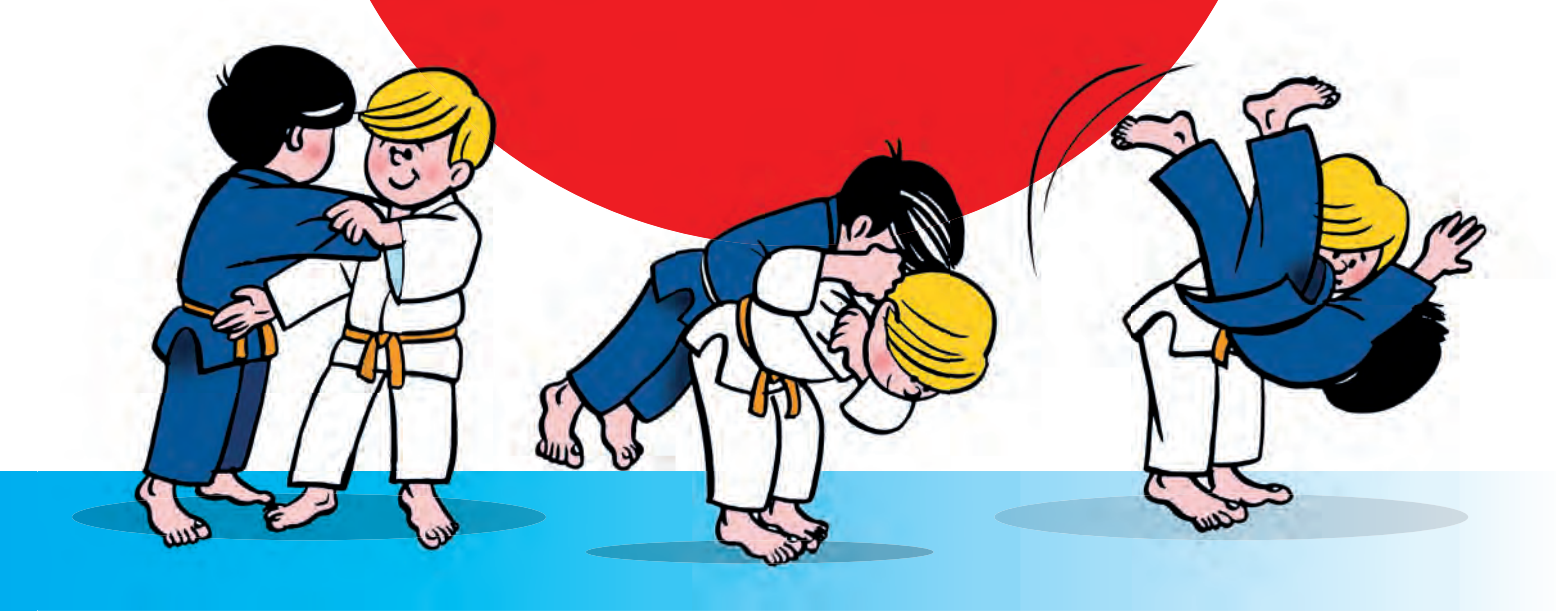
柔道

Judo – more than sport!

#judoespaña ESPAÑA

APRENDEMOS JUDO



MANUAL DE JUDO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
CSD Consejo Superior de Deportes
Daedo INTERNATIONAL
LaLiga Sports
Con el Deporte Español

¡Querido amigo!

Tienes un libro inusual en tus manos. Puedes leerlo, mirar las fotos e incluso probar sus mágicos poderes en ti mismo. Cuando alcances la última página y realices las tareas, los que te rodean se percatarán de los increíbles cambios en ti. Seras más fuerte, habilidoso, valiente y disciplinado.

El secreto de este libro es, que ha sido escrito por los campeones mundiales y los campeones de los juegos olímpicos, el deporte de combate que aprenderás , es el judo. Las técnicas de judo están incluidas en los cursos de entrenamiento de los militares y la policía.

