técnicas)

TE-WAZA (15)

Seoi-nage
Tai-Otoshi
Kata-guruma
Sukui-nage
Uki-Otoshi
Sumi-Otoshi
Obi-Otoshi
Seoi-Otoshi
Yama-arashi
Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi
Kouchi-gaeshi
Ippon-seoi-nage

KOSHI-WAZA (11)

Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsurigoshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushiro-goshi
Daki-age (no comp.)
Sode-tsurikomi-goshi

ASHI-WAZA (21)

Deashi-harai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
Osoto-gari
Uchi-gari
Kosoto-gari
Kouchi-gari
Okuri-ashi-harai
Uchi-mata
Kosoto-gake

ASHI-WAZA (21)

Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi
O-guruma
Osoto-guruma
Osoto-Otoshi
Tsubame-gaeshi
Osoto-gaeshi
Uchi-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

NAGE-WAZA (67 técnicas)

MA-SUTEMI-WAZA (5)

Tomoe-nage

Sumi-gaeshi

Ura-nage

Hikikomi-gaeshi

Tawara-gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA (15)

Yoko-otoshi

Tani-otoshi

Hane-makikomi

Soto-makikomi

Uki-waza

Yoko-wakare

Yoko-guruma

Yoko-gake

Daki-wakare

Uchi-makikomi

Kani-basami

Osoto-makikomi

Uchi-mata-makikomi

Harai-makikomi

Kawazu-gake (prohibida)



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

KATAME-WAZA: técnicas de control en el suelo (29).

Las técnicas de control en el suelo se dividen en tres grupos:

1. **Osaekomi-waza:** técnicas de inmovilización (7).
2. **Shime-waza:** técnicas de estrangulación (12).
3. **Kansetsu-waza:** técnicas de luxación (10).



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN (OSA EKOMI-WAZA):

Con las técnicas de inmovilización (Osaekomi-waza) en Judo, buscamos controlar al oponente para mantener su espalda (o parte de ella o, al menos, la parte posterior de los dos hombros o de uno de ellos) en contacto con el tatami durante un tiempo determinado o hasta que el contrario abandone. No obstante, también deben darse una serie de requisitos adicionales.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

REQUISITOS PARA QUE EL CONTROL SEA CONSIDERADO INMOVILIZACIÓN (OSA EKOMI):

- El control puede hacerse desde el lado, desde atrás o desde encima.
- Tori no puede tener su pierna/s o cuerpo controlado por las piernas de su oponente.
- Tori debe tener su cuerpo bien en posición de Kesa o de Shiho. Por ejemplo: similar a las técnicas de Kesa-gatame o Kami-shiho-gatame que veremos a continuación.
- Si Uke “puentea” y hay control de Tori, continúa siendo inmovilización.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LAS INMOVILIZACIONES EN COMPETICIÓN:

En competición, además, uno de los competidores deberá tener cualquier parte de su cuerpo tocando el área de combate al anuncio de Osaekomi.

En función del tiempo de inmovilización, se obtienen diferentes puntuaciones:

- 25 segundos: Ippon (también si el oponente abandona). El combate finaliza.
- ≥ 20 segundos < 25: Waza-ari. El combate prosigue.
- ≥ 15 segundos < 20: Yuko. El combate prosigue.
- < 15 segundos: no puntúa.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LAS INMOVILIZACIONES EN COMPETICIÓN:

- La voz empleada por el árbitro para anunciar el inicio de una inmovilización es ¡Osaekomi!. Si Uke consigue escapar del control indicará ¡Toketa!, al igual que si coge en forma de tijera la pierna de Tori.

¡Osaekomi!



¡Toketa!



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LAS INMOVILIZACIONES EN COMPETICIÓN:

- Si durante la ejecución de la inmovilización los dos competidores dejan de contactar con alguna parte de su cuerpo sobre el tatami, el árbitro indicará Mate y la inmovilización finalizará.
- Si durante la ejecución de la inmovilización el árbitro precisa detener temporalmente el combate sin cambiar las posiciones de los competidores, indicará Sono-mama. Para reanudarlo utilizará la voz Yoshi.

