



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## JUDOAREN FUNTZSAK

### ZUTITAKO JUDOAREN FUNTASAK

#### **REI**

Agurra

#### **SHISHEI**

Jarrera

#### **KUMIKATA**

Helduera

#### **SHINTAI y TAI-SABAKI**

Desplazamenduak

#### **CHIKARA-NO-OYO**

Indarraren erabilera

#### **KUZUSHI**

Desoreka

#### **TSUKURI**

Tori eta Ukeren kokapena teknikak egiteko

#### **KAKE**

Proiekzioa

#### **UKEMI**

Erorketak

#### **UCHIKOMI**

Sarrerak

#### **TANDOKU-RENSHU**

Lana lagun batekin

#### **SOTAI-RENSHU**

Estudio con un compañero

#### **YAKU-SOKU-GUEIKO**

Desplazamendu lana proiektatuz

#### **RANDORI**

Jardun librea

#### **SHIAI**

Lehiaketa

#### **RENRAKU-WAZA**

Konbinazio

#### **RENZOKU-WAZA**

Jarraipena

#### **RENRAKU-HENKA-WAZA**

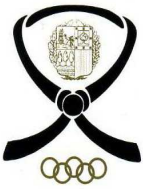
Konexio aldatetako teknikak

#### **KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA**

Kontraerasoa aurrea hartuz

#### **TORI**

#### **UKE**



## **ZUTITAKO JUDOAREN FUNTASAK**

### **REI** (Agurra)

Agurra Judoko tradizio bat da, eta mantentzea oso garrantzitsua da. Kidearekiko edo aurkariarekiko errespetua azaltzeko keinua da. Era berean, diziplina bera egiten duenarekiko eta lankide denarekiko estimua azaltzeko keinua ere bada. Lehiaketan, irabazteko nahiak ez du ditu kortesia eta zuzentasuna albo batera utzi behar

El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción.

Agurra egiteko bi modu daude::

- **RITSU-REI** Zutik.

- **ZA-REI** Lurrean.

**RITSU-REI** - Zutik agurra egiteko, honela jardungo da.

Tente jarreran (**CHOKURITSU**), orpoak elkartu, besoak gorputzari itsatsi (aurrealdera begira), okertu enborra aurrerantz 30° inguruko angelua sortu arte, eta eskuak izterren aurrealdera eraman eta belauen goialderaino iristarazi. Etenaldi labur baten ondoren, itzuli tente jarrerara.

**ZA-REI** - Belauniko agurra honela egingo da:

Tente jarreratik abiatuta, ezkerreko oina atzerantz iristarazi, behatzak lurretik altxatu gabe eta eskuineko hanka tolestuta; jarri ezkerreko belauna lurrean eskuineko oinaren parean. Jarraian, eraman eskuineko oina atzerantz eta jarri eskuineko belauna ezkerreko belaunaren parean. Ondoren, luzatu behatzak atzerantz eta eseri orpoen gainean.

Eskuak oso-osorik izterren gainean jarri behar dira, iztaien parean; hatzak elkartuta daudela, apur bat barnealderantz biratuta.

Gorputzak eta buruak tente egon behar dute, eta begirada aurrerantz zuzendu behar da.

Belaunen arteko tartekak belaunen barnealdetik bata bestearen alboan jarritako bi ukabilen artean dagoen zabaleraren arabera izan behar du. Une horretan, gorputza SEIZA jarreran dago.

Agurra egiteko, jarri eskuen ahurrak tatamiaren gainean belaunak baino 10 cm inguru aurrerago, hatzak barnealderantz apur bat biratuta. Tolestu besoak, makurtu gorputza, 30° gutxi gorabehera, aldakak altxatu gabe eta buruarekin tatamia ukitu gabe.

Etenaldi labur baten ondoren, altxatu, mugimenduen prozesua alderantziz eginda. Hau da, goratu gorputza, eskuineko belauna altxatuta, eta, jarraian, ezkerrekoa altxatu tente jarrerari eutsiz.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### SHISHEI (Jarrera)

Bi jarrera mota daude:

- **SHIZEN-TAI** Jarrera naturala.
- **JIGO-TAI** Defentsarako jarrera.