Los principios del judo, no solo son practicados por atletas, sino que también los llevan a cabo hombres de negocios y políticos. Millones de personas de todas las edades, están comprometidos con el judo.

El judo es más que un deporte, el judo es el camino a la victoria. Comienza con la primera página y posiblemente el judo se convertirá en tu camino.

Un cordial saludo,

Sergey Soloveychik
Presidente!de la
Unión Europea de Judo

Me complace presentar el Manual “Aprendemos Judo” que se va a convertir en un magnífico texto de referencia para los alumnos que inician su andadura en el Judo, comprobando que es *“mucho más que un deporte”,* es una forma de vida que aplica los dos principios fundamentales de máxima eficacia en el uso de la fuerza física y espiritual y amistad y prosperidad mutuas, con una actitud adecuada.

La Unión Europea de Judo a través de esta obra ha conseguido plasmar su defensa por el judo no solo desde su vertiente deportiva sino también educativa, objetivo perseguido por su fundador, Jigoro Kano.

Desde el comienzo de sus páginas en que se narra el origen del judo y la experiencia vital del Maestro Jigoro Kano, pasando por los elementos básicos de su práctica deportiva y su progresión, el Manual consigue fijar sus principios básicos de iniciación de manera atractiva y lúdica.

Anímate a practicar con regularidad una actividad física como medio para mejorar tu autoestima, confianza, educación y salud en todos los sentidos.

¡Anímate a hacer Judo!

Juan Carlos Barcos Nagore
Presidente
Real Federación Española de Judo

柔道

JU DO 柔道

HABÍA UNA VEZ, EN UN PAÍS MUY LEJANO LLAMADO JAPÓN, UNA PEQUEÑA CIUDAD LLAMADA MIKAGE. ALLÍ VIVÍA UN PEQUEÑO NIÑO A QUIEN LE ENCANTABA ESTUDIAR Y ADEMÁS TENÍA MUCHO INTERÉS EN DISTINTOS TEMAS.

ESTE CHICO, CUYO NOMBRE ERA JIGORO KANO, ERA TAN BUENO EN EL COLEGIO, QUE RECIBIÓ EL TÍTULO DE "NIÑO PRODIGIO". ADEMÁS ERA MUY EDUCADO Y AMISTOSO PORQUE HABÍA SIDO CRIADO POR SUS PADRES RESPETANDO LOS VALORES DE PAZ Y HONESTIDAD.

UN DÍA EL JOVEN JIGORO CONOCIÓ LA INTIMIDACIÓN Y LA VIOLENCIA, MIENTRAS CAMINABA A CASA DESDE LA ESCUELA, SE CRUZÓ CON UN GRUPO DE JÓVENES ABUSONES, QUE LO ATACARON Y LO DEJARON INCONSCIENTE EN EL SUELO. JIGORO ERA MUY PEQUEÑO Y DÉBIL Y NO PUDO HACER FRENTE A ELLOS.

PERO EL JOVEN JIGORO TENÍA UN CARÁCTER FUERTE Y ESE DÍA SE DIJO A SÍ MISMO QUE NO SUFRIRÍA UNA HUMILLACIÓN ASÍ DE NUEVO.

EN 1877 JIGORO EMPEZÓ UN PERÍODO DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO POR FUKUDA HACHINOSUKE, UN MAESTRO DE JIU-JITSU. EL CUERPO DE JIGORO SE HIZO MÁS Y MÁS FUERTE Y SU MENTE SE TRANSFORMÓ EN UNA MENTE MUY SERENA.

JIGORO SE INTERESÓ MUCHO MÁS EN LAS ARTES MARCIALES Y DESPUÉS DE BASTANTES AÑOS DE APRENDIZAJE CREÓ SU PROPIO ESTILO PERSONAL DE LUCHA. COMBINÓ JUNTAS TODAS LAS TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y CONTROL QUE HABÍA APRENDIDO DESDE 1877. UTILIZÓ LAS TÉCNICAS TRADICIONALES DE JIU-JITSU, PERO ELIMINÓ EL USO DE ARMAS Y TODAS LAS TÉCNICAS QUE CONSIDERÓ PELIGROSAS, Y JUNTÓ TÉCNICAS TRADICIONALES CON LAS MÁS MODERNAS TÉCNICAS DE LUCHA OCCIDENTALES.