¡Mate!



¡Sono-mama!
¡Yoshi!



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

1. OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN).

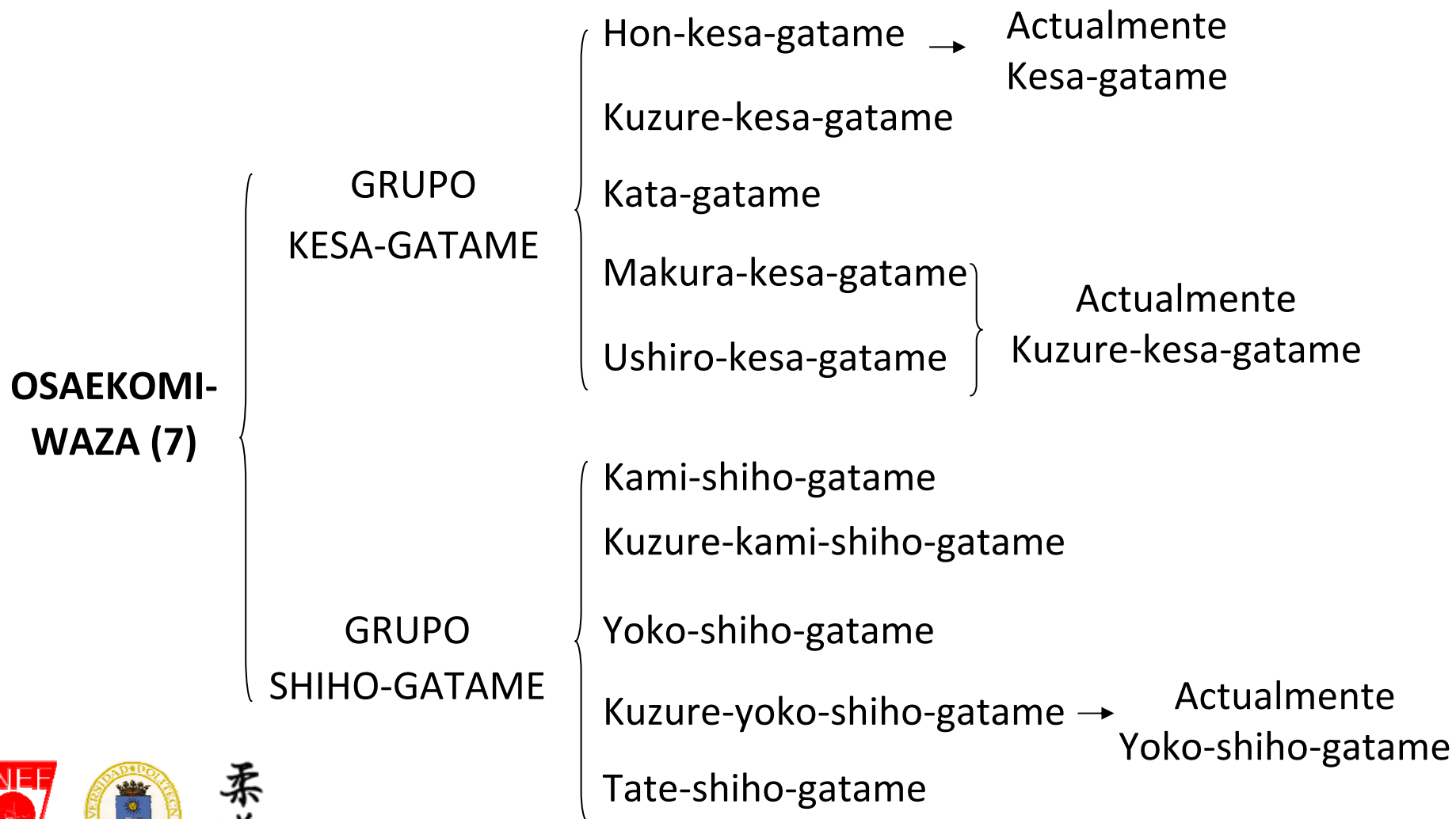
GRUPO KESA-GATAME (3): el control se efectúa sobre la denominada línea Kesa. Se inmoviliza a Uke principalmente con el costado. Kesa es una especie de bandolera o chal que utilizan los monjes budistas para ocultar la mano izquierda.