#### SHIZEN-TAI

Jarrera naturalean, hankak apur bat berezita jarri behar dira (oro har, sorbalden parean) eta oinek lerro berean kokatuta egon behar dute, sorbalden pareko gutxi gorabeherako distantziari eutsita. Elkarrekiko bi lerro paralelo sortuko dira, sorbaldak-aldakak-oinak ardatz izango lituzketenak. Gorputzaren pisua bi oinen gainean banatuko da. Burua tente egongo da.

Eskuineko jarrera naturalean **-MIGI-SHIZEN-TAI-**, jartzeko, eman urrats bat aurrera eskuineko oinarekin..

Ezkerreko jarrera naturalean **-HIDARI-SHIZEN-TAI-**, jartzeko, aurreratu ezkerreko oina.

**SHIZEN-TAI** jarrera bereziki garrantzitsua da. Oreka bikaina izatea ahalbidetzen du, baita erasoan gorputzaren jarrera aldatzea eta defentsa malgutasunez saihestea ere..

#### JIGO-TAI

Defentsarako jarreran, ezkerreko eta eskuinera egin daiteke berdin-berdin, aurreratzen den oinaren arabera: **MIGI-JIGO-TAI**, eskuineko oina aurreratuta, eta **HIDARI-JIGO-TAI**, ezkerreko oina aurreratuta.

**JIGO-TAI** jarrera defentsarako ikuspegitik erabili ohi da. Mugimendu batzuetarako komenigarria den arren, gorputzaren ekintza bizkorra koordinatzea eta beste teknika batzuk egitea eragotzen du.

#### KUMIKATA (helduera)

Oinarrizko **KUMIKATA** aurrerapen teknikoa lortzeko gomendatzen da eta, orokorrean, Katan erabiltzen da.

Esku batekin, aurkariaren judogiari mahukatik heltzen zaio ukondoaren parean. Bestearekin, sorbaldaren parean dagoen hegalari heltzen zaio. Heldueraren altuera kirolarien garaieraren eta egin beharreko mugimenduaren arabera izango da.

Ukondoaren parean mahukari eusten dion eskuaren atxikiak ahalbidetzen du alboko trakzioko esfortzua egitea, aurrerantz eta atzerantz. Trakzioko esfortzu hori eraginkorragoa da hegalaren laguntzarekin egiten dena baino, teknika zuzentzen duenarentzat.



### **KUMIKATA** (Helduera)

**KUMIKATA**ren, oinarriko heldueraren, jarrera honen abantaila nagusia da erasoko ia mugimendu guztiak egiten uzten duela eta istripuak izateko arriskua ia erabat saihesten duela. Izan ere, besoaren kontrolak aurkariari eragozten dio besoa lurrerantz luzatzea erorketa ekiditeko; horrek ukondoko, eskumuturreko edo sorbaldako artikulazioa lesionatzeko arriskua eragin baitezake. Hain zuzen, hasiberriei eman beharreko aholku garrantzitsua da hori.

Judogiaren hegalaria eusten dion eskuak Ukeren gorputza altxatzeko ekintza eragiten du. Gainera, baliagarria da trakzioko edo bultzadako keinuak beste eskuarekin koordinatuta egiteko; desorekak sortzeko eta gorputzak kontaktatzeko asmoz.

### **SHINTAI Y TAI-SABAKI** (Desplazamenduak)

**SHINTAI** eta **TAI-SABAKI**ren arteko konbinazioa Judoaren martxa da. Konbinazio horrek aukera ematen du, halaber, erasoko eta defentsako teknikak egiteko. Bi maniobra horiek erabiltzeko garaian, garrantzitsua da oso ondo egitea, aurkariari oreka galarazteko eta geure orekari beti eusteko.