QUERÍA CREAR UN MÉTODO DE EDUCACIÓN, QUE PUDIERA SER USADO PARA MEJORAR LA SOCIALIZACIÓN Y LA AUTOESTIMA. SU MÉTODO TENÍA QUE SER UNA FORMA DE VIDA, ÚTIL PARA LA SOCIEDAD.

JIGORO DIO A SU PROPIO MÉTODO EL NOMBRE DE "JUDO".

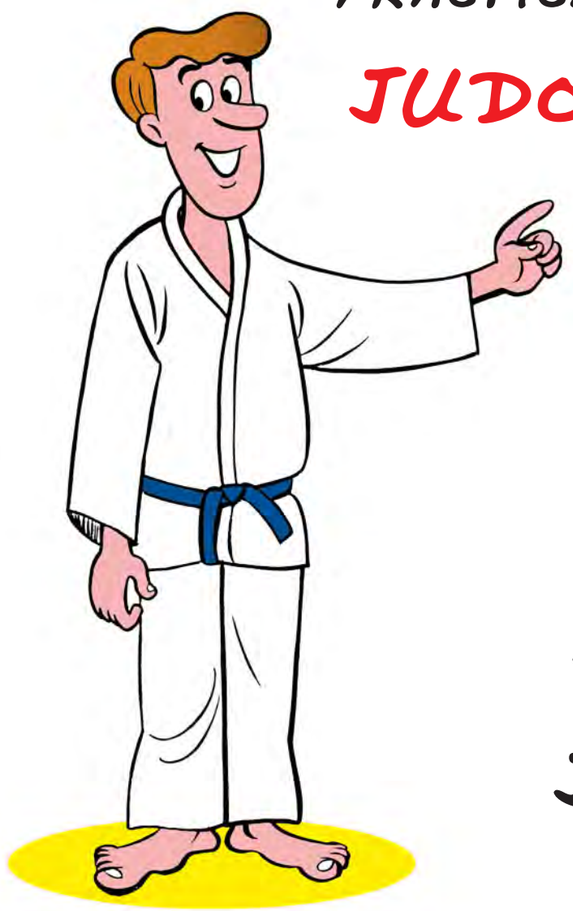
EN 1882, CUANDO TENÍA 23 AÑOS, JIGORO KANO FUNDÓ SU ESCUELA, EL "JUDO KODOKAN" Y CREÓ SU PROPIO PRIMER DOJO, DENTRO DEL TEMPLO BUDISTA DE EISHO. ¡ÉL TENÍA 9 ALUMNOS ENTRENANDO EN 12 TAPETES!

ASÍ ES, QUE LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS POR KANO GENERARON EL JUDO. JIGORO KANO, OBTUVO BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES POR PRACTICAR ESTA INTERESANTÍSIMA Y ENTRETENIDA DISCIPLINA. Y ESTAS SON LAS RAZONES POR LAS CUALES QUERÍA QUE EL JUDO FUERA PRACTICADO POR TODO EL MUNDO, PARA QUE TODOS TAMBIÉN PUDIESEN DISFRUTAR DE ESTE MARAVILLOSO APRENDIZAJE.