GRUPO SHIHO-GATAME (4): se inmoviliza a Uke utilizando fundamentalmente la parte superior y delantera del tronco. El control se efectúa sobre las cuatro esquinas de Uke (hombros y caderas).



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

KATAME-WAZA: técnicas de control en el suelo (29).



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN (SHIME-WAZA):

Con las técnicas de estrangulación (Shime-waza) en Judo, buscamos controlar al oponente ejerciendo presión sobre su cuello mediante las manos, los brazos, las piernas o las solapas del judogi, obligándole finalmente a abandonar.

Las técnicas de estrangulación se basan en la aplicación de presión sobre el cuello de Uke, buscando con ello el desencadenamiento de tres tipos de mecanismos fisiológicos: asfíxicos (respiratorios), circulatorios y nerviosos.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

- Tres tipos de estrangulaciones : **aéreas o respiratorias, circulatorias o sanguíneas y nerviosas.**
- En cualquier caso, la mayoría de las técnicas de estrangulación suelen poner en funcionamiento al mismo tiempo los tres mecanismos, aunque no de la misma forma o con la misma intensidad.
- Factores determinantes: intensidad de la fuerza o de la presión aplicada, dirección de la misma y, sobre todo, región del cuello sobre la que se ejerce dicha presión.
 - Fuerza sobre la parte anterior del cuello (desde delante hacia atrás), fundamentalmente mecanismo asfíxico y, en menor medida, circulatorio y nervioso.
 - Fuerza sobre los laterales del cuello, fundamentalmente mecanismo circulatorio y, en menor medida, asfíxico y nervioso.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

ESTRANGULACIONES RESPIRATORIAS O AÉREAS:

- La presión se ejerce sobre la parte anterior del cuello (desde delante hacia atrás).
- El mecanismo de asfixia se activa por compresión directa de la tráquea o la laringe, generando una disminución parcial o total del diámetro de las vías respiratorias.
- En otras ocasiones se produce por presión sobre el hueso hioides (unido a algunos músculos de la laringe), que es desplazado hacia atrás, provocando que la lengua tapone el orificio superior de la laringe e impidiendo así la entrada de aire a los pulmones.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

ESTRANGULACIONES RESPIRATORIAS O AÉREAS:

- En ambos casos se impide total o parcialmente el aporte de oxígeno a los órganos a través del sistema circulatorio. Pueden resultar dolorosas.
- Ejemplos de estrangulaciones fundamentalmente respiratorias o aéreas: Hadaka-jime y Kata-te-jime.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

ESTRANGULACIONES CIRCULATORIAS O SANGUÍNEAS:

- La presión se ejerce sobre los lados del cuello.
- El mecanismo circulatorio se pone en funcionamiento al ejercer presión sobre los vasos sanguíneos cervicales, principalmente venas yugulares y arterias carótida y vertebrales.
- Así se neutraliza o reduce el aporte de sangre, rica en oxígeno y nutrientes, al cerebro a través de las arterias. Además, se impide el retorno venoso (eliminación de los desechos metabólicos), lo que dificulta el funcionamiento normal del SNC.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

ESTRANGULACIONES CIRCULATORIAS O SANGUÍNEAS:

- Más efectivas que las respiratorias al requerirse menor presión y, además, no resultan dolorosas.
- Ejemplos de estrangulaciones circulatorias o sanguíneas: Ryo-te-jime y Nami-juji-jime.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

ESTRANGULACIONES NERVIOSAS:

El mecanismo nervioso actúa cuando se ejerce presión sobre los nervios que atraviesan el cuello, básicamente sobre el llamado vago o neumogástrico.

Se originan trastornos de funcionamiento en los sistemas circulatorio y respiratorio, es decir, los mecanismos asfíxicos y circulatorios entran en juego.