#### **SHINTAI**

- Desplazamendu lineala. Oinak honela mugitzean datza:
  - **AYUMI-ASHI**: Noranzko guztietan desplazatzean datza. Gorputza jarrera naturalean mantentzen da eta oinek bata bestearen posizioa gainditzen dute.
  - **TSUGI-ASHI**: Oinak desplazatzen dira bata bestearen posizioa ez gainditzeko moduan (Katan erabiltzen den desplazamendua), eta posizio naturalari eusten zaio

Desplazatzeko modu horiek **SURI-ASHI**n (irristatuz ibiltzea) egin behar dira; hau da, oinak tatamiaren gainean irristatzen dira orpoak aske mantenduz eta gorputzaren pisua oinen ahurren artean banatuz.

#### **TAI-SABAKI**

- - Gorputzaren biraketa da: oin bat aurrerantz edo atzerantz desplazatzen da beste oinaren ahurraren gainean biratuz; jarraian, gorputzaren posizioa aldatzeko. Keinu horiei esker, Ukeren sarrerak saihesten ditugu eta, bide batez, hura desorekatu eta gure posizioa sendotzen dugu.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### CHIKARA-NO-OYO (Indarraren erabilera).

Aurkariaren indarraz baliatzea da, erresistentziarik ezaren printzipioa aplikatuta. Ukek bultza egiten badu, Torik utzi eta Ukeri tira egiten dio. Ukek tira egiten badu, Torik utzi eta Ukeri bultza egiten dio.

#### " Esfortzu txikienarekin eraginkortasun handiena bilatzea "

Erresistentziarik ez jartzea:

- Ondo ulertu behar da printzipio hori noranzko guztietan erabil daitekeela eta berori baliatzeak gorputz osoaren ekintza koordinatua eskatzen duela.

<b>CHIKARA...</b>	Indarra, boterea.	" Indarraren erabilera"
<b>NO.....</b>	Norena	"Indarra aplikatzea"
<b>OYO.....</b>	Aplikazioa, erabilera	

- **Bultzatzen badu:** Uki-otoshi, Tomoe-Nage.
- **Badu:** Osotogari.
- **Tira egiten badu:** Okuri-Ashi-Harai. Kouchigari.

#### KUZUSHI (Desoreka).

**KUZUSHI** erabiltzeak aukera ematen du astunagoa edo indartsuagoa den aurkaria jaurtitzeko; izan ere, desorekatuta dagoenean, bere indarraz baliatzeko aukera oro galtzen baitu.

**KUZUSHI** bereziki desoreka lantzen duen TSUKURUren zatia da. **KUZUSHI** sortzeko bi modu daude

- Tori desplazatzen da eta desplazamendu horretaz baliatzen da Uke desorekan jartzeko.
- Torik baliatu egiten ditu Ukeren desplazamenduak, ekintzak eta erreakzioak Uke desorekatzeko.

Oinarrizko 8 desoreka daude; baina, egiaz, horiek mugagabeak dira. Desoreka horietarako erreferentzia gisa hartzen da haize arrosaren forma:

- Aurrerantz.
- Atzerantz.
- Eskuinerantza.
- Ezkerrerantz.
- Dagozkien diagonaletarantz



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### TSUKURI (Tori eta Ukeren kokapena teknikak egiteko).

Helburu du proiekioko teknika egiteko Uke jarrera egokienean ipintzea, defendatzeko aukerarik izango ez duen baldintzetan.

Aldi berean, eraginkortasun handiena ahalbidetuko dion jarrera hartzen du Torik.

Azken batean, helburua da Uke desoreka egoeran jartzea. Jarrera horrek une horretan Ukeri galarazi behar dio jarrera naturalera itzultzea, bat-batean KAKEa eragiteko

#### KAKE (Proiektzioa).

**TSUKURI**aren jarraipena da, teknika amaitu arte.

**KAKE** ona lortzeko, oso garrantzitsua da gorputzaren eta espirituaren batasuna lortzea.

**TSUKURI**a eta **KAKE**a behar bezala kateatuta egin behar dira **KUZUSHI**arekin batera ekintza bakarra osa dezaten.

#### UKEMI (Erorketak).

Esan daiteke erorketak direla Judoaren ikaskuntzako oinarrietakoa. Ezin daiteke benetako aurrerapenik lortu erorketak menderatu ezean, eta era guztietako erorketak talkarik edo minik gabe egitea ahalbidetzen duten mugimenduak koordinatzen eta automatizatzen jakin ezean..