JUDOKA

UN/A CHICO/A QUE
PRACTICA JUDO ES UN/A:

JUDO-KA



ESCRIBE LAS LETRAS
QUE FALTAN:

J_ DO_ A

J_ D_ _ A

J_ _ _ _ _ _

Colorea
y aprende

JUDOKA

JUDO-KA

VESTIMENTA Y ACCESORIOS DEL JUDOKA

¿QUÉ ES EL JUDOGI? EL JUDOGI ES LA ROPA DEL JUDOKA

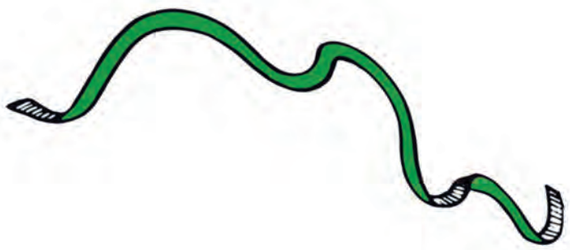
COPIA LA FRASE

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

¿QUÉ ES EL OBI? EL OBI ES EL CINTURÓN DEL JUDOKA



COPIA LA FRASE

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

¿QUÉ SON LAS ZORI? ZORI SON LAS ZAPATILLAS QUE SE USAN EN JUDO

COPIA LA FRASE

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _

Colorea y aprende

JUDO-GI

EL JUDOGI PUEDE SER AZUL O BLANCO:

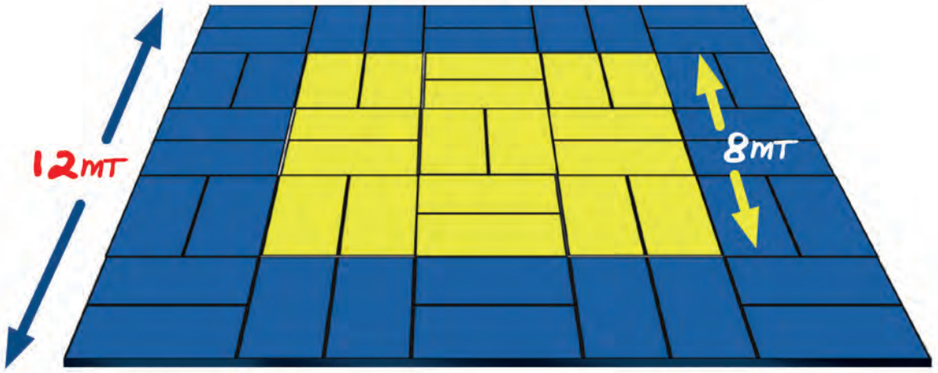
PINTA EL JUDOGI DE AZUL.

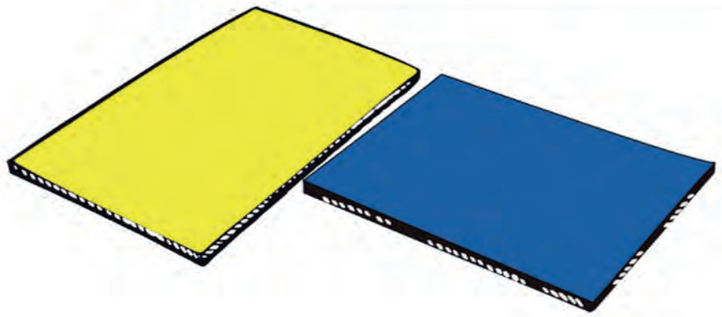
DOJO Y TATAMI

¿DÓNDE PRACTICAS JUDO?

DOJO ES EL CENTRO DONDE PRACTICAS JUDO, EN EL DOJO HAY UN TAPETE, QUE SE LLAMA:

TATAMI



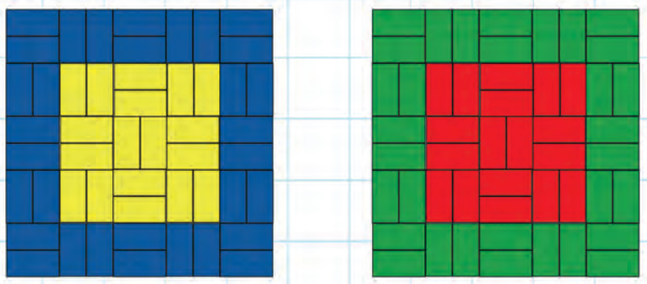


TATAMI
(TAPETE)