Aunque es un grupo diferenciado por el mecanismo de actuación, no se puede hablar de estrangulaciones puramente nerviosas, aunque el componente nervioso esté presente en la mayoría de ellas.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

PUNTOS ESENCIALES EN LA EJECUCIÓN DE LAS ESTRANGULACIONES:

- Controlar la movilidad de Uke. No es posible estrangular si cada vez que queremos aplicar presión sobre el cuello de Uke, éste puede desplazarse y eludir el efecto de dicha presión.
- Tori debe concentrar toda su fuerza en las partes de su cuerpo que esté empleando para estrangular (brazos y manos o piernas).



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

2. SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN).

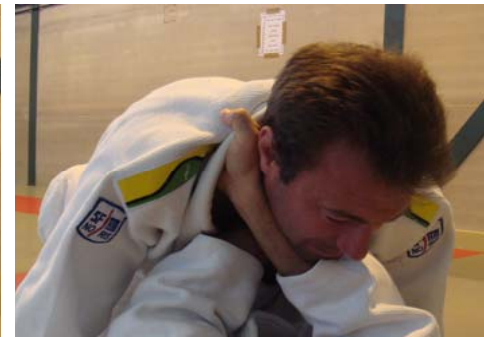
- Mantener a Uke en una posición que le impida ofrecer resistencia (Kuzushi), al mismo tiempo que Tori adopta una posición equilibrada, con una buena base de sustentación.



- Los agarres con las manos que realice Tori deben ser fuertes y profundos, siempre con las muñecas oponiéndose al cuello de Uke y no adaptándose a él.



INCORRECTO



CORRECTO

2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

KATAME-WAZA: técnicas de control en el suelo (29).

SHIME-WAZA (12)

Grupo
Juji-jime

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Do-jime (prohibida)

Sode-guruma-jime

Kata-te-jime

Ryo-te-jime

Tsukkomi-jime

Sankaku-jime



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE LUXACIÓN (KANSETSU-WAZA):

Las técnicas de luxación (Kansetsu-waza) en Judo son todos los controles o presiones que ejercemos sobre determinadas articulaciones de nuestro adversario, obligándole finalmente a abandonar para evitar que se produzca una verdadera luxación (separación o pérdida de contacto de las superficies articulares de los huesos que conforman la articulación en cuestión).

En el Judo deportivo solamente está permitido luxar la articulación del codo, pero en determinados Katas también se aplican técnicas de luxación sobre las caderas, las muñecas, los dedos, etc.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE LUXACIÓN (KANSETSU-WAZA):

Los controles o presiones de Tori sobre el brazo de Uke se basan, casi siempre, en **acciones de hiperextensión** (mediante movimientos basados en la ley de la palanca) y, en mucha menor medida, **de torsión** (enroscando el brazo). Para efectuar estas acciones, Tori utiliza **casi siempre los brazos y las manos**, **excepto en la luxación denominada Ude-hishigi-ashi-gatame**, que se realiza empleando solamente las piernas.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE LUXACIÓN (KANSETSU-WAZA):

No obstante, aunque en la mayoría de las luxaciones intervengan los brazos y las manos de Tori para realizarlas, las partes del cuerpo que se utilizan como puntos de apoyo pueden ser muy variadas, dando así nombre a algunas de las luxaciones: axila (ude-hishigi-waki-gatame), abdomen (ude-hishigi-hara-gatame), rodilla (ude-hishigi-hiza-gatame), etc.



Ude-garami

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-waki-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

Ashi-garami (prohibida)

Ude-hishigi-ashi-gatame

Ude-hishigi-te-gatame

Ude-hishigi-sankaku-gatame



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE LUXACIÓN (KANSETSU-WAZA):



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

DEFINICIÓN Y OBJETIVO DE LAS TÉCNICAS DE LUXACIÓN (KANSETSU-WAZA):

Si el movimiento fuera muy violento y Uke no abandonara o no tuviera tiempo para hacerlo, se produciría un mecanismo de palanca entre el cúbito y el húmero, haciendo que las partes de los huesos del antebrazo (cúbito y radio) que componen la articulación del codo, se salgan de ella hacia atrás produciéndose la dislocación o luxación.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

