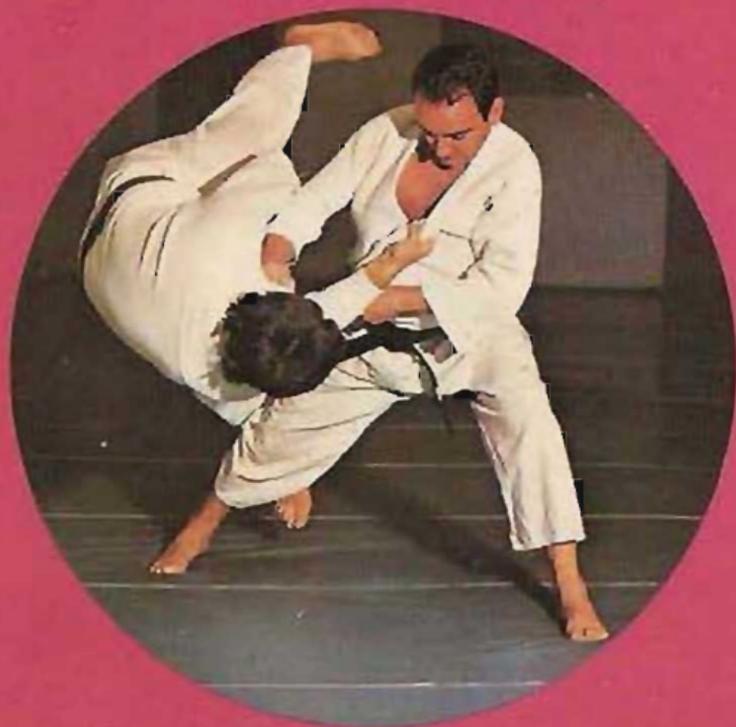


BRUGUERA  LIBRO AMIGO \* SALUD Y DEPORTE

# MI METODO DE JUDO

La escuela en que se han formado  
los mejores judokas europeos



M. KAWAISHI

# **MI METODO DE JUDO**

---

**M. Kawaishi**

La escuela en que  
se han formado  
los mejores judokas  
europeos.

**EDITORIAL BRUGUERA, S. A.**  
BARCELONA • BOGOTA • BUENOS AIRES • CARACAS • MEXICO

**Título original: MY METHOD OF JUDO**

**Edición en lengua original:**

© M. Kawatahi - 1955

© M. Giménez Sales - 1969

Traducción

© M. Henri Birnbaum - 1969

Revisión de la edición española

© Jean Gallhat - 1969

Dibujos interiores

© Joan Farré, Judo Condal - 1973

Cubierta

La presente edición es propiedad de  
**EDITORIAL BRUGUERA, S. A.**  
Mora la Nueva, 2. Barcelona (España)

- 1.ª edición: julio, 1969
- 2.ª edición: marzo, 1971
- 3.ª edición: setiembre, 1973
- 4.ª edición: agosto, 1974
- 5.ª edición: diciembre, 1975

Impreso en España

Printed in Spain

ISBN 84-02-00806-2

Déposito legal: B. 46.508 - 1975

Impreso en los Talleres Gráficos de  
**EDITORIAL BRUGUERA, S. A.**  
Mora la Nueva, 2 - Barcelona - 1975

## PROLOGO

Cada nación posee unas costumbres que la caracterizan, así como ciertas formas de vida que le son completamente peculiares.

Japón, por ejemplo, tiene unas costumbres que difieren notablemente de las de los países europeos, y es en el seno de estas características especiales de dicha nación donde nació el Judo y donde se ha desarrollado.

El implantar sin más este deporte en Europa, hacer que se desarrolle y prospere siguiendo paso a paso los principios de la instrucción japonesa sin introducir ningún cambio en ellos, sin adaptarlos a la mentalidad occidental, era exponerse a una grave equivocación.

Yo he tenido ocasión de viajar por muchos países. Durante esos viajes he tenido multitud de oportunidades de observar que el Judo que se enseñaba no estaba adaptado a la idiosincrasia de cada nación, y que en una u otra manera quedaba desplazado de su elemento, quedaba desarraigado.

No era por culpa del Judo ni de que los instructores careciesen de aptitudes naturales.

Lo que no era adecuado era el método de instrucción.

He aquí por qué he creado un método de Judo para los europeos, el METODO KAWAISHI.

Este método, que es el francés, ha conseguido

ya un gran éxito. Actualmente se enseña y está en vías de amplio desarrollo en diversos países de Europa.

Su propósito es dar a conocer en toda su complejidad el Judo japonés desde sus orígenes, puesto que en la actualidad el Judo que se practica en el Japón se ha visto obligado a descartar un buen número de llaves consideradas peligrosas porque se ejecutaban en oposición al verdadero espíritu del Judo.

Pero, por otra parte, es necesario no perder de vista el hecho de que el Judo japonés ha progresado por sí solo, apartándose del antiguo Jiu Jitsu.

El Judo, el más moderno de los deportes, debía figurar entre otros géneros combativos que ya han alcanzado su máximo desarrollo, tales como el boxeo y la lucha.

Toda esta diversidad de ambiente, mentalidad y emplazamiento son las razones que le han impuesto a mi método de Judo algunas diferencias de forma en relación con el que se practica en Japón.

Pero, y esto es esencial, el espíritu fundamental sigue siendo el mismo.

Este breve volumen es, por tanto, un completo manual de los movimientos básicos de mi método de Judo.

Los describe por orden estricto y en su forma de ejecución.

Así, pues, es el feliz complemento de la enseñanza que se da en los centros apropiados, y al mismo tiempo una garantía para el perfecto conocimiento de mi método.

Pero su objeto es únicamente el de proporcionar una base de labor teórica para el Dan, y no ocupar el lugar de la dirección técnica del instructor.

La ejecución de cada llave está descrita en la forma más concisa, y al mismo tiempo lo más detalladamente posible, centrando la atención en los

puntos más esenciales —posturas, pérdidas de equilibrio, contactos—, pero sin ninguna descripción de las sucesivas técnicas, de la manera de resistir o de esquivar, ni de las contrallaves, ya que estas cuestiones constituyen el tema, a partir del grado de Cinturón Negro, de mi enseñanza en el Centro, presumiendo por parte del alumno un conocimiento perfecto y preliminar de todo lo fundamental.

Y ahora algunos consejos:

Aprende a la perfección todos los movimientos. Estudia cuidadosamente todos sus detalles, teniendo en cuenta que nunca se poseerá demasiada técnica. Y por encima de todo, tomarse las enseñanzas y los entrenamientos consciente, seria y valerosamente.

Trata de atacar lo más rápidamente posible. Practicar mucho el Randori.

Al cabo de cierto tiempo os daréis cuenta de la facilidad con que realizáis uno o dos movimientos y la preferencia que sentís hacia ellos.

Ensayadlos especialmente con todos vuestros posibles oponentes, intentando mejorarlos constantemente, y terminaréis por realizarlos a la perfección. Lo que es necesario es perseverar.

M. KAWAISHI



## PREFACIO DE LA EDICION INGLESA

En mi opinión, esta obra de mi amigo Mikonosuke Kawaishi Shihan, 7.º Dan, que he tenido el privilegio de traducir, es la mejor y más extensa exposición del arte del Judo que se haya publicado en ningún idioma, incluso en japonés. Claro está, no es ni pretende ser exhaustiva. Una auténtica «magnum opus». todavía tiene que ser escrita, y si alguna vez se edita una obra tal, quizá el precio será casi prohibitivo para la inmensa mayoría de los judokas. En tales circunstancias, y enfrentados con un problema al parecer insoluble por el momento, toda contribución a la cada vez más extensa bibliografía del Judo, debe sacrificar una gran cantidad de «detalles corroborativos» de menos valor, con el fin de poder incluir la mayor cantidad de métodos prácticos posible dentro del máximo espacio concedido por los editores. Y, según mi criterio, éste ha sido el principal objetivo tan brillantemente conseguido por mister Kawaishi en su método de Judo.

La primera parte de este libro está dedicada al Judo de pie o «Nagewaza», que es fundamentalmente convencional; pero la segunda parte, que se refiere de manera preferente al Judo practicado en el suelo, será una revelación para la mayoría de los judokas europeos no familiarizados con el original francés. Estamos seguros de que experimentarán

una gran sorpresa —esperemos que sea agradable— cuando vean que m<sup>is</sup>ter Kawaishi ha tenido el valor y el buen sentido de ignorar la prohibición Kodokan sobre las llaves de dislocación en las piernas y el cuello, y el empleo de una o ambas piernas en la aplicación de las llaves de estrangulación (1). Por este motivo, cada judoka progresivo que comparta mi criterio de que el Judo debe ser considerado no sólo como un deporte de alto rango, sino también un arte de pelear, y que por lo tanto esté ansioso de ponerse al corriente de los últimos avances de este deporte, deberá estudiar cuidadosamente las convincentes descripciones hechas por m<sup>is</sup>ter Kawaishi sobre las 29 estrangulaciones, las 25 llaves de brazos, las 9 llaves de piernas, y las 6 dislocaciones de cuello, muchas de las cuales son enteramente nuevas para el público europeo, y probablemente para muchos japoneses judokas. Incluso Tsimetani Oda, 9.º Dan, cuyo método de Judo, en el fondo, he intentado interpretar en mi último libro, ha creído necesario posponer la regla del Kodokan contra las llaves de piernas, omitiéndolas, por tanto, de su exposición del Katamewaza.

Ahora, en los albores de este paso revolucionario de m<sup>is</sup>ter Kawaishi, a menos que el Kodokan se olvide de sus laureles y empiece a levantar su prohibición, permitiendo la inclusión de las llaves de piernas y las de dislocación de cuello en los estudios judokas, puede, en un futuro próximo, verse desplazado por un Judo no japonés en esta rama no ortodoxa de un arte que debe continuar siendo dinámico, a fin de no correr el peligro de caer en una excesiva complacencia estática.

---

(1) Unas y otras están actualmente descartadas. (Nota del Editor español.)

Míster Kawaishi ha tenido el buen cuidado de advertir a sus lectores contra los recursos irresponsables de estas técnicas peligrosas. Incluso puede ser aconsejable excluirlas de una competición formal. Pero en esta peligrosa e irregular época, los ejecutantes del gran arte del Judo no pueden permitirse la humillación de caer en manos y piernas de rufianes que pueden haberse especializado, precisamente, en estas prácticas tabú y en estas llaves mutilantes, calculadas para enfriar el ardor de los más duros Ukes sujetos a ellos. Correr este riesgo, seguramente sería tanto como poner en peligro la reputación mundial del Judo. Y este desastre no debe ni puede acontecer.

He tratado de realizar mi tarea, tanto en calidad de traductor como director, con un espíritu ortodoxo. Casi la única libertad que me he permitido ha sido la vulgarización de los nombres japoneses aplicados por el autor a los métodos «clásicos» o aprobados, más o menos en conformidad con el empleo aceptado en el «Budokwai» y en los centros afiliados en Inglaterra, con preferencia a una traducción literal de sus equivalentes franceses del texto original. Creo estar justificado al obrar así por haber ahorrado una confusión en los círculos domésticos del Judo, facilitando al mismo tiempo la rápida identificación de las distintas técnicas. En el caso de otras expresiones menos amplias y familiares, me he visto obligado a ceñirme más estrechamente a la versión francesa de la terminología japonesa. Además, he insertado todos los dibujos y bocetos de Jean Gailhat sobre los métodos de Judo para una mejor comprensión y referencia de los mismos..., lo cual no existe en el original, si bien no por ello sea menos aconsejable. Sin embargo, aparte de estas desviaciones de orden menor, y el esfuerzo para que la redacción inglesa no fuese una mera traducción lite-

ral del idioma francés, sino más bien completamente independiente, he procurado respetar en todo momento el texto completo del distinguido autor. Y en cuanto al resto de este método de Judo, confío en que ya hablará por sí solo.

E. J. HARRISÓN

## ADVERTENCIA

El manejo de esta obra es muy sencillo: las siguientes páginas están compuestas de dibujos y textos.

El texto está redactado de la manera más sucinta e impersonal posible.

Las distintas fases de los movimientos están explicadas separadamente por párrafos.

Cada técnica está simplemente dividida en TSUKURI —desequilibrio y preparación— y KAKE, o proyección.

Los dibujos figuran en el número necesario para facilitar una apropiada comprensión de las llaves, pero no más, lo que es tanto como decir que, a veces, para algunas transiciones o proyecciones, se apela indirectamente a la imaginación del lector, que deberá colocarse en el lugar del lápiz del dibujante.

En los dibujos, los movimientos se señalan por flechas de puntos; los lugares de aplicación de fuerza a los puntos esenciales de posición, por flechas, y los contactos, por puntos gruesos.

Los ejes del desequilibrio de los lanzamientos están señalados con líneas rectas.

Para cada movimiento, tanto de pie como en el cuello, se sobreentiende que «TORI» y «UKE» son, respectivamente, el que ejecuta y el que se somete.

JEAN GAILHAT



## ALGUNAS REGLAS DE PRONUNCIACION

A continuación damos unas sencillas reglas para la pronunciación de algunas palabras japonesas que los lectores hallarán en el texto.

La «e» se pronuncia como en castellano.

También la «u».

La «g» se pronuncia «gué».

Los diptongos «ai», «ei», «oi» se pronuncian como «ai», «e» larga y «oi».

«An» y «en», tal como se escriben.

UKB se pronuncia igual que se escribe.

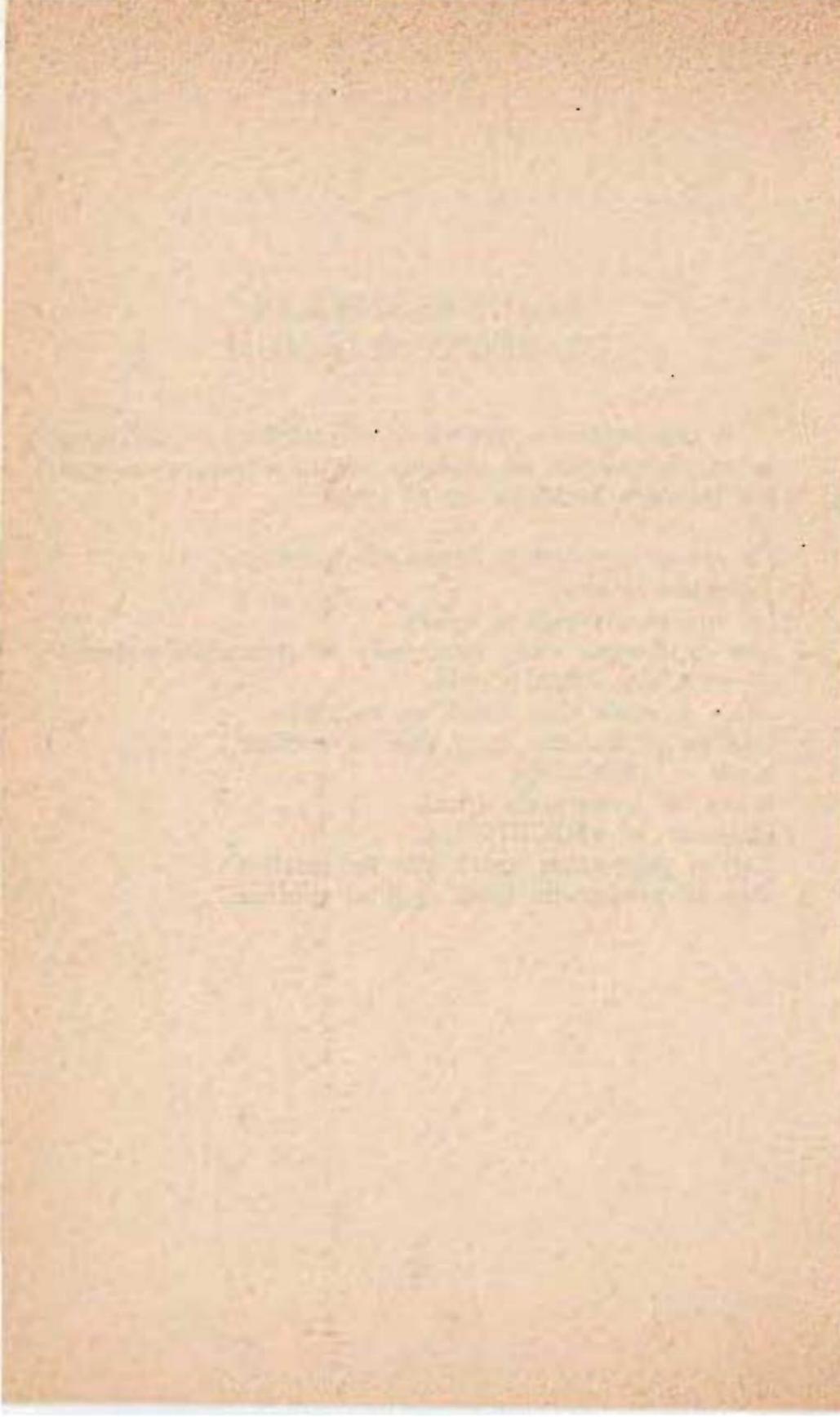
NAGE = «NAGUE».