T _ T _M _
T _ _A _ _
_ _ _ _ _ _

DOJO
(CENTRO)

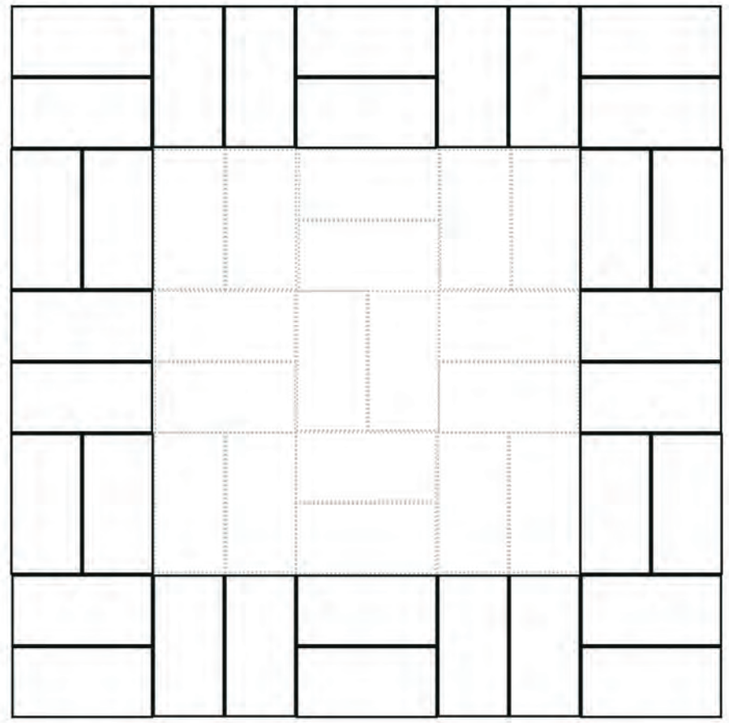
D_ J _
DO _ _
_O _ _
_ _ _ _



EL TATAMI PUEDE SER AZUL Y AMARILLO O ROJO Y VERDE

Colorea y aprende

TATAMI



TATAMI

OBI CÓMO ANUDARSE EL CINTURÓN DE JUDO

COLOCATE EL JUDOGI Y POR ÚLTIMO ANUDA EL CINTURÓN (OBI)

PANTS
PANTALÓN

JACKET
CHAQUETA

BELT
CINTURÓN

PANTALÓN

P_NT____
P___A__N
P____LÓ_

CHAQUETA

C_____T_
____U__A
C_____A

CINTURÓN

C_____N
_I_T____
__N_U___

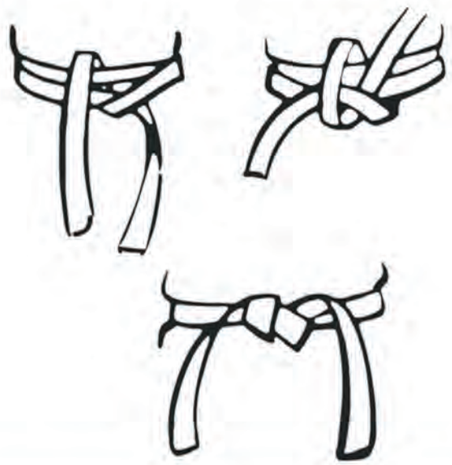
Colorea y aprende

VESTIMENTA Y CINTURÓN

PANTS
PANTALÓN

JACKET
CHAQUETA

BELT
CINTURÓN



OBI CINTURÓN

LOS CINTURONES PUEDEN SER DE DIFERENTES COLORES, DEPENDEN DEL NIVEL DE EXPERIENCIA.