Erorketak hobetzeak kirolaria zurruntasunera eramaten duen konplexutik askatzen du. Konplexu horrek malgutasunez, bizkortasunez eta jarraitutasunez eraso egiteko aukera oro eragozten dio kirolariari.

Zenbait erorketa mota dago:

- **USHIRO-UKEMI** Atzerantz.
- **YOKO-UKEMI** Albirantz.
- **MAE-UKEMI** Aurrerantz.
- **ZEMPO-KAITEN-UKEMI** Aurrerantz biratuta.

Erorketen ikasketak arrazoizkoa izan behar du. Ikasleak haiek bere kabuz egiten ikasi behar du lehenengo. Hasieran, ekintza guztiak zatika eta oso poliki egin behar ditu, eta ondoren bizkor.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### UKEMI (Erorketak).

Erorketak etengabe hobetu behar dira, ez soilik banaka lantzen ditugunean. Izan ere, kide batek jaurtizten gaituenean ere praktikatu behar dira. Egunero egin beharreko entrenamendu mota da.

Baina, erorketa horiez gain, badira beste batzuk, antzinako kata jakin batzuetan gordetzen direnak eta oraindik indarrean daudenak; eta komeni da horiek ezagutzea. Adibidez, **ZIZO-TAORE** izeneko Ushiro-ukemi erorketa bat dago:

**ZIZO:** Harrian zizelkatutako erlijio estatua..

**TAORE:** Erortzea, lurrera joatea.

Erorketa hori **ISUTSU-NO-KATA**ren lehen mugimenduan edo hasieran egin ohi da. Oso bortitza eta egiteko gogorra da. Izan ere, estatua baten erorketa izango balitz bezala, gorputz osoarekin eta hankak altxatu gabe erori behar da.

Bada beste **TAORE** erorketa bat **KOSHIKI-NO-KATA**ren laugarren mugimenduan: **MIZU-GURUMA** (ur errota). Aurretik aipatutako Katan eta honetan bertan egiten den beste erorketa bat dago: **SAKA-OTOSHI** (erorketa aldapan). Egiteko era desberdina da. Samurai gerrariak egiten zuten. Soinean armadura bat (**Yoroï**) eramaten zuten, eta horrek galarazi egiten zien erorketak gaur egun ezagutzen ditugun moduan egitea.

#### UCHIKOMI (Sarrerak).

Tekniken automatizazioa da, errepikapenen bidezkoa. Helburu du tekniketari abiadura, indarra eta erresistentzia areagotzea, eta haiek hobetzea.

Ezinbesteko oinarria da gorputza teknika horietara egokitzeko; praktika horiek gabe ezinezkoa bailitzateke mugimenduak hobetzea.

#### TANDOKU-RENSU (Bakarkako Lana).

Helburu du lagunik gabe teknikak errepikatzea, mugimenduen koordinazioa lortzeko eta abiadura eta automatismoa lortzeko. Ispiluaren, hormaren eta abarren aurrean landu daiteke.

estudio con el compañero  
formación con un compañero  
Trabajo con un compañero  
Entreno con un compañero  
trabajo - Formaciion  
estudio - aprendizaje  
Estudios con un compañero  
aprendizaje con un compañero  
Instrucción con un compañero

Lankidearekin ikastea  
Prestakuntza lankide batekin  
Lankide batekin lan egitea  
Lankide batekin entrenatzea  
Lana – Prestakuntza  
Ikasketa - Ikaskuntza  
Ikaskide batekin egindako ikasketak  
Ikaskide batekin ikastea  
Instrukzioa lankide batekin



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### SOTAI-RENSHU (Lankide batekin entrenatzea) (Lankide batekin lan egitea)

Lan teknikoa, teknika bat ikasteko edo hobetzeko.