WAZA se pronuncia igual.

HISHIGI = «HICHIGUI».

TAI se pronuncia igual que se escribe.

DAN se pronuncia igual que se escribe.



MI METODO DE JUDO



## PRIMERA PARTE

### TECNICA DEL JUDO DE PIE

SHISEI = Las Posturas . . . . .	21
UKEMIS = Las Caídas . . . . .	23
KUMI-KATA = Las Presas de manos sobre el kimono del oponente . . . . .	25
KUZUSHI = Métodos para desequilibrar o desequilibríos . . . . .	27
NAGE-WAZA = Las Proyecciones . . . . .	29
ASHI-WAZA = Movimientos con Piernas (15) .	31
KOSHI-WAZA = Movimientos con la Cadera (15) . . . . .	57
KATA-WAZA = Movimientos con los Hombros (6) . . . . .	85
TE-WAZA = Movimientos con Brazos (9) . .	97
SUTEMI-WAZA = Movimientos de Sacrificio (15)	113



# SHISEI

## POSTURAS DE PIE

SHISEI significa Postura, y TAI significa el Cuerpo. Una traducción de la palabra compuesta sería ACTITUD, que implica al mismo tiempo equilibrio, autodomínio y descontracción.

### SHIZENTAI

#### *Postura Natural*

Los pies se hallan en posición apreciablemente paralela y las piernas ligeramente separadas

Para resistir en esta posición, los músculos abdominales están contraídos



Fig. 1

En Judo el envaramiento y la contracción son perjudiciales porque manifiestan:

Una falta de confianza en sí mismo.

### MIGI-SHIZENTAI

*Postura Natural de Derecha*

El pie derecho está más o menos adelantado



Fig. 2

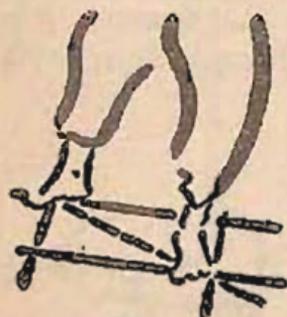


Fig. 3

### HIDARI-SHIZENTAI

*Postura Natural de Izquierda*

El pie izquierdo adelantado al frente

Una resistencia preconcebida, o sea, unilateral, que solamente tiene cierto valor en algunos ataques.

Imposibilidad de adaptarse rápidamente a la manera de combatir del oponente y de imponérsele.

Una gran dificultad para atacar de forma rápida y variada y, por tanto, con eficacia.

# UKEMIS

## LAS CAIDAS

La palabra UKEMI implica la idea de defenderse mientras se cae.

Para empezar a caerse adecuadamente, sin temor, es preciso caerse muchas veces. Solamente después de ello puede realmente progresarse en el Judo.



Fig. 4  
CAIDA DE ESPALDAS



Fig. 5  
CAIDA LATERAL

Debe intentarse caer lo más relajado posible y sin doblarse, como iniciando el movimiento circular de una rueda.



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

#### CAIDA HACIA ADELANTE

Se golpeará en el suelo con la palma de la mano y el antebrazo para eliminar las vibraciones provocadas en el cuerpo por la caída. Sobre un suelo duro sólo se rodará «como una pelota».

## KUMI-KATA

### METODOS PARA ASIR EL KIMONO DEL CONTRARIO O, LITERALMENTE, METODOS DE AGARRAR

LA PRESA NORMAL DEL JUDO DE PIE.— Es decir, la presa con la mano sobre el kimono del contrario, es como sigue:

La mano derecha agarra la solapa izquierda del contrario, y la mano izquierda sostiene el lado exterior, superior e inferior de su manga derecha.



Fig. 9

En general, la presa se efectúa por la parte más alta para los desequilibrios de frente y espaldas, y más baja para los desequilibrios laterales. En este último caso la mano que «voltea» o «enrolla» al adversario por el lado exterior —y generalmente con la mano izquierda, ya que los lanzamientos por la derecha son los más frecuentes— tiene la ventaja de «ganar una juntura»; en otras palabras, de des-

cender debajo del codo, ya que así se aprovecha un brazo como palanca, proporcionada por el mismo contrincante.

Además, cada alumno adquiere, más o menos conscientemente, después de cierto tiempo, una forma personal de asir el kimono de su oponente.

Lo esencial es que la presa sea suficientemente relajada, ya que las muñecas constituyen la verdadera antena que transmite las sensaciones que experimentan, revelando con ello las intenciones del contrario, aunque delatando igualmente las propias.

En todos los casos, para cada proyección es necesario estudiar las presas que parecen más apropiadas, por una parte, al lanzamiento en sí mismo, y por otra, al judoka que lo ejecuta.

También es aconsejable realizar lo que se llama cambios de presa, aunque esto solamente proporciona cierta ventaja después de un prolongado período de práctica, y cuando ya se domina la técnica de los fundamentales movimientos ejecutados con la presa normal.

Por lo tanto, hay que tener bien presente que las «presas» sobre el kimono o chaqueta del contrario pueden favorecer o entorpecer notablemente la ejecución de los distintos movimientos.

# KUZUSHI

## LOS DESEQUILIBRIOS



Fig. 10

KUZUSHI FRONTAL



Fig. 11

KUZUSHI DE ESPALDAS



*A la derecha*

Fig. 12

KUZUSHI LATERAL



*A la izquierda*

Fig. 13



*A la derecha*

Fig. 14

**KUZUSHI FRONTAL**

*A la izquierda*



Fig. 15



*A la derecha*

Fig. 16

*A la izquierda*



Fig. 17

**KUZUSHI DE ESPALDAS**

NOTA: Conseguir mantener o ampliar un desequilibrio, resulta esencialmente de la acción de las muñecas y los músculos abdominales.

# NAGE-WAZA

## LAS PROYECCIONES

### PROPÓSITO DE ESTA TÉCNICA

La proyección arroja al contrario sobre su espalda (lo que se cuenta como un punto).

Tal clase de lanzamiento refleja, en efecto, una momentánea ventaja, suficiente para ser decisiva en un combate verdadero, ya sea porque baste una simple proyección sobre un suelo duro, o porque, inmediatamente, en el suelo se consiga efectuar una llave o una estrangulación que concluya con todo el procedimiento.



## A S H I - W A Z A

(Quince Movimientos de Pierna)

1.	O-SOTO-GARI, Siega Mayor Exterior . . .	33
2.	DE-ASHI-BARAI, Barrido del Pie Avanzado .	35
3.	HIZA-GURUMA, Rotación sobre la Rodilla .	37
4.	KO-SOTO-GAKE, Gancho Menor Exterior . .	38
5.	O-UCHI-GARI, Siega Mayor Interior . . .	39
6.	KO-UCHI-GARI, Siega Menor Interior . . .	41
7.	OKURI-ASHI-BARAI, Barrido del Pie Lan- zado . . . . .	42
8.	O-SOTO-GURUMA, Rotación Mayor Exterior	44
9.	O-SOTO-OTOSHI, Proyección Mayor Exterior	45
10.	KO-SOTO-GARI, Siega Menor Exterior . . .	47
11.	SASAL-TSURI-KOMI-ASHI, Bloqueo del Pie Tirando y Levantando . . . . .	48
12.	HARI-TSURI-KOMI-ASHI, Barrido del Pie Tirando y Levantando . . . . .	49
13.	SOTO-GAKE, Gancho Exterior . . . . .	51
14.	KO-UCHI-MAKIKOMI, Rotación Menor Inte- rior . . . . .	52
15.	ASHI-GURUMA, Rotación sobre las Piernas	54



## 1.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### O-SOTO-GARI (Siega Mayor Exterior)

**TSUKURI:** UKE avanza su pie derecho en postura migi-shizentai (natural derecha), porque por su propia voluntad se ha desplazado en esta dirección, o



Fig. 18



Fig. 19

porque TORI efectúa una tracción con su brazo izquierdo hacia atrás lateralmente, o se halla en la postura fundamental natural (shizenhontai), o sea ambos pies en la misma línea, o bien atrasa su pie izquierdo.

TORI avanza su pierna izquierda, con el cuerpo

inclinado hacia delante a la izquierda, mientras levanta poderosamente su brazo derecho y ejerce una tracción hacia abajo con la ayuda de su brazo izquierdo, bloqueando así claramente a UKE hacia atrás y sobre su pierna izquierda.



Fig. 20

**KAKE:** TORI continúa inclinado hacia delante y sosteniéndose sobre su pierna izquierda ligeramente doblada, luego gira poderosa, pero flexiblemente la pierna derecha doblada, que barre y literalmente siega la pierna derecha de UKE durante un momento de duración infinitesimal antes de que todo el peso de su cuerpo sea cargado encima. La proyección se lleva a cabo gracias a una ligera rotación de la parte superior del cuerpo de TORI hacia su izquierda, con el brazo derecho siempre levantando el costado de UKE hacia su espalda por la parte izquierda (o derecha).

*Observación:* TSUKURI significa construir. Por lo tanto, es la forma de preparar la pérdida de equilibrio que conduce a la proyección.

KAKE significa ejecución, cumplimiento, realización.

UKE significa el que recibe, por lo tanto, el sometido.

TORI el que agarra, por lo tanto, el atacante.

## 2.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### DE-ASHI-BARAI

(Barrido del Pie Avanzado)

TSUKURI: UKE avanza su pierna derecha, bien por su propia voluntad o como resultado del tirón efectuado por el brazo izquierdo de TORI. O bien su pier-

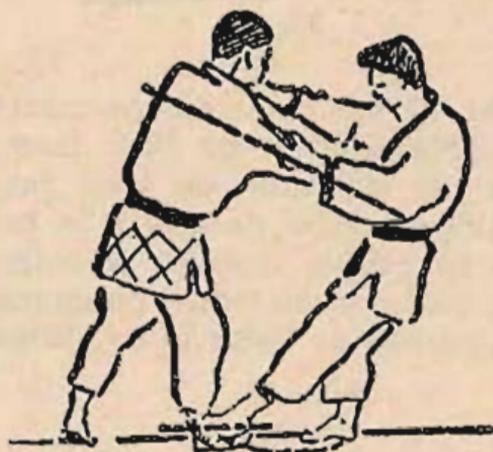


Fig. 21

na derecha ya está adelantada en la postura natural derecha, o «migi-shizentai», pero su peso descansa principalmente sobre su izquierda atrasada, o bien dejando la postura normal, tiene los dos

pies en la misma línea en la postura natural fundamental, o «shizenhontai», y está a punto de retirar su pie izquierdo.

La primera oportunidad es la más válida, la más de acuerdo con el espíritu del movimiento, y corresponde a un verdadero TSUKURI.



Fig. 22

**KAKE: TORI**, su pie izquierdo apreciablemente en el eje del desplazamiento de UKE; luego coloca la planta de su pie izquierdo un poco por encima y detrás del talón derecho de UKE y lo barre lateralmente hacia su propia derecha mientras continúa la tracción inicial con su brazo izquierdo y levanta el hombro izquierdo de UKE con su muñeca derecha.

### 3.º MOVIMIENTO DE PIERNA

#### HIZA-GURUMA

(Rotación sobre la Rodilla)

**TSUKURI:** La pierna derecha de UKE está detrás, o sea fuera de equilibrio hacia la parte delantera lateral derecha.

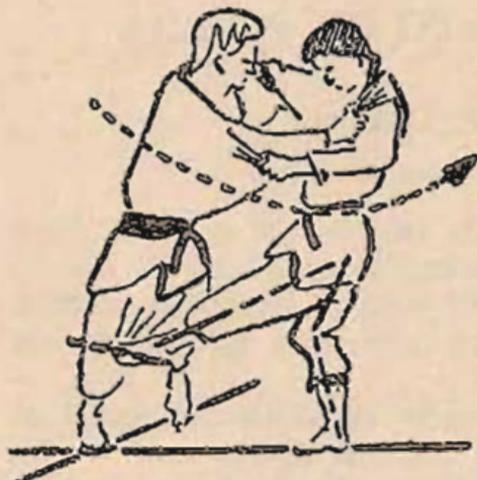


Fig. 23



Fig. 24

A fin de atraerle o mantenerle en esta posición, son esenciales las muñecas de TORI: su acción combinada debe tender a desequilibrar a UKE, la cabeza hacia delante, hacia el hombro izquierdo de TORI.

TORI coloca la planta de su pie izquierdo contra la superficie exterior de la rodilla derecha de UKE y un poco hacia abajo. Su pierna derecha está fle-

xionada, su pierna izquierda extendida, pero sin excesiva rigidez (el movimiento está más en la naturaleza de un giro que de un bloqueo). TORI se halla ligeramente desequilibrado hacia atrás.

KAKE: TORI efectúa con ambas manos una continua tracción, mientras con sus muñecas levanta a UKE sobre las puntas de sus pies. Cuando el desequilibrio es suficientemente claro, transforma su tracción paralela en rotación y arrastra a UKE hacia abajo con su brazo izquierdo, ayudando al movimiento con su brazo derecho.

## 4.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### KO-SOTO-GAKE

(Gancho Menor Exterior)

TSUKURI: UKE está en la postura natural derecha, con ambos pies apreciablemente en la misma línea. (Aquí por «postura natural derecha», deberá entenderse aparentemente «postura natural fundamental».)

TORI, con un combinado movimiento como de gancho de sus muñecas, levanta ligeramente a UKE fuera de equilibrio hacia delante, de forma que el peso de su cuerpo recaiga sobre los dedos de sus pies. Al mismo tiempo adelanta su pie derecho y lo coloca en el eje medio en relación con los pies de UKE, o incluso a la izquierda de dicho eje, y enlaza con su pierna izquierda la de UKE, de tal forma que las corvas de las rodillas se superpongan una a la otra.

*Atención:* TORI debe separar suficientemente sus piernas y evitar pegar en el tendón de Aquiles de UKE con su talón izquierdo.

KAKE: TORI, entonces empuja a UKE con todo su cuerpo, mientras conserva el contacto con su estómago y extiende los brazos sólo cuando es suficiente el desequilibrio. Debe, literalmente, sentar a UKE sobre su nalga izquierda.



Fig. 25

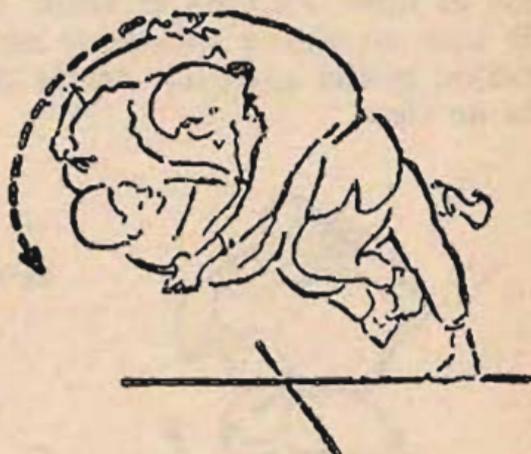


Fig. 26

UKE cae transversalmente un poco hacia la izquierda de TORI.

En el transcurso de la acción de barrido, la pierna izquierda de TORI pasa frente a su pierna derecha.

## 5.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### O-UCHI-GARI

(Siega Mayor Interior)

TSUKURI: La misma posición inicial del movimiento anterior, pero UKE tiene sus piernas todavía más separadas, o adelanta ampliamente su pierna izquierda.

TORI coloca su pie izquierdo en el eje medio en relación a los pies de UKB y perpendicularmente con este eje. Debe además llevar su pie izquierdo todavía más próximo al mismo de UKE. Al mismo tiempo atrae hacia sí a UKB, empujándole con ambos brazos, pero principalmente con su brazo izquierdo, mientras introduce su pierna derecha extendida, con el talón rozando el suelo, entre ambas piernas de UKB; su pierna solamente se dobla después, y su rodilla queda colocada detrás de la rodilla izquierda de UKE.



Fig. 27



Fig. 28

*Contactos:* La cadera derecha de TORI contra el abdomen de UKE, y las corvas de las rodillas una contra la otra.