PUNTOS ESENCIALES EN LA EJECUCIÓN DE LAS LUXACIONES:

- Al igual que en las técnicas de estrangulación, es necesario **controlar la movilidad de Uke**. No es posible luxar si cada vez que queremos aplicar presión sobre el codo de Uke, éste puede desplazarse y eludir el efecto de dicha presión.
- También es necesario mantener a Uke en una **posición que le impida ofrecer resistencia**, al mismo tiempo que Tori adopta una posición equilibrada, con una buena base de sustentación, que le permita moverse libremente.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

3. KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN).

PUNTOS ESENCIALES EN LA EJECUCIÓN DE LAS LUXACIONES:

- Tori debe realizar un buen **control del brazo** a luxar, impidiendo que Uke pueda girarlo, flexionarlo, etc., para eludir la luxación.
- Tori debe luxar en el **ángulo y dirección adecuados** (dirección marcada por el dedo meñique).
- Para luxar, Tori ha de realizar **fuerza con todo el cuerpo**, no sólo con los brazos. Así se puede aplicar de manera progresiva y continua, sin tirones bruscos.



2. LA CLASIFICACIÓN DEL KODOKAN.

KATAME-WAZA: técnicas de control en el suelo (29).

	SHIME-WAZA (12)	KANSETSU-WAZA (10)
Grupo Juji-jime	Nami-juji-jime	Ude-garami
	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
	Kata-ha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
	Do-jime (prohibida)	Ashi-garami (prohibida)
	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
	Kata-te-jime	Ude-hishigi-te-gatame
	Ryo-te-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
	Tsukkomi-jime	
	Sankaku-jime	



3. OTRAS CLASIFICACIONES DE LAS TÉCNICAS: CRITERIOS CLASIFICATORIOS, APORTACIONES E INCONVENIENTES.

EL GOKYO

Gokyo significa textualmente “cinco principios de enseñanza”.

El Gokyo, creado por Kano y sus discípulos, es la primera organización de las técnicas de proyección de Judo para llevar a cabo un proceso racional de enseñanza de las mismas. Se realiza inicialmente en 1895 y posteriormente se revisa en 1920. Clasifica las técnicas en 5 grupos.

La clasificación de las técnicas en el Gokyo se realiza a partir de dos principios:

1. Progresión en cuanto al nivel de dificultad.
2. Variabilidad: en cada grupo del Gokyo se estudian algunas técnicas de los distintos grupos definidos por el Kodokan.



3. OTRAS CLASIFICACIONES DE LAS TÉCNICAS: CRITERIOS CLASIFICATORIOS, APORTACIONES E INCONVENIENTES.

EL GOKYO

Organización de las técnicas de Nage-waza por orden de aprendizaje. GOKYO NO WAZA – 1920.

GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III	GRUPO IV	GRUPO V
De-ashi-harai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi Uki-goshi Osoto-gari O-goshi Ouchi-gari Seoi-nage	Kosoto-gari Kouchi-gari Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Okuri-ashi-harai Tai-otoshi Harai-goshi Uchi-mata	Kosoto-gake Tsurigoshi Yoko-otoshi Ashi-guruma Hane-goshi Harai-tsurikomi-ashi Tomoe-nage Kata-guruma	Sumi-gaeshi Tani-otoshi Hane-makikomi Sukui-nage Utsuri-goshi O-guruma Soto-makikomi Uki-otoshi	Osoto-guruma Uki-waza Yoko-wakare Yoko-guruma Ushiro-goshi Ura-nage Sumi-otoshi Yoko-gake



NIVEL DE DIFICULTAD



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Kano, J. (1989). Judo Kodokan. Madrid: Editorial Eyras.
- Taira, S. (2009). La Esencia del Judo. Tomo I. Gijón: Satori Ediciones.
- Taira, S., Herguedas, J. y Román, F. (1992). Judo. Tomos I y II. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Villamón, M. (1999) (dir.): Introducción al judo. Barcelona: Hispano Europea.