Uchikomi modu bat da, geldirik edo desplazamenduan egiten dena, Uke proiektatuz edo proiektatu gabe. Ukek ez du erresistentziarik jartzen.

Kasu honetan, Ukeri esan behar diogu nola desplazatu behar duen, teknikak noranzko guztietan egiteko. Era berean, adierazi behar diogu haren gorputzak zein jarrera izan behar duen, nahi dugun teknika errazago lantzeko

#### YAKU-SOKU-GUEIKO (Desplazamendu lana proiektatuz)

Behar bezala egiteko zailena den entrenamendu mota da. Sarritan, kirolariak Randoriarekin nahasten dute.

Es conveniente practicar esta forma de estudio ya que su finalidad es educar los reflejos con un compañero, respetando los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

#### RANDORI (jardun librea).

Ezagutzen ditugun teknika guztien jardun librea da. Honen xedea da teknika horien inguruko benetako eragingarritasuna lortzea, helburu bera duen aurkariaren aurrean.

Judoka ugarik **Randoria** lehiaketa moduan lantzen du. Alabaina, bien artean bada aldea, asmoarekin lotuta batik bat.

**Randorian** (ez da ahaztu behar entrenatzeko modu bat dela), kirolariak ez dio erortzeari beldurrik izan behar.

Gorputzak eta espirituak erabat lasai egon behar dute. **SHIAI**ren aurreko egoera da..

#### SHIAI (Lehiaketa)

Lehiaketan jardunez, Judokak bere espiritua sendotu, kontrola areagotu eta barneratutako ezagutzaren emaitzak egiaztatzen ditu eragingarritasun handienarekin. Judokak ez du ahaztu behar lehiaketak bere judoa hobetzeko baliabidea izan behar duela, ez, ordea, helburua.





## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### RENRAKU-WAZA (Konbinazioa).

**RENRAKU:** Konexioa, komunikazioa, uztartzea, lotura, konektatuta.

Helburua da teknikak konbinatuta entrenatzea, Torik edo Ukek huts egindako erasoaldiaren ondoren edota Torik egindako eraso keinuaren ondoren; jarraian, geure teknikatik edo mugimendu berezitik onura ateratzeko.

Teknika bat bestearekin konbinatuta egin daiteke, desorekaren noranzko berean edo aurkakoan

Adibidez:

O-Uchi-Gari	→→→	<i>Tai-Otoshi.</i>
O-Soto-Gari	→→→	<i>Uchi-Mata.</i>
Ko-Uchi-Gari	→→→	<i>Seoi-Nage.</i>
Harai-Goshi	→→→	<i>Sukui-Nage.</i>
Uchi-Mata	→→→	<i>Tani-Otoshi.</i>

#### RENZOKU-WAZA (Jarraipena).

**RENZOKU:** Jarraipena, segida, seriea, jarraitua, ondoz ondokoa.

Teknika bera edo zenbait teknika modu jarraituan aplikatzeari deitzen zaio.

Adibidez:

Tai-Otoshi	→→→	Tai-Otoshi.
O-Uchi-Gari	→→→	O-Uchi-Gari Kenken.
O-Soto-Gari	→→→	O-Soto-Guruma.
Hiza-Guruma	→→→	Ashi-Guruma.

#### RENRAKU-HENKA-WAZA (Konexio-aldaketako teknikak).

**HENKA:** Aldaketa, aldakuntza, barietatea, bariatu, aldatu.

Konexioko, aldaketako, eta kateatzeko teknikei, oro har, ematen zaien izena da. Horien baitan daude, halaber, kontraerasoak.

Entrenatzeko modu horiek **Katame-Wazako** lanari ere aplikatu dakizkioke; hau da, **Osae-Komi-Waza Shime-Wazarekin** edo **Kansetsu-Wazarekin** aldatuta.

Hortaz, Renraku-Waza eta Renzoku-Waza biltzen ditu.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA (Kontraerasoa aurea hartuz).