*KAKE:* TORI continúa la siega lateral hacia arriba con su pierna derecha, mientras empuja fuertemente con todo su cuerpo, particularmente a su derecha, extendiendo al mismo tiempo su pierna izquierda y el brazo derecho, haciendo de pivote su cadera derecha.

El desequilibrio de UKB es, al principio, hacia atrás y luego hacia el lado izquierdo.

## 6.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### KO-UCHI-GARI (Siega Menor Interior)

**TSUKURI:** UKE tiene sus piernas suficientemente separadas sobre un mismo plano, o la pierna derecha adelantada.

**TORI,** con gran rapidez, adelanta su pie izquierdo, con lo cual hace que el peso de su cuerpo recaiga sobre su pierna izquierda.

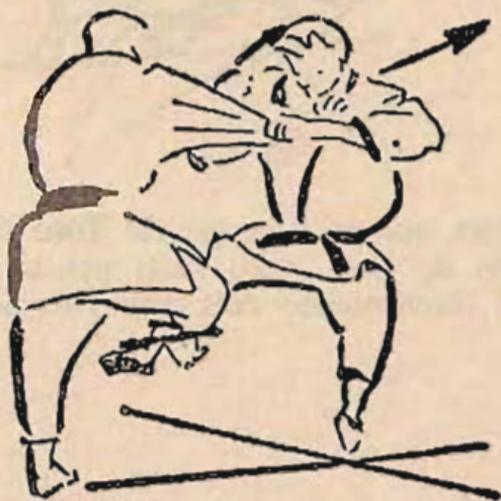


Fig. 29

**KAKE:** Al mismo tiempo coloca la planta de su pie derecho como en gancho, detrás del pie derecho de UKE al que persigue longitudinalmente en la dirección de los dedos.

Al mismo tiempo empuja a UKE con suma rapidez y poder con ambos brazos extendidos hacia adelante, las muñecas ligeramente levantando a UKE para

hacerle ir más allá de la recuperación de su equilibrio.

Lo esencial para TORI es la rapidez y simultaneidad de sus movimientos, y el tener suficientemente adelantado su pie izquierdo, a fin de poder empujar a UKE lo más lejos posible sin tener que dar otro paso.



Fig. 30

*Nota:* Esta acción a cargo de TORI determina el desequilibrio de UKE, pero TORI puede completarlo al final del movimiento con una rotación hacia su izquierda.

## 7.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### OKURI-ASHI-BARAI

(Barrido del Pie Lanzado)

**TSUKURI:** UKE está en la postura natural derecha. TORI adelanta su pie izquierdo muy cerca del pie derecho de UKE, un poco adelante hacia el exte-

rior y con un movimiento de la muñeca derecha provoca el avance del pie izquierdo de UKE.

**KAKE:** En el momento en que UKE levanta su pie derecho para juntarse con el izquierdo y acaba su paso, TORI lanza su pierna izquierda, con la planta del pie contra la superficie externa de la pierna derecha de UKE por encima del tobillo.



Fig. 31



Fig. 32

Simultáneamente, sus codos quedan contra sus costados, sus músculos abdominales contraídos, en ligero desequilibrio hacia atrás, y gira sus muñecas hacia abajo desde el costado hacia el interior, a fin de bloquear los brazos de UKE contra el cuerpo y y levantarse.

La coordinación de estos movimientos hace que las piernas de UKE choquen una contra la otra, lanzándole hacia la derecha de TORI.

*Observación:* En esta proyección, como en todas las demás del Judo, el desequilibrio dimana del efecto de los músculos abdominales de Tori, pero esta observación de carácter general queda especialmente demostrada en la ejecución del presente movimiento.

## 8.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### O-SOTO-GURUMA

(Rotación Mayor Exterior)

**TSUKURI:** UKE, con sus pies en la misma línea, y el peso de su cuerpo distribuido sobre ambas piernas, o todo sobre su pierna derecha.



Fig. 33



Fig. 34

TORI coloca su pie izquierdo sobre el mismo eje en que están situados los de UKE, y lanza su pierna derecha lateralmente en el aire detrás de las piernas de UKE.

Arrastra poderosamente hacia su izquierda el brazo derecho de UKE, a fin de colocar a éste en desequilibrio hacia su costado derecho.

En este momento, la pierna derecha de TORI bloquea las piernas de UKE. Las dos caderas derechas están en contacto y el pecho de TORI presiona fuer-

temente contra el brazo, el hombro y el músculo pectoral derecho de UKE.

La mano derecha de TORI se apoya preferiblemente sobre el hombro izquierdo de UKE al nivel de la clavícula, y el codo derecho de TORI está en contacto con el pectoral izquierdo de UKE.

KAKE: Entonces le basta a TORI lanzar a UKE, barriéndole con su pierna derecha mientras pivota sobre su pierna izquierda y le provoca a UKE una rotación sobre su cadera derecha.

El movimiento de rotación conduce a la caída de UKE, claramente, hacia la izquierda de TORI.

## 9.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### O-SOTO-OTOSHI

(Proyección Mayor Exterior)

TSUKURI: UKE tiene sus piernas en la misma línea, o su pierna derecha delante, lo que es fundamental, o a veces incluso su pierna derecha está atrasada; pero en todo caso es importante que el peso de su cuerpo descansa en su mayor parte sobre la pierna derecha.

TORI coloca su pie izquierdo cerca del pie derecho de UKE, pero un poco adelantado.

Arrastra el brazo derecho de UKE con su mano izquierda hacia el costado, como para llevar a su propio hombro derecho a contactar con el hombro derecho de UKE, el costado derecho contra el costado derecho, y con sus muñecas fijas sobre los talones de UKE.

KAKE: TORI entonces engancha la pierna derecha de UKE con la suya de igual lado, siendo efec-

tuado el contacto entre las corvas de las rodillas, y empuja fuertemente a UKB hacia atrás con todo su cuerpo mientras preserva el contacto con su costado derecho, su pecho y su hombro de igual lado, con la cabeza inclinada hacia delante. Se sostiene a sí mismo completamente sobre su pierna izquierda, que endereza y gira su pierna derecha hacia atrás y arriba.



Fig. 35



Fig. 36

*Observación:* Los 1.º, 8.º y 9.º Movimientos de Pierna tienen puntos de semejanza, pero:

El Primero es una siega corta y muy rápida de la pierna derecha de UKB, antes de que esté bien asentado, con el peso del cuerpo sobre la otra, y el desequilibrio se consigue lateralmente hacia atrás.

El Octavo es de rotación de toda la pierna derecha de TORI, y el desequilibrio es lateral.

El Noveno se efectúa sobre la pierna derecha de UKB que soporta el peso del cuerpo. En realidad, hay más gancho que barrido. El desequilibrio se produce muy claramente hacia atrás.

## 10.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### KO-SOTO-GARI (Siega Menor Exterior)

**TSUKURI:** UKE está con ambos pies sobre la misma línea, o la pierna derecha ligeramente al frente, sobre todo con el peso del cuerpo gravitando en la pierna izquierda.



Fig. 37

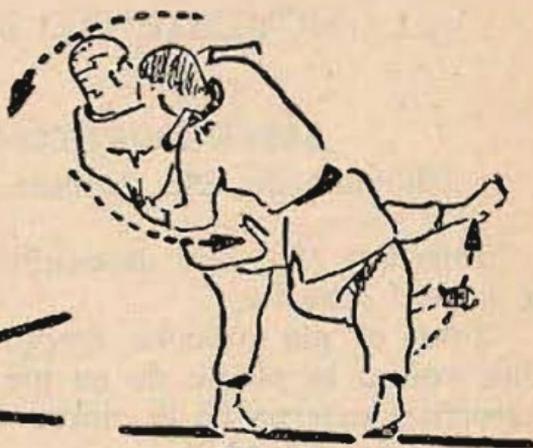


Fig. 38

TORI adelanta su pierna lo más lejos posible hacia el lado externo de la pierna derecha de UKE, de forma que su pie derecho esté plantado en el eje de los pies de UKE o detrás de dicho eje.

**KAKE:** TORI coloca la planta de su pie izquierdo detrás del talón del pie derecho de UKE y siega en la dirección de los dedos de los pies. Al mismo tiempo, con su mano izquierda tira hacia sí fuertemente

y un poco hacia abajo, mientras que su brazo derecho empuja a UKB hacia atrás.

En el transcurso de este movimiento la pierna izquierda de TORI cruza a su pierna derecha al frente.

*Observación:* El Décimo se parece al Segundo Movimiento de Pierna, con la diferencia de que en este último la proyección es menos hacia atrás y TORI siega el pie derecho de UKB cuando lo adelanta y antes de que quede asentado.

## 11.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

(Bloqueo del Pie Tirando y Levantando)

TSUKURI: UKE está desequilibrado hacia su frente lateral derecho.

TORI, el pie derecho frente al pie derecho de UKB, coloca la planta de su pie izquierdo contra la superficie externa de la pierna derecha de UKE, algo por encima del tobillo.

KAKE: TORI, con la pierna derecha doblada, atrae a UKE hacia sí, levantándole de forma que se apoye sobre las puntas de los pies. Hay contacto entre toda su pierna izquierda hacia la cadera y la pierna derecha de UKE.

Cuando UKE se apoya sólo sobre la punta del pie derecho, TORI prosigue su tirón, haciéndolo girar hacia su cadera izquierda mientras que a su vez él gira en redondo formando un solo bloque con sus brazos y codos, y la parte superior de su cuerpo.

*Observación:* En ningún momento debe el pie izquierdo de TORI perder el contacto con el tobillo derecho de UKE, pero no hay acción de barrido, sino bloqueo.



Fig. 39



Fig. 40

El Decimoprimer Movimiento de Pierna tiene cierta semejanza con el Tercero, pero el giro se hace a lo largo de la pierna izquierda de TORI y el contacto de su cadera izquierda, a cuyo alrededor UKE es pivotado, es muy importante.

## 12.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

(Barrido del Pie Tirando y Levantando)

**TSUKURI:** UKE está balanceado hacia su frente lateral derecho con su pierna izquierda claramente adelantada.

TORI coloca su pie derecho lo más cerca posible del eje de los pies de UKE por el lado externo o frente al pie izquierdo de éste.

KAKE: TORI, con la pierna derecha flexionada, ligeramente balanceado hacia atrás, barre la pierna derecha de UKE con su pierna izquierda, la planta de su pie izquierdo entra en contacto al mismo tiempo con la tibia derecha de UKE por encima del tobillo.



Fig 41



Fig. 42

TORI sincroniza el barrido con su pierna, con un movimiento de sus muñecas y antebrazos de manera similar al Séptimo Movimiento de Pierna (Okuri-Ashi-Barai), pero un poco menos lateral al mismo tiempo que hace retroceder su hombro izquierdo y eleva el derecho.

*Observación:* Existe cierto parecido entre este movimiento y los Séptimo y Décimoprimeros (Okuri-Ashi-Barai y Sasae-Tsuri-Komi-Ashi), pero:

El Séptimo es lateral y el eje de los pies de UKE y TORI, aunque deben estar tan cerca uno del otro como sea posible, quedan, sin embargo, apreciablemente paralelos.

El Decimoprimeró es un bloqueo con giro, no una siega en la pierna derecha de UKE, y el pie derecho de TORI, el apoyo de la proyección, está generalmente un poco menos próximo al pie izquierdo de UKE.

## 13.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### SOTO-GAKE

(Gancho Exterior)

Este método se parece enormemente al Cuarto Movimiento de Pierna (Ko-Soto-Gake), pero:

TSUKURI: UKE está colocado en una inclinación lateral derecha muy marcada al principio del mo-



Fig. 43

vimiento por la apropiada acción de los brazos de TORI, ligeramente similar al del Segundo Movimiento de Brazos (Uki-Otoshi). El brazo derecho de TORI levanta poderosamente el hombro izquierdo de UKE, mientras su brazo izquierdo atrae el brazo derecho

de UKE a la parte externa del costado hacia abajo para fijar el pie derecho de UKE en el suelo y levantar su pierna izquierda.

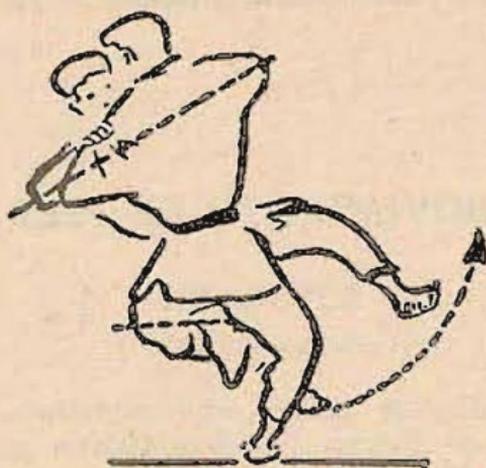


Fig. 44

**KAKE:** Debemos llamar la atención del lector hacia la observación formulada en el Cuarto Movimiento de Pierna (Ko-Soto-Gake), pero la acción en esta ocasión debe ser más lateral todavía, y el movimiento de las muñecas de TORI levantando y atrayendo a UKE, aún más acentuado.

## 14.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### KO-UCHI-MAKIKOMI (Rotación Menor Interior)

**TSUKURI:** La oportunidad para intentar este movimiento es similar a la del Sexto Movimiento de Piernas (Ko-Uchi-Gari).

TORI adelanta su pierna izquierda y coloca la planta de su pie derecho detrás del talón de UKE. Pero al mismo tiempo y sin soltar su mano izquierda, que apresa la manga derecha de UKE, su mano derecha suelta la solapa izquierda de UKE para agarrar su muslo detrás de su rodilla derecha.

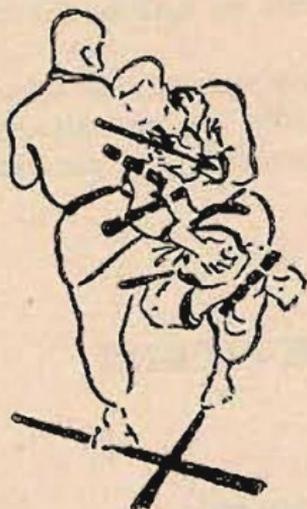


Fig. 45



Fig. 46

**Contactos:** Todo el brazo de TORI desde el hombro a la muñeca está contra el flanco derecho de UKE y contra su muslo derecho, por arriba.

Toda la pierna derecha de TORI, desde la cadera al tobillo, está contra la pierna derecha de UKE, por abajo.

**KAKE:** Establecidos ya estos contactos, TORI no tiene que hacer más (mientras se impulsa con su pierna izquierda, de sustentación, al frente hacia su parte izquierda) que empujar a UKE con su costado derecho desde el hombro a la cadera.

*Atención:* El desequilibrio no se produce detrás; de otro modo, sería un Sutemi y el movimiento podría ser peligroso, pero claramente hacia el lateral izquierdo. En este caso, TORI no debe caer con UKE.

*Observación:* Está prohibido en una competición apresar el cinturón o los pantalones del contrincante antes de empezar una acción, a fin de intentar desplazarle solamente por la fuerza. Pero estas presas no están prohibidas en el momento en que se ejecuta el movimiento.

Además, resulta casi más fácil y más rápido apresar directamente la pierna que sólo los pantalones, o la cintura, en vez de asir simplemente el cinturón.

## 15.º MOVIMIENTO DE PIERNA

### ASHI-GURUMA

(Rotación sobre las Piernas)

**TSUKURI:** UKE está inclinado hacia delante.

TORI coloca su pie izquierdo al frente y al lado externo del pie izquierdo de UKE.

Al mismo tiempo, con su brazo izquierdo confirma el desequilibrio frontal de UKE tirando del brazo derecho de UKE, asido con preferencia por debajo del codo.

**KAKE:** TORI pivota sobre su pierna izquierda, mientras que su pierna derecha, extendida como un anzuelo, bloquea la pierna derecha de UKE al nivel de la rodilla.