**KAESHI:** "Itzuli - Erantzun" esan nahi du. Hori guztia "bira egin edo iraultzearen" oinarritzko ekintza ahaztu gabe.

**GAESHI:** Oro har, bira egitea edo iraultzea.

Beraz, aurkariak erasoaldiari ekin eta berehala egin daitezkeen teknikak dira, erasoan haren bulkadaz eta desorekaz baliatuz.

Es por tanto la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.

#### TORI

Judoko tekniken azalpenetan erabili ohi den izendapena da, mugimendu teknikoa egiten duen pertsona adierazteko.

#### UKE

Judoko tekniken azalpenetan erabili ohi den izendapena da, proiektatzen den pertsona adierazteko.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## JUDOREN FUNTSAK

### LURREKO JUDOAREN FUNTSAK

#### BASES DEL JUDO SUELO

##### OSAE-KOMI-WAZA

Immobilizazio teknikak

##### SHIME-WAZA

Estrangulazio teknikak

##### KANSETSU-WAZA

Lokadura teknikak

### BASES DEL JUDO SUELO

Lurrean judokak eduki behar duen jarrera hiru printzipioren bidez zehatz dezakegu:

- **Gorputzaren pisua hobekien erabiltzea.**
- **Aurrea hartzea.**
- **Mugikortasuna.**

### GORPUTZAREN PISUA HOBEKIEN ERABILTZEA

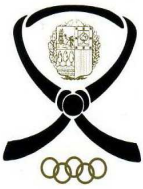
Goiko posizioan dagoen judokak bere gorputzaren pisua toki egokian dagoela sentitu behar du. Aurkariak lurrean bermatu beharra du hura irauli ahal izateko. Berme horien bila ari dela ikusteak zer asmo duen jakinarazi behar digu.

Bistakoa denez, informazio hori lortzeko, beharrezkoa da lurreko judoa luzaroan eta adimenez egitea. Horrek ulertarazten digu ahozko irakaskuntza bigarren mailakoa baino ez dela.

Dena den, beheko posizioan dagoenaren euste puntuak, batez ere, sorbalden lerroa eta aldakak direla pentsatu behar dugu.

### AURREA HARTZEA

Antzematen dugun unean Ukek kontaktuan presioa egiten duela eta euste puntuak hartu dituela ihes egiten saiatzeko, aurrea hartu beharra daukagu. Horretarako, gure gorputzaren jarrera aldatu behar dugu esfortzu hori nabaritu bezain laster, gu iraultzeko saiakera hutsaldu eta Ukeren esfortzua ezerezean gera dagin.



## **LURREKO JUDOAREN OINARRIAK**

### **MUGIKORTASUNA**

Gure gorputza beti erne eta prest egongo dela esan nahi du; hau da, mugikortasun handiaz.

Gorputza kokatzeko, aurrea hartzeko eta mugikortasuneko printzipioak era berean baliozkoak dira beheko posizioan dagoenarentzat. Horrez gain, beti arreta izan beharko dugu aurkariaren ekintza erabiltzeko erreakzioaz baliatu ahal izateko.

### **GOIKO POSIZIOA**

- Goiko posiziotik, Torik Ukeren gorputza kontrolatu behar du hiru edo lau noranzkotan, modu nahiko erlaxatuan. Hau da, Torik ez ditu zuzenean blokean edo gehiegizko zurruntasunez kontrolatuko Ukek ihes egiteko gauzatzen dituen ekintzak.
- Torik, mugikortasunari eta aurrea hartzeari esker, Ukeri sentiaraziko dio masa geldo batekin, heltzeko eta blokean iraultzeko zailarekin ari dela lanean. Toriren hankak eta besoak palanka osagarriak dira, eta horiek erabiltzeak masa bizkor eta hermetiko batean harrapatuta egotearen sentsazioa gehituko dio zirrara horri.
- Garrantzitsua da aldakaren-besoan-hanken ekintzaren bidez kontrolatu behar dela gogoan izatea.