Mientras tanto, TORI afirma su tirón con el brazo izquierdo en un semicírculo, a fin de desequilibrar

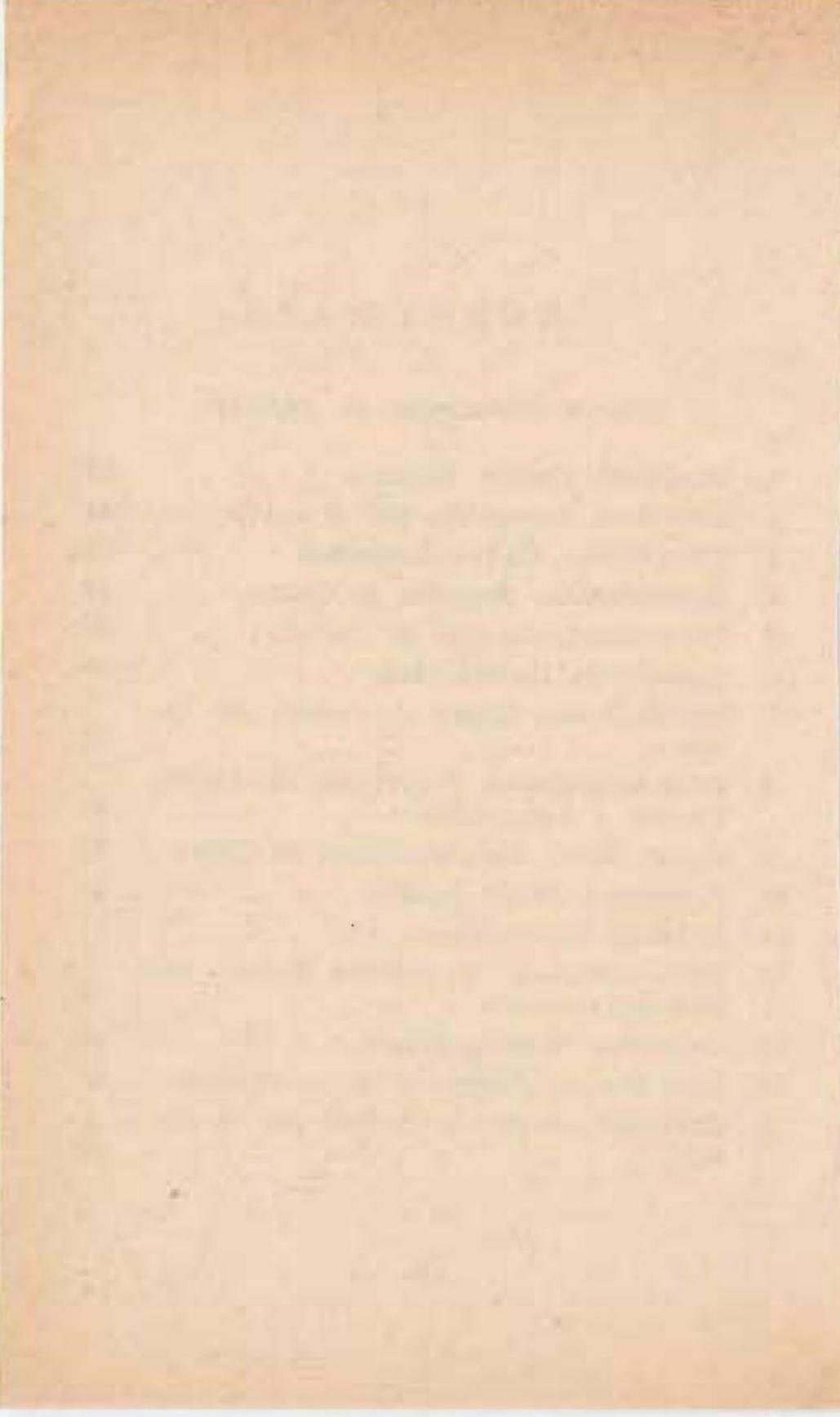




## K O S H I - W A Z A

(Quince movimientos de Cadera)

1. UKI-GOSHI, Cadera Flotante . . . . .	59
2. KUBI-NAGE, Proyección por el Cuello . . . . .	61
3. TSURI-GOSHI, Cadera Levantada . . . . .	62
4. KOSHI-GURUMA, Rotación de Cadera . . . . .	64
5. HARAI-GOSHI, Barrido de Cadera . . . . .	67
6. HANE-GOSHI, Cadera Alada . . . . .	69
7. USHIRO-GOSHI, Cogida de Cadera por De- trás . . . . .	71
8. TSURI-KOMI-GOSHI, Proyección de Cadera Tirando y Levantando . . . . .	73
9. UTSURI-GOSHI, Desplazamiento de Cadera . . . . .	74
10. UCHI-MATA, Muslo Interno . . . . .	75
11. O-GOSHI, Cadera Mayor . . . . .	77
12. Ko-TSURI-GOSHI, Proyección Menor por Cadera Levantada . . . . .	79
13. O-GURUMA, Rotación Mayor . . . . .	80
14. YAMA-ARASHI, Tespestad en la Montaña . . . . .	82
15. OBI-GOSHI, Presa de Cadera por el Cin- turón . . . . .	84



## 1.º MOVIMIENTO DE CADERA

### UKI-GOSHI (Cadera Flotante)

TSUKURI: UKE, con sus pies en la misma línea, sus piernas suficientemente separadas, ligeramente inclinado hacia delante.



Fig. 49



Fig 50

TORI mantiene este desequilibrio con un movimiento de flexión realizado hacia arriba con sus muñecas. Adelanta su pie izquierdo entre los pies de UKE y sobre los dedos como para colocar su ca-

dera derecha contra el abdomen de UKE. Simultáneamente, su pie derecho queda colocado entre su pie izquierdo y el pie derecho de UKE, y su mano derecha suelta la solapa izquierda de UKE, a fin de deslizarla bajo su sobaco izquierdo para apoyarla firmemente sobre la espalda de UKE al nivel de su cadera derecha. La mano izquierda de TORI sigue tirando sobre el brazo derecho de UKE, a fin de mantenerle inclinado hacia delante.



Fig 51

**KAKE:** *Postura y contactos.* TORI tiene sus pies, el izquierdo un poco al frente, entre los de UKE, sus piernas dobladas, las plantas bien apoyadas en el suelo; sus rodillas separadas formando muelles. Su muslo derecho, su cadera y su ingle derechas, su costado y la superficie interna de su hombro derecho permanecen en estrecho contacto con el abdomen y el pecho de UKE, estando confirmado dicho contacto, al mismo tiempo, por el giro de su brazo derecho detrás del cinturón de UKE, y por la tracción de su brazo izquierdo contra su pecho, que inclina a UKE hacia delante.

A fin de lograr la proyección, TORI se dobla hacia

delante, buscando que el peso del bloque formado por los dos cuerpos pase de su pie derecho a las puntas de su pie izquierdo, aflojando sus piernas sólo cuando la caída de UKB se halla asegurada, lo que conduce a lanzarle mejor.

## 2.º MOVIMIENTO DE CADERA

### KUBI-NAGE

(Proyección por el Cuello)

**TSUKURI:** UKB se halla ligeramente inclinado hacia delante, con las piernas apreciablemente en la misma línea sin estar demasiado separadas.



Fig. 52

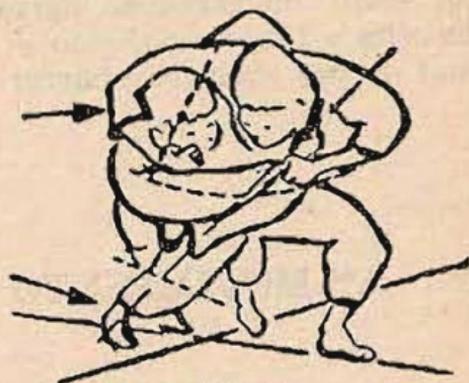


Fig. 53

**TORI** tiene su pie izquierdo adelante y casi en medio de los pies de UKB. Tira del brazo derecho de UKB con su muñeca izquierda; rodea con su brazo el cuello de UKB, de lo que resulta un acentuado

desequilibrio frontal de UKE. Al mismo tiempo, TORI gira sobre los dedos de su pie izquierdo y lanza su pie y pierna derechos hacia delante, lo más lejos posible, al costado exterior y detrás de la pierna derecha de UKE, entrando en contacto su nalga con la tibia. Su pie derecho se halla entonces en el eje de su pie izquierdo y el derecho de UKE, descansando sólo las puntas en el suelo.

KAKE: TORI se dobla sobre su pierna izquierda de forma que la proyección vertical de la rodilla quede enfrente de las puntas de sus pies. Por otra parte, presiona fuertemente el cuello de UKE, entre su bícep y su antebrazo.

TORI entonces voltea a UKE sobre un eje que debe permanecer rígido y está formado por su pierna derecha, su cadera del mismo lado, y más allá de una línea diagonal que irá tan lejos como su hombro izquierdo. Los brazos de TORI deben girar con un solo movimiento de izquierda a derecha. Al final, las manos deben estar lo más cerca posible, y TORI puede facilitar la separación del pie derecho de UKE del suelo, inclinándose ligeramente hacia la rodilla derecha y luego volviendo a enderezar la pierna, lo cual da por resultado barrer la rodilla de UKE.

### 3.<sup>er</sup> MOVIMIENTO DE CADERA

#### TSURI-GOSHI (Cadera Levantada)

TSUKURI: Este movimiento se parece mucho al Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi), con las dos diferencias siguientes:

El brazo derecho de TORI, cuando está abarcando la cintura de UKE, bloquea el brazo izquierdo del último contra su flanco, al nivel del codo.

La mano derecha de TORI, en vez de estar colocada simplemente sobre la espalda de UKE al nivel de su cinturón, agarra el cinturón para asegurar el contacto, mientras mantiene prisionero el brazo izquierdo de UKE.



Fig. 54

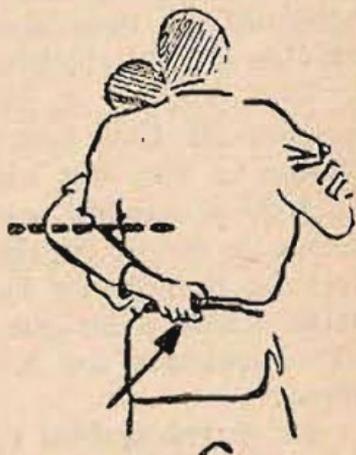


Fig 55

Los pies de TORI están adentro en relación con los de UKE.

*Observación:* A veces, UKE resiste el Primer Movimiento de Cadera bloqueando la cadera derecha de TORI con su mano izquierda.

El Tercer Movimiento de Cadera capacita a TORI para impedir esta forma de resistencia por parte de UKE.

## 4.º MOVIMIENTO DE CADERA

### KOSHI-GURUMA

(Rotación de Cadera)

TSUKURI: UKE está en la postura natural, con ambos pies no muy alejados sobre la misma línea, o en ligero desequilibrio hacia delante.

TORI coloca su pie izquierdo afuera del pie izquierdo de UKE, sobre la línea de los pies de este último, y tira del brazo derecho con su brazo izquierdo al tiempo que gira sobre las puntas de los dedos de su pie izquierdo, a fin de colocar su pierna derecha delante de las piernas de UKE, entrando la nalga derecha en contacto con la tibia derecha de UKE, quedando así los cuatro pies sobre el mismo plano.

En el transcurso de este movimiento, la muñeca derecha de TORI no ha dejado la parte superior de la solapa izquierda de UKE.

KAKE: *Postura y contactos.* TORI tiene su pierna izquierda doblada, la rodilla sobresaliendo de la vertical de las puntas del pie, la pierna derecha estirada sin excesiva rigidez, bloqueando por debajo de la rodilla a UKE, y en línea recta con la cadera derecha y la cabeza de TORI. El conjunto forma un eje alrededor del cual gira UKE. La cadera derecha de TORI debe estar en contacto con el abdomen de UKE, en medio, a la altura del pubis. Finalmente, mientras la mano izquierda de TORI, que ha asido el brazo derecho de UKE, preferiblemente más abajo del codo, lo gira hacia delante con la ayuda de una flexión de la muñeca, permaneciendo doblado el brazo derecho de TORI, el codo contra el flanco iz-

quierdo de UKE al nivel de las costillas flotantes, con la superficie interna de la muñeca descansando sobre la clavícula izquierda de UKE, y el hombro y el brazo derechos de TORI formando un conjunto para acompañar el movimiento de giro del brazo izquierdo de TORI para levantar a UKE hacia delante. Un movimiento de ligera flexión de la rodilla derecha de TORI, similar al que puede realizarse al término del Segundo Movimiento de Cadera (Kubi-Nage), facilita el lanzamiento.



Fig. 56

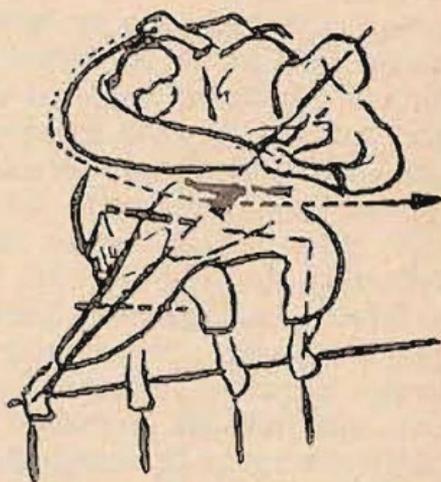


Fig 57

Las dos diferencias esenciales entre el Segundo Movimiento de Cadera y el presente, son las siguientes:

En éste, el eje de los pies de TORI se halla cruzado con el de los pies de UKE, y TORI no cambia la posición de sus manos durante toda la ejecución del movimiento, una vez ha conseguido asegurar la presa correcta.

Debe señalarse que la versión del anterior Koshi-Guruma difiere materialmente de ésta dada por otro Kodokan Yudansha, incluyendo el difunto Sakuji-

ro Yokoyama, Tsunetani Oda, Hikiochi Aida, Takahiko Ishikawa, etc., en los que he basado mi propia descripción de este particular movimiento en mi «Manual de Judo». Pero esto no quiere decir que la versión de Kawaishi Shihan no resulte igualmente efectiva. Los rasgos más salientes del método ortodoxo son que, empezando desde la postura natural o autodefensiva, TORI, con su mano izquierda desequilibra a UKE hacia su ángulo frontal derecho; baja un poco sus caderas, adelanta su pie derecho en línea con la pierna derecha de UKE; mientras gira a su izquierda, pasa su brazo derecho alrededor del cuello de UKE en un firme abrazo; atrasa su pie izquierdo, impulsa hacia abajo su pecho, y la región abdominal a su lado izquierdo, tirando con su mano izquierda del brazo derecho de UKE; proyecta su cadera desde en medio sobre la cadera derecha de UKE, para que su cadera izquierda toque la cintura delantera derecha de UKE. Luego, mientras retuerce y levanta sus caderas hacia atrás, TORI inclina la parte superior de su cuerpo a la derecha, con el brazo derecho rodeando firmemente el cuello de UKE, que impulsa girándolo al frente, y con su mano izquierda sobre la manga derecha de UKE le arrastra hacia abajo, de forma que UKE cae sobre el frente de su lado derecho, girando como una rueda sobre la cadera derecha de TORI como eje o centro, de donde proviene su nombre «Rotación de Cadera». Durante las últimas etapas de este método, TORI tiene su espalda vuelta hacia UKE, a fin de ejecutar los movimientos relevantes con sus caderas y brazos.

## 5.º MOVIMIENTO DE CADERA

### HARAI-GOSHI (Barrido de Cadera)

**TSUKURI:** UKE se halla en desequilibrio frontal derecho lateral, con el peso de su cuerpo apoyado sobre su pie derecho.



Fig. 38

TORI coloca su pie izquierdo en medio y un poco al frente de los pies de UKE; gira sobre aquel pie y proyecta su pierna derecha extendida, pero sin excesiva rigidez, delante de la pierna derecha y en dirección del desequilibrio del último, el cual acentúa con un fuerte tirón de su brazo izquierdo. Su brazo derecho doblado, el codo sobre el pecho de UKE y superficie interna de la muñeca sobre su clavícula, sirven para mantener a UKE sobre las puntas de los dedos de su pie derecho.

KAKE: TORI entonces lleva atrás su pierna derecha que, poderosamente, barre la pierna derecha de UKE en sentido oblicuo, casi paralelamente a la línea de los pies de UKE. Esta acción de barrido se hace desde la cadera y toda la longitud del muslo.



Fig 59

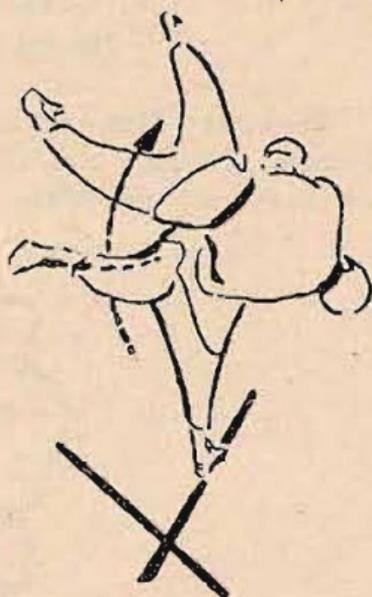


Fig 59A

*Observación:* TORI puede también ejecutar este lanzamiento barriendo un poco menos con su pierna y «girando» un poco más alrededor de su cadera.

Los dos movimientos son complementarios uno del otro, pero se hallan en proposición inversa, o sea, cuanto más violento y rápido es el barrido, menos acentuado resulta el giro.

Cuanto más se acentúa el giro, naturalmente, más se convierte el desequilibrio de UKE en lateral frontal.

## 6.º MOVIMIENTO DE CADERA

### HANE-GOSHI (Cadera Alada)

**TSUKURI:** UKE está ligeramente inclinado hacia delante o al frente lateral derecho.

TORI adelanta su pie izquierdo, que coloca en medio y enfrente de los pies de UKE y sobre el cual gira para llevar su cadera derecha a hacer contacto con la parte frontal de UKE. Tirando TORI hacia delante con su mano izquierda, y con el brazo derecho doblado manteniendo el contacto y el desequilibrio, es un movimiento semejante al de los dos precedentes lanzamientos.



Fig 60



Fig 61

Pero la característica de este Sexto Movimiento de Cadera consiste en que la pierna derecha de TORI está ligeramente doblada, y levantada ligeramente del suelo, con el pie extendido, a fin de presionar todo a lo largo de la pierna derecha de UKE.

**KAKE: Contactos.** El costado derecho de TORI está presionado contra el pecho, la parte alta de las caderas, las superficies interna y externa, y el tobillo derecho de TORI y su empeine contra la tibia derecha de UKE.

TORI, aprovechándose del desequilibrio de UKE, se dobla hacia delante en un solo bloque, buscando con la pierna derecha que UKE eleva ya suya, y flexionando su pierna izquierda.



Fig 62

*Observación:* El tronco y la pierna derecha doblada de TORI permanecen extendidos durante todo el movimiento. La pierna derecha y la cadera de TORI constituyen una especie de plataforma sobre la que gira UKE.

Es preferible que las rodillas de TORI se hallen completamente separadas entre sí.

La primera posición de la pierna derecha de UKE es un factor no determinativo en sí.

Pero lo importante es la rotación de TORI al conjugarse con el ataque con su pierna y cadera derechas.

Esto vale tanto como afirmar que si UKE tiene su pierna derecha echada atrás y su cabeza sobresaliendo de la vertical de su pie izquierdo, TORI la lanzará hacia delante y un poco a la derecha. Si los pies de UKE se hallan apreciablemente en el mismo plano, entonces la proyección se logra hacia delante y algo a la izquierda. Finalmente, si la pierna derecha de UKE está francamente adelantada, con la cabeza sobresaliendo de la vertical de su pie derecho, entonces TORI le arrojará claramente a la izquierda.

El contacto del tobillo derecho de TORI debe ser lo más bajo posible sobre la tibia de UKE.

A TORI le es indispensable saber cómo utilizar o llevar la cabeza de UKE a una posición favorable en relación con la inclinación general de su cuerpo, a fin de iniciar y desarrollar el desequilibrio completo.

## 7.º MOVIMIENTO DE CADERA

### USHIRO-GOSHI

(Cogida de Cadera por Detrás)

**TSUKURI:** UKE se halla en la postura natural derecha, o sea, con el pie derecho adelantado.

TORI adopta una posición perpendicular a UKE, y en su lado derecho, con su abdomen contra la cadera derecha, colocando primero su pie derecho adelante y al exterior de costado del pie derecho de UKE, paralelamente a la línea de sus pies; luego su pie izquierdo detrás de esta misma línea. Con su brazo izquierdo, TORI levanta el codo derecho de

UKE, a fin de llevarlo a su propio hombro derecho; mientras que su mano derecha queda colocada enfrente, al nivel del cinturón de UKE, su mano izquierda hace lo mismo por detrás, buscando lo más lejos posible la cadera izquierda de UKE.

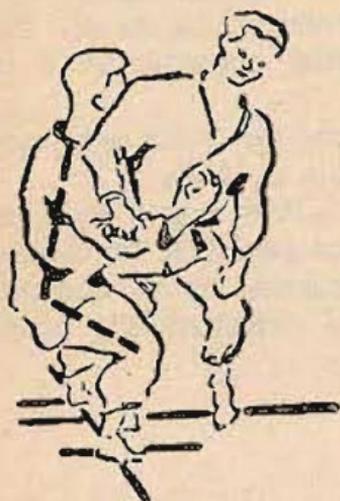


Fig. 63

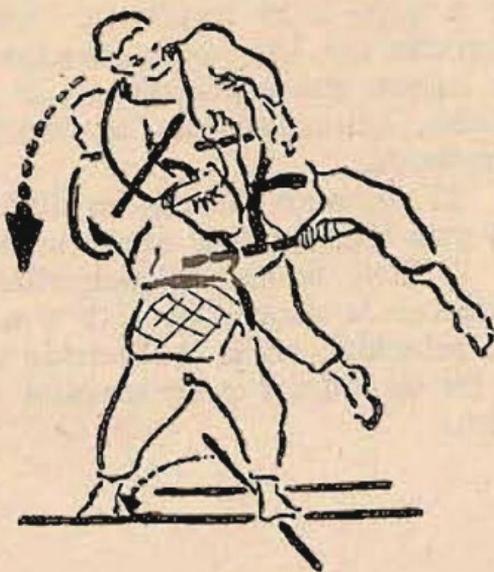


Fig. 64

**KAKE:** TORI ha doblado sus piernas simétricamente hacia adelante para asegurar su presa. Se endereza, con la parte superior de su cuerpo inclinado hacia atrás, aplicando el costado derecho de UKE a su cadera, y el peso de ambos cuerpos sobre su pierna derecha. El único papel de los brazos de TORI es el de mantener a UKE contra su cadera. Este (UKE) es elevado por la acción combinada de las piernas de TORI, que están rígidas, y sus músculos abdominales que se hallan contraídos cuando se inclina hacia atrás.

El sobaco derecho de UKE está siempre apoyado sobre el hombro derecho de TORI.

En este momento, TORI gira sobre su pierna de-

recha, al menos un cuarto de vuelta, mientras eleva su brazo derecho, y baja el izquierdo, lo que provoca el giro de UKB. El peso de TORI entonces pasa en más de la mitad a gravitar sobre su pierna izquierda.

## 8.º MOVIMIENTO DE CADERA

### TSURI-KOMI-GOSHI

(Proyección de Cadera Tirando y Levantando)

**TSUKURI:** La misma entrada que para el Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi), pero TORI debe flexionar hasta el máximo sus piernas, a fin de co-



Fig. 65



Fig. 66

locarse bajo el abdomen de UKB, mientras su brazo derecho, con la superficie interna contra el sobaco izquierdo de UKB, eleva al brazo izquierdo de éste.

La presa con la mano derecha de TORI sobre la manga izquierda de UKE tiene lugar en la superficie interna del antebrazo.

Las superficies internas de ambos brazos deben permanecer en absoluto contacto durante todo el comienzo del lanzamiento.

*Observación:* Como en el Primer Movimiento de Cadera, los pies de TORI están en el espacio interior de los pies de UKE.

## 9.º MOVIMIENTO DE CADERA

### UTSURI-GOSHI

(Desplazamiento de Cadera)

**TSUKURI:** El mismo punto de principio que para el Séptimo Movimiento de Cadera (Ushiro-Goshi), pero **TORI:**

Eleva a UKE con el costado izquierdo de este último contra su cadera derecha.

Coloca su mano derecha detrás de UKE, al nivel de su cinturón y lo más lejos posible, sin alterar la presa con su mano izquierda sobre la manga derecha de UKE.

Conserva su cabeza enfrente de UKE, en contacto con su omóplato.

**KAKE:** TORI gira entonces hacia su izquierda, sobre su pie izquierdo, al mismo tiempo que, aprovechándose de la «ascensión» de UKE, le provoca, con el esfuerzo combinado de sus músculos abdominales y sus brazos, un giro sobre su cadera derecha para llevarle desde la parte frontal de la misma a su parte lumbar. En este momento, TORI y UKE se

hallan casi en la posición del comienzo del Primer Movimiento de Cadera, y TORI está inclinado hacia delante, a fin de proyectar a UKE, que ha descrito un semicírculo de delante a atrás, y luego desde atrás a adelante, sobre la cadera derecha de TORI.

## 10.º MOVIMIENTO DE CADERA

### UCHI-MATA (Muslo Interno)

TSUKURI: UKE está en la postura natural derecha o en ligero desequilibrio hacia delante, con sus piernas suficientemente separadas.

TORI coloca su pie izquierdo en el eje medio de la línea de los pies de UKE, en la misma dirección que éste, y suficientemente cerca, con la pierna izquierda ligeramente flexionada. Al mismo tiempo, impulsa fuertemente hacia delante con su brazo izquierdo la manga derecha de UKE, fijándole al suelo con su brazo derecho, a fin de impedirle desplazar los pies.

KAKE: En este momento, TORI lanza su pierna extendida hacia atrás y arriba al máximo posible, entre las piernas de UKE, con preferencia contra la superficie interna del muslo izquierdo de UKE (1).

Simultáneamente, se inclina hacia delante, de forma que su cuerpo y la pierna izquierda queden en línea recta, siendo la parte inferior de esta especie de báscula su cabeza. Los brazos de TORI arrastran a

---

(1) UCHI-MATA significa en japonés la parte interna del muslo.

UKE hacia delante lo más posible, y preservan el contacto entre su abdomen, su cadera derecha y su pecho, por una parte, y el costado derecho de TORI, por otra, desde el muslo al hombro. UKE gira sobre este eje boca abajo y cae.

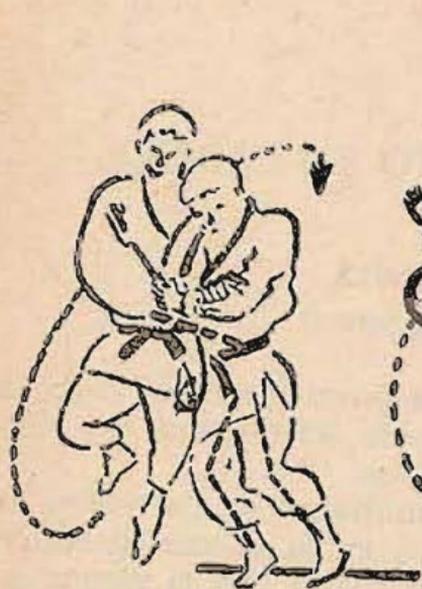


Fig. 67



Fig. 68



Fig. 69



Fig. 70

*Observación:* El lanzamiento atrás y hacia arriba de la pierna derecha de TORI debe ser realizado asimismo un poco a la izquierda, a fin de facilitar la siega de las piernas de UKE, y favorecer su movimiento de balanceo y su rotación alrededor de la cadera derecha de UKE.

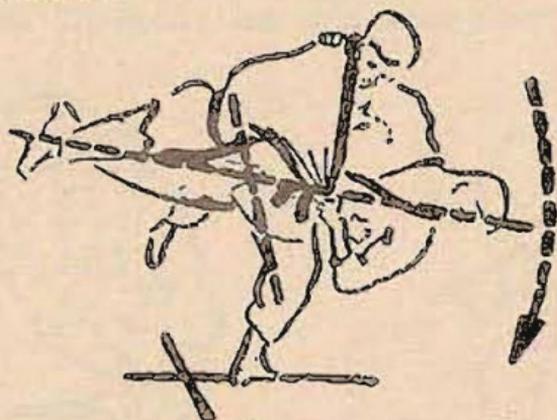


Fig. 7:

En este movimiento, como en el Sexto (Hane-Goshi), la posición relativa de la cabeza de UKE y de su pierna hacia delante, tanto si es la derecha como la izquierda, tiene un soporte muy eficaz en el contacto de la cadera y la rotación del cuerpo de TORI.

## 11.º MOVIMIENTO DE CADERA

### O-GOSHI (Cadera Mayor)

**TSUKURI:** El mismo principio que en el Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi), pero:

TORI debe flexionar sus piernas al máximo, a fin de colocar su cadera derecha bajo el abdomen de

UKE, frente al pliegue inguinal derecho (de la ingle), y la cima del muslo derecho.

Y cosa esencial y característica de este movimiento: el brazo derecho de TORI pasa bajo el brazo izquierdo de UKE para ser colocado oblicuamente contra la espalda de éste, con la mano derecha plana sobre la parte más alta del omóplato derecho de UKE.



Fig. 72

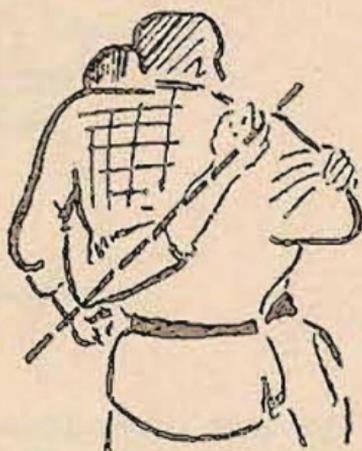


Fig. 73

**KAKE:** Tracción hacia delante con el brazo izquierdo de TORI, su brazo derecho presionando fuertemente el pecho de UKE contra su costado derecho por encima del cinturón, y levantándole al mismo tiempo con un movimiento giratorio para hacerle voltear sobre la cadera derecha de TORI, que debe estar extremadamente inclinado hacia la derecha.

*Observación:* Este movimiento de la cadera derecha de TORI, que está muy inclinado sobre el lado exterior derecho de UKE, es más acentuado que en el Primer y en el Octavo Movimientos de Cadera (Uki-Goshi y Tsuru-Komi-Goshi).

En el presente, al comienzo del lanzamiento, TORI inclina hacia su derecha su cuerpo hasta un punto donde su omóplato derecho casi sobrepasa su hom-

bro izquierdo, mientras que, por el contrario, UKE está inclinado a la derecha.

Los pies de TORI están dentro con relación a los de UKE.

## 12.º MOVIMIENTO DE CADERA

### KO-TSURI-GOSHI

(Proyección Menor por Cadera Levantada)

**TSUKURI:** UKE se halla ligeramente inclinado hacia delante, y sus piernas están suficientemente separadas.



Fig. 74



Fig. 75

TORI ataca colocando su pie izquierdo como en el Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi). Pero cuando gira sobre éste pie, se inclina mucho más hacia delante; su brazo derecho pasa bajo el brazo izquierdo de UKE y su mano derecha agarra el cin-

turón de éste por detrás, lo más lejos posible, a la derecha.

Finalmente, como esencial característica de este movimiento, su pierna derecha está insertada lo más lejos posible entre las piernas de UKE, con las puntas del pie derecho colocadas muy atrás de la línea de los pies de éste.

*KAKE: Contacto especial de este lanzamiento.* UKE es subido sobre el muslo derecho de TORI, con la superficie interna de su propio muslo derecho descansando sobre la parte posterior del muslo de TORI, mientras la cadera derecha de éste coincide con su ingle.

Tracción hacia el frente con el brazo izquierdo de TORI, y flexión de su rodilla derecha formando muelle.

*Observación:* El pie derecho de TORI no abandona el suelo.

## 13.º MOVIMIENTO DE CADERA

### O-GURUMA

(Rotación Mayor)

*TSUKURI:* UKE está en la postura natural derecha, o ligeramente inclinado al frente lateral derecho.

TORI confirma este desequilibrio con su muñeca izquierda, mientras coloca su pie izquierdo dirigido hacia la izquierda, sobre la línea de los pies de UKE al exterior del pie izquierdo de éste.

Su brazo derecho soporta principalmente el peso de UKE sobre su pie derecho y su brazo izquierdo, describiendo un semicírculo, continúa impulsando a UKE hacia delante.

KAKE: TORI entonces arroja lateral y oblicuamente su pierna derecha extendida en forma inclinada, que siega al mismo tiempo ambas piernas de UKE, pero principalmente la derecha.

Este movimiento de barrido debe proceder de la cadera derecha de TORI, siendo acompañado por una rotación *en bloc* de su pecho y brazos, siendo el eje su cadera izquierda.



Fig. 76



Fig. 77

#### DIFERENCIAS:

Del Decimoquinto Movimiento de Pierna (Ashi-Guruma): Ahora el pie izquierdo de TORI reposa sobre la línea de los pies de UKE y no al frente, como en el Ashi-Guruma.

Su pierna derecha siega, en vez de bloquear.

Finalmente, la rotación de TORI se hace mucho antes con un contacto continuo del costado y la cadera.

Del Quinto Movimiento de Cadera (Harai-Goshi): Aquí, la siega es lateral en lugar de ser casi paralela al eje de los pies de UKE, como en el Harai-Goshi,

mientras el pie izquierdo de TORI está al exterior del pie izquierdo de UKE y en la misma línea en vez de estar enfrente de su pie derecho.