### **BEHEKO POSIZIOA**

- Behean dagoenak gorputza esfera moduan bilduta eduki behar du. Horrek bermatuko dio mugikortasun handia edukitzea eta kontrolatua izateko arrisku txikiagoa izatea. Aurrekariari aurre egiteko, aurrealdetik, alboetatik edo atzealdetik sartzeko puntuak itxi beharko ditu, edozein aldetatik sartu nahi duen aurkariak bere gorputzarekin gu sekula biltzeko aukerarik izan ez dezan.
- Guardia egin daiteke bizkarra bilduta dugula, belauniko eta erantzuna emateko prest.
- Hankek zeregin garrantzitsua dute. Ukeren gorputza haien artean katigatzen saiatu behar dugu haren ekintzak deuseztatzeko, iraultzeko edo haren mugikortasuna kontrolatzeko.



## **OSAE-KOMI-WAZA**

### **OSAE-KOMI-WAZAren DEFINIZIOA**

Osae-komi-waza honela definitzen da: aurkariaren gutxi gorabehera aurkako eran eta gainetik kontrolatzea ahalbidetzen duten tekniken multzoa. Aurkaria buruz gorako jarreran etzanda dagoela egiten da, eta denbora jakin batez immobilizatu egiten da, altxatzea eragotzita.

### **OSAE-KOMI-WAZAren OINARRIZKO PUNTUAK**

- Gorputz osoa sinkronizatuta immobilizatu behar da. Indarra gorputzaren atal bakarrean kontzentratu behar da.
- Ukeren erreakzioaren arabera, gorputzaren kokapena edo angelua aurrez aldatu behar da; horrela, haren helburua (ihes egitea) eragozteko.
- Gure gorputzaren ahalik eta azalerarik handienarekin immobilizatu beharra dago. Hori dela eta, garrantzitsua da hankak erabiltzen jakitea.

### **OSAE-KOMI-WAZAtik ATERATZEKO OINARRIZKO PUNTUAK**

- Ahalmen fisikoari eta teknikoari dagokienez nagusitasun nabarmena ez badugu, zailtasun handiak izango ditugu ondo kontrolatutako immobilizaziotik askatzeko. Hori dela eta, hori gertatu aurretik, irteteko hainbat modu saiatu behar ditugu.
- Uke viene a inmovilizar, Tori procurará enroscar su cuerpo como si quisiera convertirse en un balón, atacar la parte más débil que encuentre en el otro o bien, aprovechar la fuerza de Uke para voltearle.

### **OSAE-KOMI-WAZAren LOTUTAKO DEBEKATUTAKO EKINTZAK**

- Gerrikoaren edo jakaren behealdeko hegala muturra bestearen gainean kiribiltzea buelta osoarekin.
- Hatzak Ukeren judogiaren mahukaburuan edo galtzetan sartzea; eskua edo hanka bestearen aurpegi gainean zuzenean jartzea.
- Oinarekin bestearen gerrikoa edo hegala lotzea, eskuko hatzak lokatzea, etab.



## **SHIME-WAZA**

### **SHIME-WAZAren DEFINIZIOA**

**Shime-Waza** da aurkaria honela kontrolatzeko teknika: haren lepoa estrangulatzea eskuaren/eskuen, hankaren/hanken edo hegalararen/hegalen bidez.

### **DEBEKATUTAKO EKINTZAK**

Estrangulatzeko modu hauek debekatuta daude lehiaketan:

- Gorputzeko edozein atal, lepoa izan ezik, estrangulatzea.
- Zuzenean hankekin estrangulatzea.
- Gerrikoaren muturrarekin edo jakaren beheko hegalararekin estrangulatzea.
- Ukabilarekin edo hatzekin zuzenean estrangulatzea.

### **SHIME-WAZAren OINARRIZKO PUNTUAK**

- Estrangulazioa egiteko, lehenik eta behin, bestearen mugikortasuna kontrolatu behar dugu; hau da, erresistentzia egitea zaila izango zaion jarrerara eraman behar dugu. Aldi berean, jarrera horrek egonkorra izan behar du guretzat, eta aske mugitzea ahalbidetu behar digu.
- Estrangulatzean, gure gorputz osoko indarra eskuetan kontzentratu beharko dugu.
- Estrangulatzen hasi bezain laster, saiatu behar dugu estrangulazioaren efektua ahalik eta laburrena izatea, Ukek behar ez den sufrimendua edo kaltea izatea saihesteko.