*Nota:* Según el texto, resulta evidente que el autor a veces usa los verbos «segar» y «barrer», como términos sinónimos, aunque los escritores japoneses invariablemente marcan una diferencia entre ambos. Así, el verbo japonés «harai», significa barrer, y es aplicado a movimientos tales como el Harai-Goshi (Movimiento con Barrido de Cadera), el Okuriashibarai (Barrido de Pie Lanzado), etcétera, mientras que el verbo japonés «gari», que significa siega, es aplicado a movimientos como el popular Osotogari (Siega Mayor Externa), el Kosotogari (Siega Menor Externa), etc. La diferencia entre los dos términos viene mejor ilustrada por un movimiento como el Kosotogari en que TORI aplica la curva interior de su pie, como guadaña, sobre un punto detrás y ligeramente arriba del telón de UKE para segar, mientras que en el movimiento de barrido, el impulso dinámico emana de la cadera y el muslo. En otros movimientos, como, por ejemplo, el Osotogari ya mencionado, la línea de demarcación entre ambos métodos es menos apreciable.

## 14.º MOVIMIENTO DE CADERA

### YAMA-ARASHI

(Tempestad en la Montaña)

**TSUKURI:** Es el mismo que para el movimiento anterior, pero las presas con las manos de TORI son un poco distintas. Su mano izquierda agarra la manga derecha de UKE más abajo, por debajo del codo,

casi al nivel de la muñeca y, como rasgo característico de este movimiento, la mano derecha de TORI suelta la solapa izquierda de UKE para asir la derecha al nivel de la clavícula, con el pulgar debajo.



Fig. 78

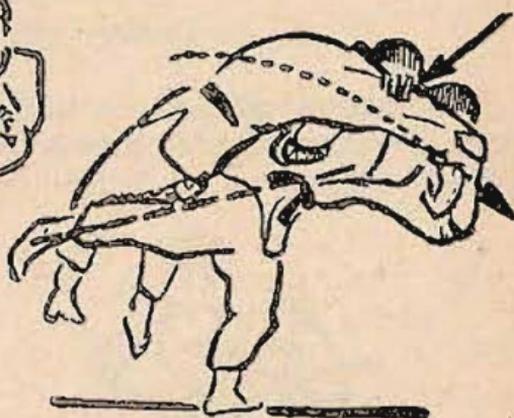


Fig. 79

**KAKE:** El barrido de ambas piernas de UKE con la pierna derecha de TORI va acompañado por un movimiento adelante y hacia la parte superior de los brazos de UKE, mientras que TORI se inclina, doblándose hacia delante. Su brazo izquierdo, en semicírculo, dobla el brazo derecho de UKE, mientras el derecho, con el bíceps contraído, asegura el contacto entre su deltoides derecho y el sobaco derecho de UKE.

Al comienzo del movimiento, TORI proyecta su cabeza hacia delante y abajo. La posición de su cuerpo es similar a la del Décimo Movimiento de Cadera (Uchi-Mata).

## 15.º MOVIMIENTO DE CADERA

### OBI-GOSHI

(Presa de Cadera por el Cinturón)

La misma entrada, la misma postura y los mismos contactos que el Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi), pero el brazo derecho de TORI pasa

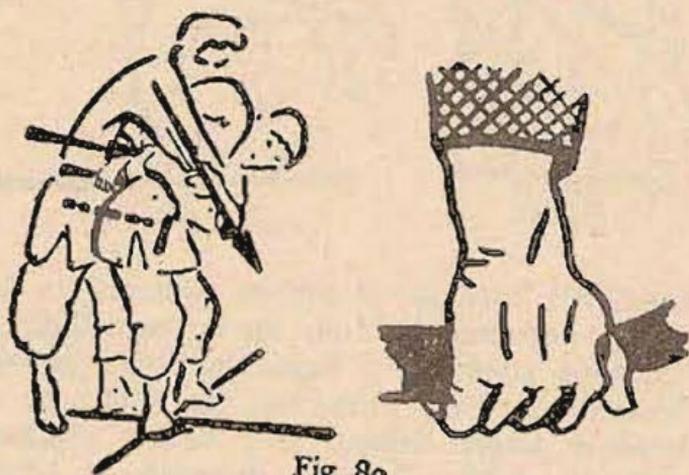


Fig. 80

frente al pecho de UKE, con el tríceps apoyado sobre el deltoides de UKE, y su mano derecha agarra el cinturón del último, con los dedos hacia delante y la palma contra el estómago.

La tracción con el brazo izquierdo de TORI sobre la manga derecha de UKE está, al principio, ejercida hacia delante y abajo, y luego gira hacia el lado izquierdo.

## K A T A - W A Z A

(Seis Movimientos de Hombro)

- |  |    |
|--|----|
| 1. KATA-SEOI, Proyección sobre el Hombro por un punto . . . . .          | 87 |
| 2. SEOI-NAGE, (1) Proyección sobre el Hombro por dos puntos . . . . .    | 89 |
| 3. KATA-GURUMA, Rotación sobre el Hombro .                               | 91 |
| 4. SEOI-OTOSHI, Caída de lado por un solo punto . . . . .                | 93 |
| 5. HIDARI-KATA-SEOI, Proyección sobre el Hombro a la Izquierda . . . . . | 94 |
| 6. SEOI-AGE, Proyección sobre el Hombro Levantando . . . . .             | 95 |

---

(1) NAGE significa proyección; OTOSHI significa dejar caer. Este segundo vocablo implica en japonés que la proyección debe ser efectuada por parte de TORI aprovechando en su mayor parte la inercia de la masa de UKE.



## 1.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

### KATA-SEOI

(Proyección sobre el Hombro por un punto)

**TSUKURI:** UKE, con sus piernas suficientemente separadas, está inclinado al frente o al frente derecho.

**TORI** «entra» como en el Primer Movimiento de Cadera (Uki-Goshi), con el pie izquierdo sobre las puntas, girando a la izquierda sobre las mismas, frente a los pies de UKE, con el pie derecho contra el pie derecho de UKE, en el interior y apuntando en la misma dirección.

*Observación:* Esta forma de entrar es fundamental. Sin embargo, algunos judokas prefieren lanzar su pie derecho directamente contra el pie derecho de UKE, al interior y en la misma dirección, y luego colocar su pie izquierdo como queda descrito. Por tanto, la disposición de los pies de TORI y de UKE no cambia, sino únicamente el orden en que TORI coloca los suyos.

Al mismo tiempo, TORI flexiona claramente sus piernas, con las rodillas separadas, pero su cuerpo permanece erguido, y su brazo izquierdo eleva el brazo derecho de UKE y lo empuja poderosamente hacia delante y un poco a la derecha. Este movimiento permite a TORI colocar su espalda hasta sus caderas, en contacto con el pecho y el estómago

de UKE y particularmente su omóplato derecho y el hombro contra el pectoral y el sobaco derecho de UKE, debido a que el brazo derecho doblado de TORI está colocado, con los bíceps fuertemente contraídos, bajo el sobaco derecho de UKE, y bloquea el brazo del último en el pliegue de su codo, entre su antebrazo hacia el exterior, con la mano derecha descansando sobre el deltoides de UKE, y su propio deltoides en el interior.



Fig. 81



Fig. 82

*Observación:* El brazo derecho de UKE debe quedar bloqueado sobre el bíceps derecho de TORI y nunca sobre su hombro o su clavícula, lo que haría la proyección más difícil y favorecería la contrapresa.

**KAKE:** Una vez establecidos estos contactos, TORI no tiene que hacer más que inclinarse hacia delante, con lo que levanta las piernas de UKB del suelo con el impacto de sus caderas. La pierna derecha de UKB es levantada primero, y UKB debe pasar libremente sobre el hombro de TORI y no por el lado.

Este movimiento también es llamado en japonés «Ippon-Seoi-Nage», que literalmente significa: «Proyección de hombro por un punto».

## 2.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

### SEOI-NAGE

(Proyección sobre el Hombro por dos puntos)

**TSUKURI:** El mismo desequilibrio y la misma entrada que para el primer movimiento de hombro. Pero la mano derecha de TORI no abandona la solapa izquierda de UKB, que agarra lo bastante bajo como para dejarle ejecutar cómodamente el siguiente movimiento:

TORI, en el momento en que gira sobre su izquierda, a fin de presionar su espalda contra el pecho de UKB, como en el anterior movimiento, inclina y dobla su brazo derecho lo más posible y muy fuertemente, contrayendo sus bíceps, el puño cerrado, la palma vuelta hacia su deltoides, y aplica el dorso de su antebrazo en el hueco del sobaco derecho de UKB.

*Observación:* Atención al movimiento semicircular del pie derecho de TORI hacia el interior. La

muñeca debe estar rígida y ligeramente curvada hacia dentro, como para dar un puñetazo, pero sólo desde el momento en que se establece el contacto que se ha descrito. Anteriormente, la muñeca debe estar relajada.



Fig. 83

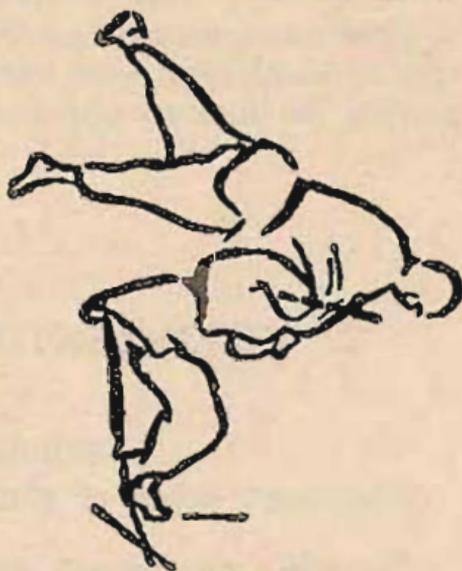


Fig. 84

**KAKE:** La misma observación que para el Primer Movimiento de Hombro. Pero el hombro izquierdo de TORI pasa bajo el pecho de UKE hacia atrás con un golpe de la cadera que juega una parte decisiva para separar a UKE del suelo, por su pierna derecha primeramente.

### 3.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

#### KATA-GURUMA

(Rotación sobre el Hombro)

TSUKURI: UKE está en una posición inclinada muy marcada hacia su frente lateral derecho.

TORI adelanta su pie derecho que coloca delante y muy cerca del pie izquierdo de UKE, un poco en el interior, o sea, sobre el eje del desequilibrio de UKE. Inmediatamente retira su pierna izquierda lo

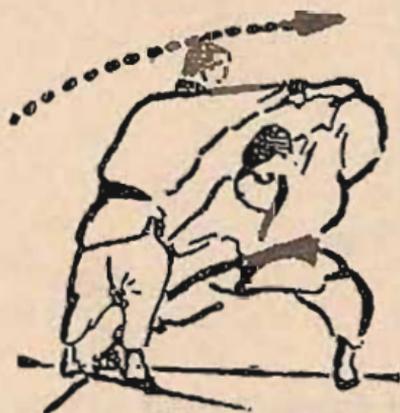


Fig. 85



Fig. 86

más lejos posible, no detrás, sino lateralmente, un poco enfrente del eje de desequilibrio de UKE, flexiona sus piernas de tal forma que sus rodillas queden dobladas en ángulo recto y con su brazo izquierdo traza un semicírculo sobre su hombro, empujando el brazo derecho de UKE hacia su espalda, por la izquierda.

**KAKE:** Con su mano derecha, que ha soltado la solapa derecha de UKE, agarra firmemente el muslo derecho de UKE por detrás y le hace girar sobre sus hombros por detrás de la nuca.

*Observación:* Durante toda la realización de estos movimientos, la parte superior del cuerpo de TORI debe estar erguida, o, en todo caso, algo inclinada hacia delante.



Fig. 87

Luego, TORI se levanta a sí mismo y lleva su pierna izquierda cerca de la derecha, de manera que UKE, literalmente, rueda sobre los hombros de TORI y cae sobre su espalda, a la izquierda de TORI.

La función del brazo izquierdo de TORI ha sido hacer girar constantemente el brazo derecho de UKE alrededor de su cuello.

## 4.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

### SEOI-OTOSHI

(Caída de lado por un solo punto)

**TSUKURI:** UKE está inclinado al frente derecho. TORI mantiene sus brazos exactamente igual que en el Primer Movimiento de Hombro (Kata-Seoi), pero su pie derecho pasa al exterior y detrás del pie derecho de UKE, y coloca su rodilla derecha sobre el suelo, de manera que su nalga entre en contacto con el tobillo de UKE, manteniendo el pie doblado.



Fig. 88

El contacto de los hombros y la espalda de TORI se hace más con el costado derecho de UKE que con su pecho.

**KAKE:** Proyectar por encima del hombro, pero la rodilla de TORI debe permanecer en el suelo.

## 5.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

### HIDARI-KATA-SEOI

(Proyección sobre el Hombro a la Izquierda)

**TSUKURI:** UKE está desequilibrado a la izquierda lateral, o frontal.

**TORI** tiene su pie derecho claramente frente a los pies de UKE, cerca del eje medio. Gira sobre ese pie y coloca su pierna izquierda extendida en diago-



Fig. 89

nal contra la pierna izquierda de UKE y al exterior. Su pie izquierdo está, por lo tanto, lo más lejos posible detrás de la línea de los pies de UKE y su muslo descansa contra la rodilla izquierda de éste.

Al mismo tiempo, la mano derecha de TORI sujeta la solapa izquierda de UKE, pero su mano izquierda suelta la manga derecha de UKE, y su brazo iz-

quierdo, doblado, queda colocado bajo el sobaco izquierdo de UKE, como en el Primer Movimiento de Hombro.

El contacto es muy parecido al del Primer Movimiento de Hombro, con la diferencia de la pierna que pasa atrás al exterior.

KAKE: TORI tiene su pierna derecha muy flexionada, con la rodilla sobrepasando a las puntas de los dedos del pie. UKE está «enroscado» alrededor del bíceps izquierdo de TORI, y de su deltoides que realiza la función de eje.

*Observación:* La proyección es un poco más lateral que en el Primero y en el Segundo Movimientos de Hombro. En cuanto al Segundo o al Cuarto Movimiento de Cadera (Kubi-Nage, o Koshi-Guruma), la pierna y el cuerpo de TORI están extendidos.

## 6.º MOVIMIENTO DE HOMBRO

### SEOI-AGE

(Proyección sobre el Hombro Levantado)

TSUKURI: UKE está en la posición natural derecha, con sus piernas suficientemente separadas.

TORI inserta su pie izquierdo entre los pies de UKE, en la misma línea, gira sobre dicho pie y coloca el pie derecho entre su pie izquierdo y el pie derecho de UKE.

En este momento, con ambas manos coge los muslos de UKE por detrás y afuera y, simultáneamente, se inclina hacia delante, con sus piernas muy flexionadas.

KAKE: TORI entonces levanta otra vez, mientras aprieta firmemente contra sus costados los muslos de UKB, el cual queda así levantado a horcajadas sobre la espalda de TORI.



Fig. 90

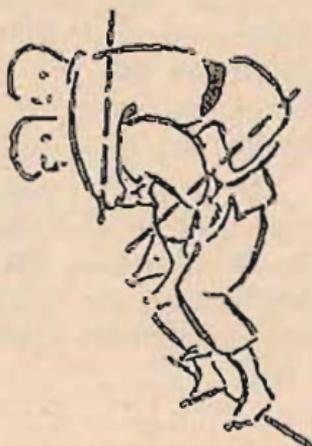


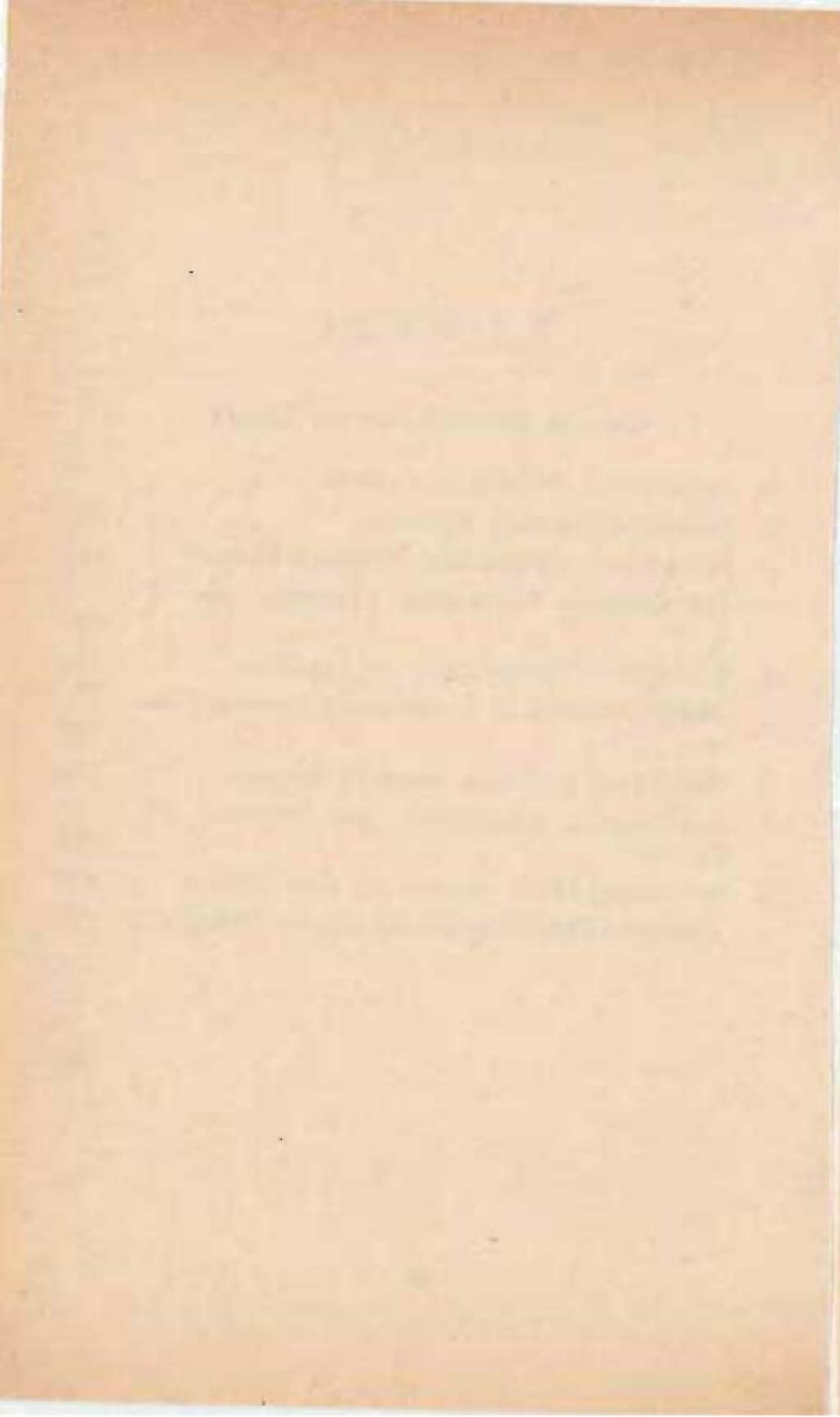
Fig. 91

*Atención:* El punto se cuenta tan pronto como TORI ha separado a UKB del suelo, puesto que, de ser arrojado, la caída podría ser muy peligrosa para UKB.

## T E - W A Z A

### (Nueve Movimientos de Brazo)

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | TAI-OTOSHI, Volcar el Cuerpo . . . . .                      | 99  |
| 2. | UKI-OTOSHI, Caída Flotante . . . . .                        | 100 |
| 2. | KUKI-NAGE, Proyección Flotante Menor . . . . .              | 102 |
| 3. | HIJI-OTOSHI, Proyección Cogiendo por el<br>Codo . . . . .   | 103 |
| 4. | SUKUI-NAGE, Proyección en Cuchara . . . . .                 | 104 |
| 5. | MOCHIAGE-OTOSHI, Levantando con los Bra-<br>zos . . . . .   | 105 |
| 6. | SUMI-OTOSHI, Caída hacia el Angulo . . . . .                | 106 |
| 7. | OBI-OTOSHI, Proyección por encima del<br>Cinturón . . . . . | 108 |
| 8. | KATA-ASHI-DORI, Cogida de una Pierna . . . . .              | 109 |
| 9. | RYO-ASHI-DORI, Cogida de ambas Piernas . . . . .            | 110 |



## 1.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### TAI-OTOSHI (Volcar el Cuerpo)

**TSUKURI:** UKE está inclinado al frente lateral derecho, con las piernas suficientemente separadas.

**TORI** se halla a una distancia media del brazo de UKE, con sus pies apreciablemente encarando los de UKE.



Fig. 92



Fig. 93

Su brazo derecho sujeta a UKE sobre los dedos de su pie derecho, mientras su brazo izquierdo, un poco enfrente de su cuerpo, acentúa el desequilibrio de UKE. Tan pronto como dicho desequilibrio queda bien marcado, los brazos de TORI operan poderosamente en la llamada «cópula vectorial», esto es, su brazo derecho levanta el hombro izquierdo de UKE hacia su izquierda —la de TORI—, mientras su brazo izquierdo tira del brazo derecho de UKE hacia delante y abajo.

**KAKE:** En el momento en que desarrolla esta acción, que debe proceder de los músculos abdominales (1), **TORI** gira sobre el pie izquierdo, arrojando su pierna derecha delante de la pierna derecha de **UKE**, mientras su talón o la parte inferior de su pantorrilla bloquea el tobillo o la parte inferior de la pierna de **UKE**.

*Observación:* Deben subrayarse dos puntos importantes:

La acción «ascendente» en diagonal hacia la izquierda del brazo derecho de **TORI** y la acción «descendente» se complementan exactamente, y se simultanean con el movimiento de su brazo izquierdo hacia atrás.

La rotación de **TORI** debe empezar desde las muñecas y hombros, quedando su cadera derecha detrás, a fin de girar solamente lo más tarde posible al final del movimiento, sin tocar jamás el abdomen de **UKE**. Ambos contrincantes están en contacto sólo a través de sus muñecas y sus tobillos derechos.

## 2.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### UKI-OTOSHI (Caída Flotante)

**TSUKURI:** Las mismas posturas, respectivamente, para **TORI** y **UKE** que para el movimiento anterior, pero ahora el pie derecho de **TORI** está casi al fren-

---

(1) El abdomen (*Hara* en japonés) es el punto de partida de todos los esfuerzos, cuyo objeto es desequilibrar al adversario, y preservar o recordar el equilibrio propio. Es el centro de ataque y defensa en el Judo. Su papel, por lo tanto, es esencial, especialmente en los movimientos de brazo.

te del de UKE, y éste tiene encima del mismo todo su peso. Para él, por lo tanto, el desequilibrio es completamente lateral.

TORI no desplaza sus pies y flexiona fuertemente sus piernas, con las rodillas casi en ángulo recto, y erguida la parte superior de su cuerpo.



Fig. 94

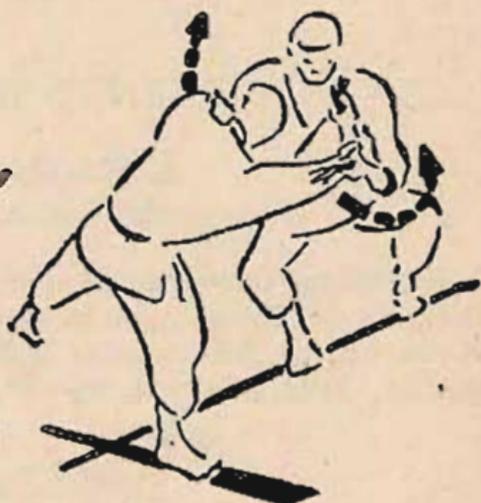


Fig. 95

O bien gira sobre su pie derecho, atrasando su pie izquierdo muy hacia atrás; luego flexiona sus piernas, con los pies planos sobre el suelo, en la misma postura que antes.

O, finalmente, cuando atrasa su pierna izquierda, coloca su rodilla izquierda sobre el suelo, quedando erguido su pecho.

KAKE: Asegurada su postura sentada, TORI levanta poderosamente con su brazo derecho el hombro izquierdo de UKE, y con el brazo izquierdo tira a UKE hacia abajo, quedando sus codos, en lo posible, contra sus costados, sobre todo al comienzo del movimiento. UKE es «proyectado» transversalmente.

Este movimiento ha de ser muy rápido para que sea eficaz, y su resultado depende del correcto movimiento de «sentado», preliminar, de TORI.

Es muy similar al precedente, pero todavía implica mayor y más poderosa contracción de los músculos abdominales de TORI.

## 2.º MOVIMIENTO DE BRAZO A

### KUKI-NAGE

(Proyección Flotante Menor)

El mismo movimiento que para el Segundo Movimiento de Brazo, con la única diferencia siguiente: en vez de permanecer inmóvil, o con el pie izquierdo, TORI adelanta su pie derecho entre los de



Fig. 96

UKE, para que la torsión de la parte superior del cuerpo de UKE esté mucho más cerca alrededor del abdomen de TORI, pero sin que llegue a establecer el menor contacto.

### 3.º MOVIMIENTO DE BRAZO

#### HIJI-OTOSHI

(Proyección Cogiendo por el Codo)

**TSUKURI:** El mismo principio que para el Segundo Movimiento de Brazo (Uki-Otoshi).

Pero **TORI**, con su mano derecha, agarra la parte inferior de la manga izquierda de **UKE**, al nivel del codo. La presa con sus manos debe ser, por lo tanto, con una postura simétrica de las mismas.



Fig. 97



Fig. 98

**KAKE:** Estira lo más posible los brazos de **UKE** en la prolongación de los hombros antes de girar y realizar su movimiento de volteo, elevando el codo izquierdo de **UKE** muy arriba, por encima del nivel de la cabeza de **UKE**.

## 4.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### SUKUI-NAGE

(Proyección en Cuchara)

**TSUKURI:** UKE está en la postura natural derecha, con sus piernas apreciablemente separadas. TORI coloca su pie derecho transversalmente, un poco delante del de UKE, y luego su pie izquierdo detrás de aquél.



Fig. 99

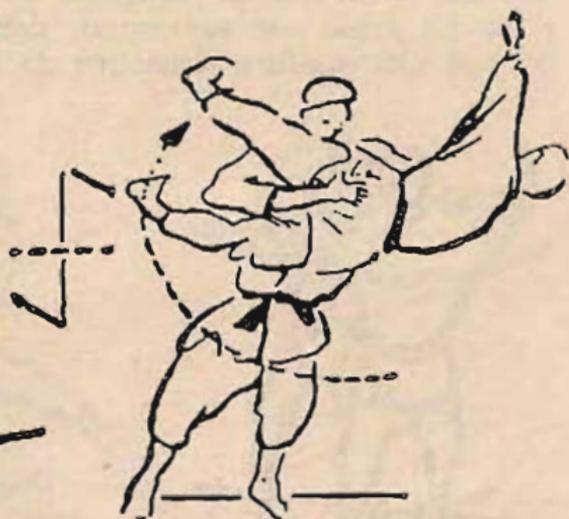


Fig. 100

Las líneas de los pies están entonces en perpendicular.

**KAKE:** TORI flexiona sus piernas. Su antebrazo izquierdo pasa frente a la garganta de UKE, y su mano izquierda agarra la solapa izquierda de éste, lo más alta posible, con el pulgar debajo.

Mientras tanto, su brazo derecho ha pasado lo más lejos posible entre las piernas de UKE, y su mano derecha asciende muy alto por detrás, para

asir la chaqueta o el cinturón, o para descansar fuertemente contra las caderas de UKE. Se garantiza el contacto por la contracción del brazo derecho de TORI. UKE entonces queda izado sobre el antebrazo derecho de TORI, que estira sus piernas, izándole y basculándole hacia atrás.

*Observación:* Se gana un punto tan pronto como TORI ha izado claramente a UKE.

## 5.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### MOCHIAGE-OTOSHI

(Levantando con los Brazos)

**TSUKURI:** UKE está sobre su espalda en el suelo, y sujeta a TORI entre sus piernas en un intento de someterle a la decimotercera estrangulación (Doji-me, o compresión del tronco, lo que no está permitido según el reglamento Kodokan).

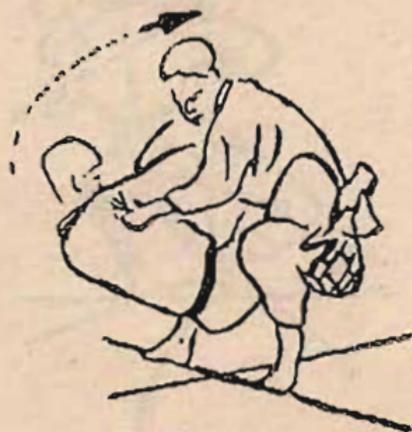


Fig. 101



Fig. 102

**KAKE:** TORI, agachándose, agarra por cada lado, detrás de los deltoides, las mangas de UKE y lo levanta, inclinándose hacia atrás y enderezando sus piernas. Se gana un punto tan pronto como la cabeza de UKE alcanza el nivel del cinturón de TORI, ya que el lanzamiento provocaría un riesgo muy peligroso.

## 6.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### SUMI-OTOSHI

(Caída hacia el Angulo)

**TSUKURI:** UKE ha adelantado su pie derecho sobre el que descansa la mayor parte de su cuerpo.

TORI, con el pie derecho delante de UKE, pero a cierta distancia, se aprovecha del «tiempo muerto» que sigue al paso hacia delante de UKE, a fin de fijarle sobre su talón derecho, por lo tanto, en ligero



Fig. 103



Fig. 104

desequilibrio lateral hacia su espalda derecha, con la ayuda de su muñeca derecha colocada con la superficie interna sobre la clavícula izquierda de UKE.

**KAKE:** En este momento, **TORI** proyecta su pie izquierdo a la altura del pie derecho de **UKE**, y al exterior, con su pierna izquierda flexionada, su parte superior del cuerpo inclinada hacia delante, la pierna derecha extendida y acentuando con su brazo izquierdo el desequilibrio de **UKE** hacia abajo a la derecha.

**UKE** cae claramente a su derecha.

## NOTA PRELIMINAR AL ESTUDIO DEL SEPTIMO MOVIMIENTO DE BRAZO

### *LA FUNDAMENTAL PRESA DE MANO EN EL JUDO*

Como indica la figura 105, ambas manos se aprietan una contra la otra, con las falanges (articulaciones de los dedos) dobladas en forma de gancho, los



Fig 105



Fig. 106

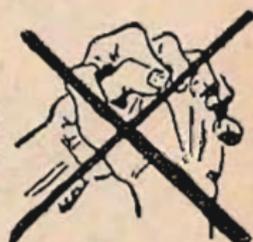


Fig 107

dedos muy juntos, encaballados o superpuestos uno contra el otro, cada pulgar respectivamente en oposición, mantenidos contra el borde cubital de la otra mano y la primera falange del dedo meñique.

Esta presa es extremadamente fuerte, simple y rápida.

Por otra parte, no hay que correr el riesgo de dislocación de los músculos del dedo, y particularmente del pulgar (bola del pulgar), como en la se-

gunda presa (figura 106), que es, sin embargo, empleada mucho más raramente para las estrangulaciones.

*Atención:* Los dedos no deben estar entrecruzados (figura 107).

## 7.º MOVIMIENTO DE BRAZO OBI-OTOSHI

(Proyección por encima del Cinturón)

**TSUKURI:** Entrada similar a la del Cuarto Movimiento (Sukui-Nage), pero TORI coloca su pie izquierdo detrás del pie izquierdo de UKE, con su mus-



Fig. 108

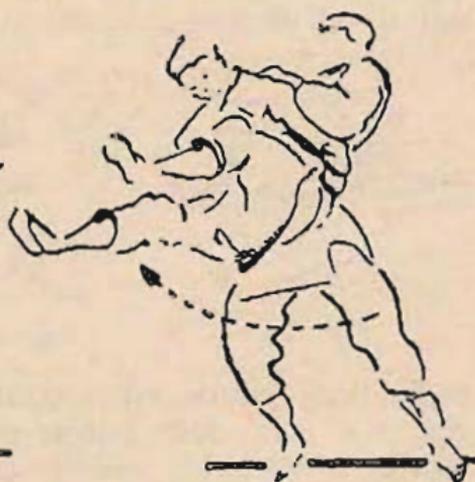


Fig. 109

lo izquierdo bloqueando el dorso de los muslos de UKE, mientras su pie derecho permanece delante del pie derecho de éste. Las líneas de los pies de TORI y UKE forman un ángulo de unos sesenta grados.

**KAKE:** TORI, con sus piernas flexionadas, inclina completamente la parte superior de su cuerpo desde el lado derecho, y simultáneamente pasa su brazo derecho detrás de las caderas de UKE, y su brazo izquierdo cruza su estómago. Sus manos se encuentran detrás de la cadera izquierda de UKE, y se juntan entre sí de acuerdo con la presa de manos fundamental del Judo que hemos descrito anteriormente.