### **-KAPPO- "KONORTERIK GABEKO" EGOERARI BURUZ**

Batzuetan, estrangulatzean, aurkaria konortetik gabe uzteko egoerak gertatzen dira. Gure metabolismoan gertatzen den "aldaketa egoera" bat da. Hau da, odol hodietan, trakean edo lepoko nerbio sisteman presioa egitean, garunean oxigeno gabezia dago, eta horrek arnasa hartzea eta odolaren funtzioa zailtzen du.

Ikerkuntza anatomikoaren datuen arabera, horren kalteak ia nuluak dira kirolari adituen kasuan. Dena den, kaltegarria izan daiteke bihotzeko arazoak dituzten edo oraindik garapen fisiko nahikoa ez duten pertsonen kasuan. Gainera, adituak ez direnen baitan sorrarazitako minen ondorioz, arazo psikikoak eragin daitezke. Horiek beldur sentimendua sortzen dute eta horrek lehian jarraitzeko gogoia gutxitu dezake

Esandako guztia kontuan hartuta, teknika horiek egiteko garaian zuhur jokatu behar dugu. Batez ere, ez dira zakarregi egin behar: lortu nahi geunen efektu teknikoa erdiestean, besteak uzteko seinalea egin beharko du ahalik eta bizkorren. Arinki konortea galtzen badu, modu naturalean berreskuratuko du. Dena dela, oro har, estimuluak (**Kappo-Erreanimazioa**) aplikatu ohi zaizkio normaltasunez suspertu dadin.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KANSETSU-WAZA

##### KANSETSU-WAZAren DEFINIZIOA

Eskuaren/eskuen, besoaren/besoen, besapearen edo abdomenaren laguntza eta kontrolarekin, teknika hauek ukondoaren artikulazioaren gainean erabiltzen dira ekintza hauen bidez soilik: luzatu, bihurritu eta tolestu.

##### PUNTOS CLAVE DE KANSETSU-WAZA

- **Shime-Waza**rekin gertatzen den gauza bera da: Ukeren mugikortasuna haren erresistentzia zailtzen duen posizioan kontrolatzen dugun bitartean, gure jarrerak egonkorra izan behar du modu askean mugitu ahal izateko.
- Gauzatze teknika punturik ahulenaren gainean egin behar da gizakiaren anatomiaren arrazoi logikoa oinarri hartuta; lokadura egiteko noranzkoak eta angeluak neurri zuzena izan behar dute.
- Indarraren legearen arabera egiten da. **Ude Hisigi Juji-Gatamen**, adibidez, palanka legea aplikatuta: Ukeren sorbalda da euste puntua, ukondoa da gauzatze puntua, eta eskumuturra, aldiz, potentzia puntua da. Hortaz, ezinbestekoa da teknika hori egiteko garaian euste puntuari (Ukeren sorbaldari) irimo eustea.

##### KANSETSU-WAZArenkin LOTUTAKO EKINTZA DEBEKATUAK

- Ukondoaren artikulazioaz bestelako atalak lokatzea.
- Lepoaren edo bizkarrezurraren gainean ekintzak egitea; horiek lesio larriak eragin ditzakete eta.
- Zutikako jarreratik abiatuta, **Ude Hisigi Waki-Gatame** teknika egiten denean, lurrera zabarki erortzea.

#### Judo eta Kirol Elkartuen Euskal Federazioak

##### egile honek lizentzia eman izana eskertu nahi du:

**D. Justo Herguedas Canales**

**6. Judoko Dan**

**Irakasle-entrenatzaile nazional espezialista.**

##### Oharra: Jatorrizko itzulpena gaztelaniaz

**Itzulpena: Saretik zerbizuak, S.L.**

**Berrikuspenua: Jon Legorburu**

**Gainbegiratzea: Gorka Sagstume Yubero – 7. Judoko Dan**

**Osaera gaztelaniaz: Juan Jose Etxebeste Ugarte – 8. Judoko Dan**