TORI entonces se endereza y voltea a UKE bajo su brazo izquierdo o su cadera del mismo lado.

Se cuenta un punto desde el momento en que UKE queda claramente separado del suelo.

## 8.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### KATA-ASHI-DORI

(Cogida de una Pierna)

**TSUKURI:** UKE está inclinado hacia su espalda derecha, con la pierna derecha ligeramente al frente.

TORI coloca su pie derecho hacia delante y al exterior del pie derecho de UKE, y adelanta su pie izquierdo junto al pie izquierdo de UKE.

La posición de los pies, por tanto, forma un ángulo obtuso, estando TORI por completo al lado derecho de UKE.

**KAKE:** En este momento, TORI coloca su mano derecha bajo la rodilla derecha de UKE, levantándola y empujándola hacia delante, mientras con su

mano izquierda empuja el hombro de UKB hacia atrás.

Los movimientos de sus brazos son complementarios al lanzar a UKB de espaldas.



Fig. 110

## 9.º MOVIMIENTO DE BRAZO

### RYO-ASHI-DORI

(Cogida de ambas Piernas)

**TSUKURI:** UKB está en la postura natural derecha, con las piernas no demasiado separadas.

**TORI** se inclina hacia delante y a la derecha, y pone su pierna derecha, doblada, en contacto con la pierna izquierda de UKB, por fuera. Su pie derecho debe estar detrás de la línea de los pies de UKB. Su

pie izquierdo queda delante y a cierta distancia del pie derecho de UKE.

**KAKE:** Al arrojarse hacia abajo, TORI coloca ambas manos sobre cada costado de UKE, al dorso de sus rodillas (en sus corvas), que impulsa contra sus

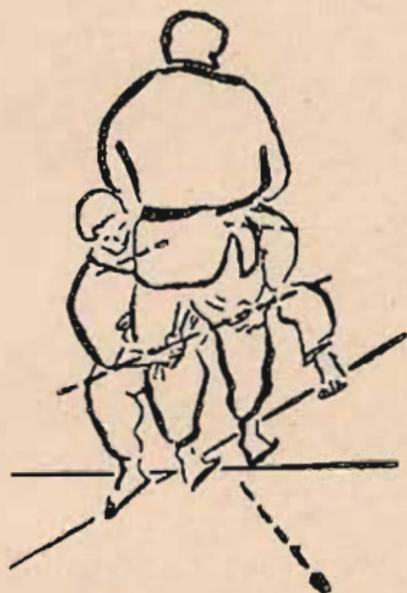


Fig. 111

propios muslos, y empuja fuertemente hacia atrás y a la izquierda con su hombro izquierdo y pecho, el abdomen de UKE y sus caderas, como para sentarle sobre su antebrazo.

El desequilibrio de UKE queda establecido claramente hacia atrás y a la derecha.



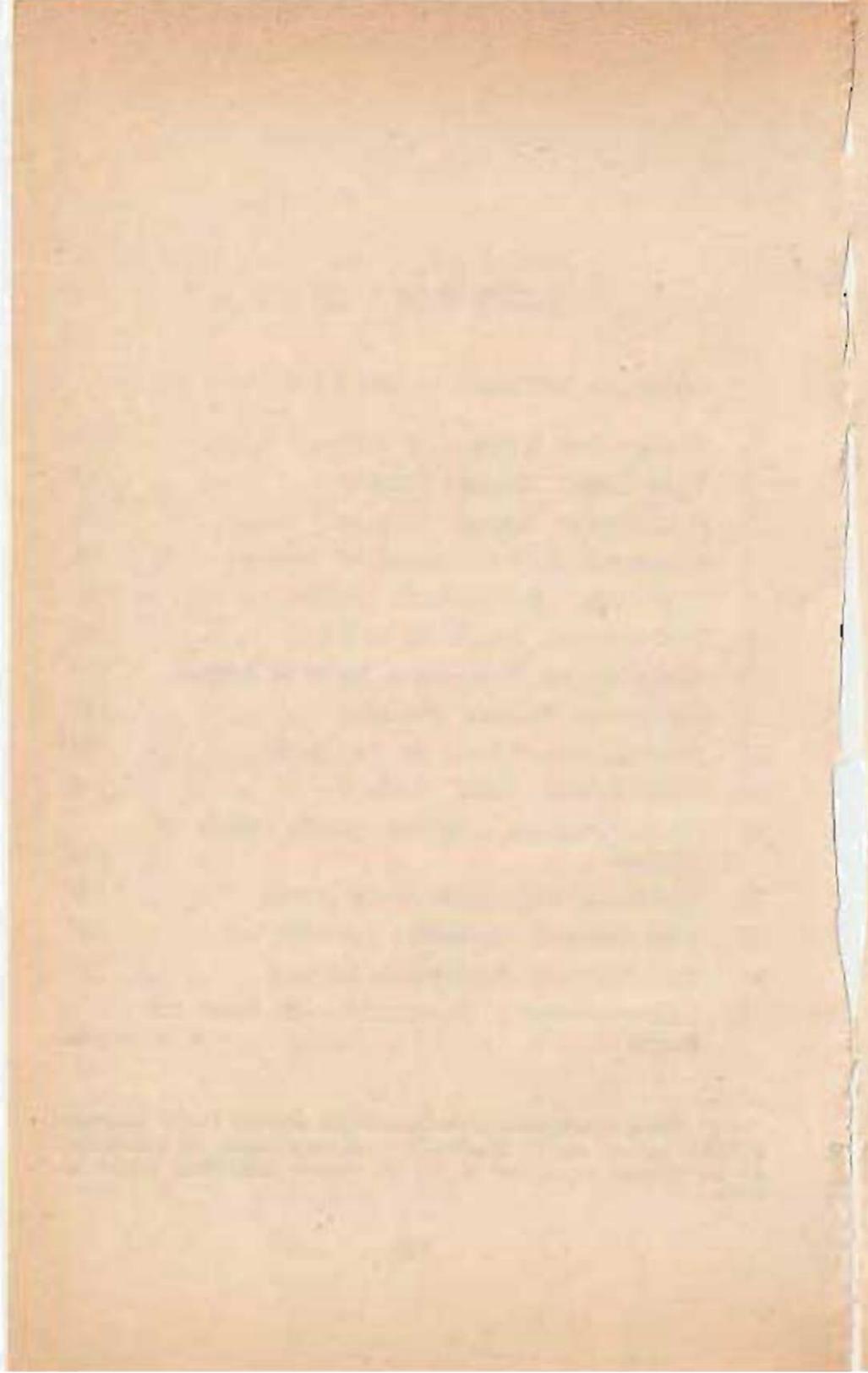
## S U T E M I - W A Z A

(Quince SUTEMI, o SACRIFICIOS) (1)

1.	TOMOE-NAGE, Lanzar en Círculo . . . .	115
2.	YOKO-TOMOE, Círculo Lateral . . . .	117
3.	MAKI-TOMOE, Volteo Circular . . . .	118
4.	MAKIKOMI, Rotación hacia el Interior . . .	120
5.	YOKO-GAKE, Movimiento Lateral . . . .	122
6.	TANI-OTOSHI, Caída en el Valle . . . .	123
7.	SUMI-GAESHI, Proyección hacia el Angulo .	125
8.	UKI-WAZA, Técnica Flotante . . . .	127
9.	KANI-BASAMI, Pinzas de Langosta . . . .	128
10.	YOKO-OTOSHI, Caída Lateral . . . .	130
11.	HANE-MAKIKOMI, Cadera Alada hacia el Interior . . . . .	131
12.	URA-NAGE, Proyección hacia Atrás . . . .	133
13.	YOKO-GURUMA, Rotación Lateral . . . .	135
14.	YOKO-WAKABE, Separación Lateral . . . .	137
15.	TAWARA-GAESHI, Proyección en Saco de Arroz . . . . .	138

---

(1) Estos movimientos se llaman así porque TORI precede a UKE en el suelo, haciendo voluntariamente el sacrificio de su propio equilibrio a fin de poder proyectar mejor a UKE.



## 1.º SUTEMI

### TOMOE-NAGE (Lanzar en Círculo)

**TSUKURI:** UKE, con las piernas suficientemente separadas, está inclinado hacia delante o se halla en disposición de avanzar un pie, preferiblemente el derecho.



Fig. 112



Fig. 113

TORI adelanta su pie izquierdo lo más lejos posible detrás de la línea de las piernas de UKE, y arrastra a éste fuertemente hacia delante, elevándolo sobre las puntas de sus pies con un movimiento simultáneo de las muñecas y antebrazos, dejándose caer de espaldas con todo su peso en el suelo, al mismo tiempo que coloca su pie derecho, con la pierna doblada, pero contraída y no floja, contra

el abdomen de UKE, por debajo del ombligo (el espacio comprendido entre el pubis por abajo y el ombligo por arriba se llama «Tanden», en japonés).

KAKE: TORI sobre su espalda —con UKE sujeto sobre la planta de su pie derecho— continúa ejerciendo una poderosísima tracción sobre los brazos de UKE, y endereza su pierna derecha. Con la pierna izquierda doblada, la hace servir de punto de apoyo hacia la espalda.



Fig. 114

UKE, como un solo bloque, gira sobre TORI, con las muñecas apoyadas sobre los hombros de TORI, para caer sobre su espalda detrás de la cabeza de éste.

*Observación:* El adiestramiento para la entrada de este movimiento puede ser llevado a cabo ventajosamente del siguiente modo: Otro amigo entrenador sujeta a UKE alrededor de la cintura por detrás y con todo su peso debe impedir que UKE se mueva hacia delante, debiendo entonces repetirse el TSUKURI descrito anteriormente, lo más rápidamente posible, varias veces.

## 2.º SUTEMI

### YOKO-TOMOE (Círculo Lateral)

**TSUKURI:** El mismo que en el movimiento anterior, pero TORI, en lugar de colocar su pie izquierdo entre los pies de UKE, lo coloca lo más lejos posible al exterior y detrás del pie derecho de UKE.



Fig. 115

**KAKE:** Cuando TORI ha logrado un claro desequilibrio frontal de UKE por encima suyo, en vez de continuar el movimiento en la misma dirección, por encima de su cabeza hacia atrás, barre la pierna derecha de UKE con su pierna izquierda, mientras continúa la presión con su pie derecho sobre el abdomen de UKE, a fin de hacerle caer por el lado derecho.

*Observación:* Este movimiento completa el precedente en el sentido de que TORI, mientras ejecuta el Primer Sutemi, no siempre consigue impedir que UKE le bloquee al adelantar su pie derecho. En tal

caso, TORI trabaja alrededor de la pierna derecha de UKE con su pierna izquierda y entonces puede proyectarlo con el Segundo Sutemi.



Fig. 116

### 3.<sup>er</sup> SUTEMI

#### MAKI-TOMOE (Volteo Circular)

**TSUKURI:** Exactamente el mismo que en el Primer Sutemi (Tomoe-Nage).

**KAKE:** En el momento en que UKE está encima de TORI, este último, en vez de extender vigorosamente su pierna derecha, mantiene sólo el contacto mientras continúa rodando hacia atrás, de forma que queda subido sobre la parte superior del cuerpo de UKE, en la Segunda Posición de las Llaves de Brazo. Termina haciendo someterse a UKE, según la Primera Llave de Brazo de la Segunda Posición (ver más adelante).

*Observación:* La dificultad de este movimiento consiste en la preservación del contacto con UKE, para poder rodar apropiadamente con él, a fin de hacerle subir al estilo ecuestre. Basta con que TORI,

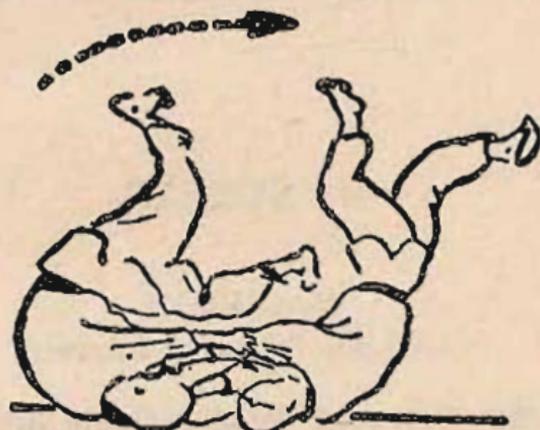


Fig. 117

en ningún momento, envare su pierna derecha y, por encima de todo, mantenga sus piernas bien separadas cuando se gire sobre UKE.



Fig. 118

El Tercer Sutemi puede ser considerado como una consecuencia o sucesiva técnica del Segundo, en el sentido de que TORI tiene la oportunidad de ejecutarlo desde el momento en que UKE ha conse-

guido bloquearlo lo suficiente para no ser desequilibrado lateralmente o lanzado hacia delante con suficiente claridad, sobre todo, por ejemplo, cuando intenta eludir el lanzamiento sujetando la pierna izquierda de TORI bajo su brazo.

## 4.º SUTEMI

### MAKIKOMI

(Rotación hacia el Interior)

**TSUKURI:** UKE está decididamente desequilibrado hacia su frente lateral derecho.

TORI acentúa este desequilibrio con una enérgica tracción, describiendo una curva bastante amplia con su muñeca izquierda, que sujeta el brazo de UKE más abajo del codo.

En el mismo instante coloca su pie izquierdo a una distancia media, frente al pie derecho de UKE, gira sobre el pie izquierdo y pone su pie derecho, con la pierna extendida sin excesiva rigidez, detrás del pie derecho de UKE, de forma que este pie y los de TORI estén situados sobre el mismo eje, como en el Segundo Movimiento de Cadera (Kubi-Nage).

En este movimiento de rotación, TORI ha pasado su brazo derecho frente a UKE, al nivel de su cuello, y por encima de su brazo derecho. Así, tiene sujeto este brazo bajo su sobaco derecho, desde su omóplato derecho, que ahora está contra el deltoides derecho de UKE, hasta su pectoral izquierdo, sobre el que presiona la muñeca derecha de UKE.

*Contactos:* Todo el costado derecho de UKE, desde la rodilla al hombro, está apoyado contra la par-

te posterior del muslo y el costado derecho de la espalda de TORI y, cosa muy importante, el brazo derecho de UKE está comprimido tan alto y tan fuertemente como sea posible bajo el sobaco derecho de TORI.

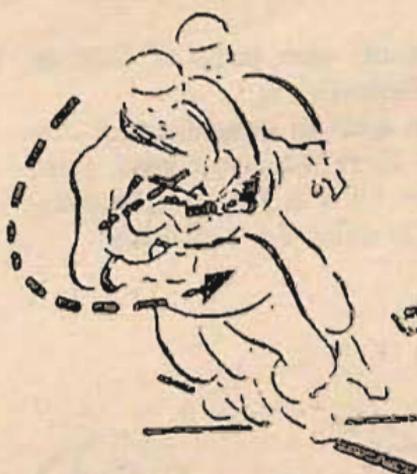


Fig. 119

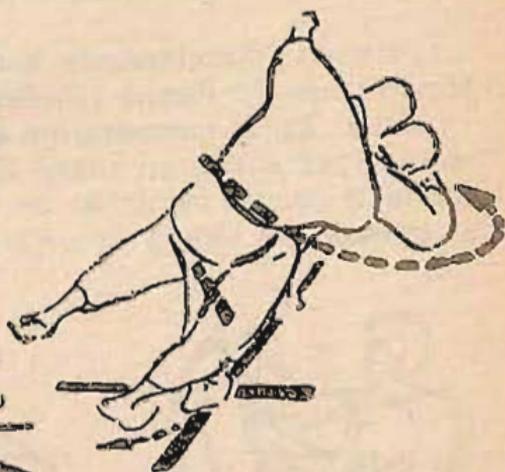


Fig. 120

**KAKE:** TORI se deja caer hacia delante, mientras continúa girando sobre su pie izquierdo y la punta de su pie derecho, que le facilita la separación del suelo del pie derecho de UKE.

El eje de rotación alrededor del cual gira UKE está formado por la pierna derecha de TORI y el costado derecho, hasta su hombro, que debe estar bien estirado.

**Atención:** TORI debe caer «en espiral» hacia el frente y sobre su antebrazo derecho que amortigua la caída, y no sobre el costado derecho de UKE, lo que supondría el riesgo de provocar una fractura o un astillado de las costillas.

**Observación:** Este Sutemi puede servir como técnica consecuente para el Segundo Movimiento de Cadera (Kubi-Nage).