BLANCO B_A_C_
_ _ _ _ _O

AMARILLO -A_AR_ _ _
_ _ _ _ _ _ _O

NARANJA N_R_ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _A

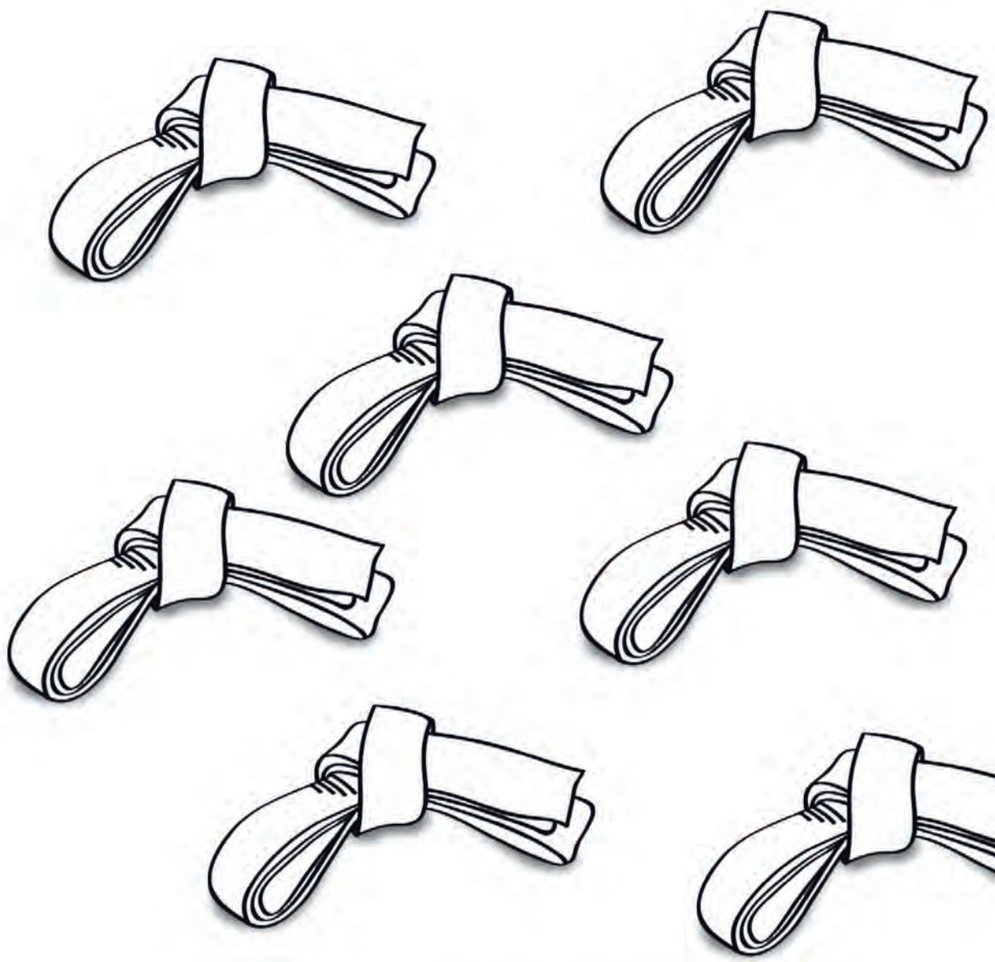
VERDE V_RD_
_ _ _ _E

AZUL _Z_ _
A_ _ _

MARRÓN M_ _ _ÓN
_ _R_ _ _

NEGRO N_GR_
N_ _ _ _

Colorea y aprende **CINTURÓN**



JUDO TE ENSEÑARÁ:

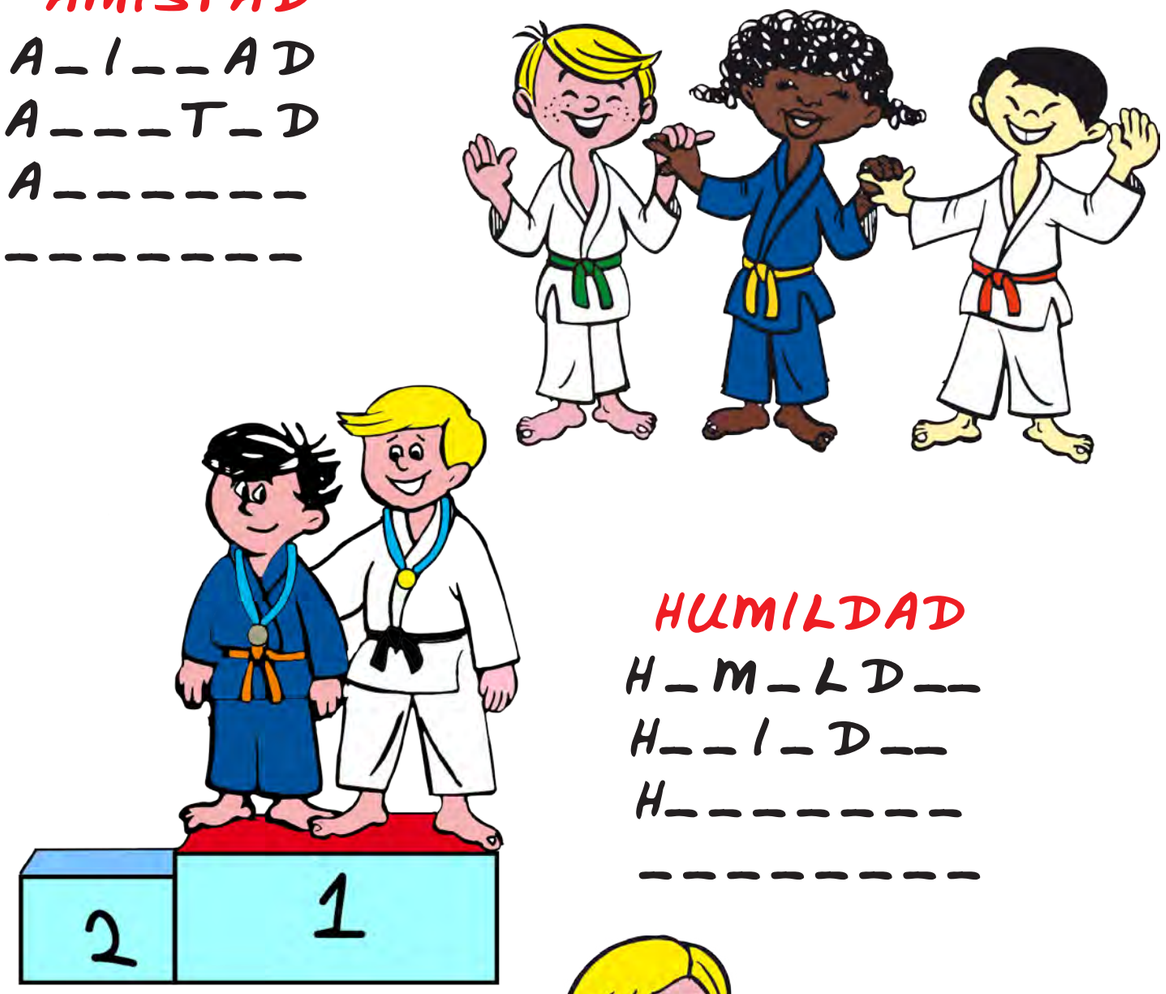
AMISTAD

A_I__AD

A___T_D

A_____

____



HUMILDAD

H_M_LD__

H__I_D__

H_____

____

SINCERIDAD

S_N_ER_D__

S__C_R____

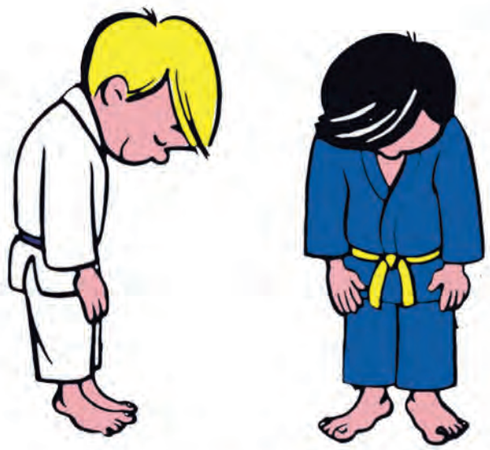
S_________

____

Colorea y aprende

DIBUJA A UN AMIGO

JUDO TE ENSEÑARÁ:

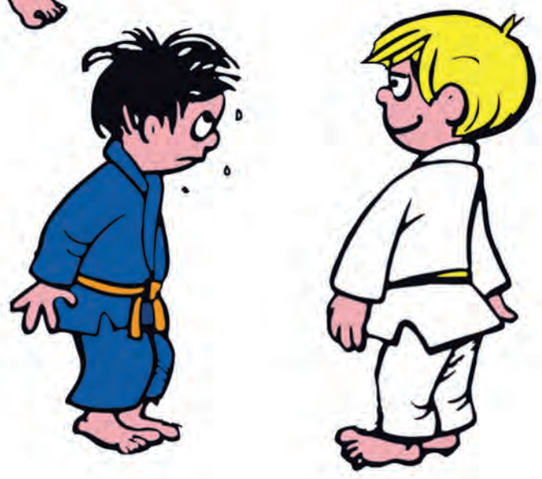


CORTESÍA

C_R_____A
C__T____
C___ES__

VALENTÍA

V_L_N_Í_
V__E_T__
V_______
____



RESPETO

R_S_ET_
RE____O
R_______
____

Colorea y aprende **CÓDIGO MORAL DEL JUDO**

CORTESÍA

VALENTÍA

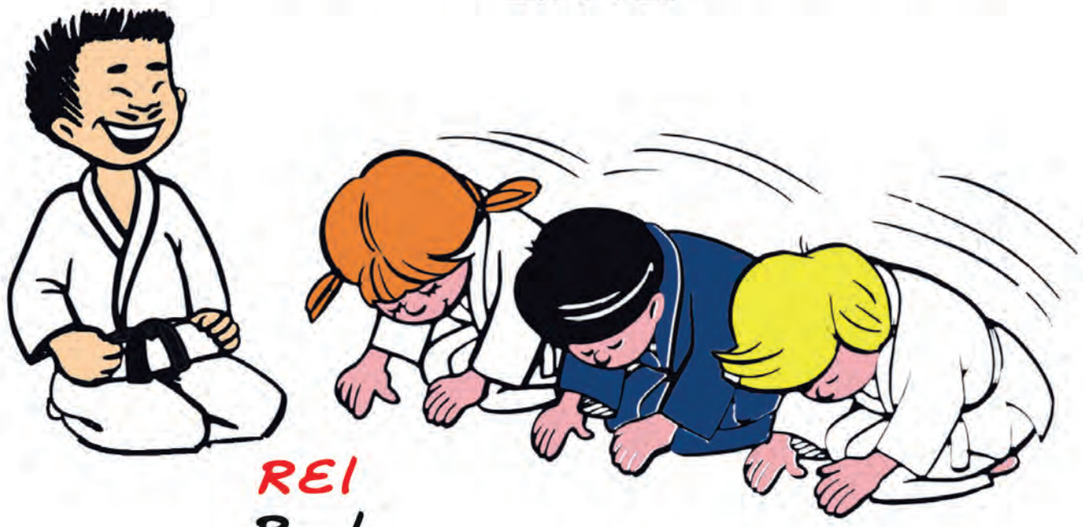
RESPETO

JUDO NORMAS

DEBES ESTAR CON LOS PIES DESNUDOS EN EL TATAMI. EN ÉL, HARÁS EL SALUDO DE JUDO A TUS AMIGOS Y AL MAESTRO.

EL SALUDO SE PRONUNCIA "REI"

Y PUEDE HACERSE DE RODILLAS O EN PIE.



REI

R_I

R__

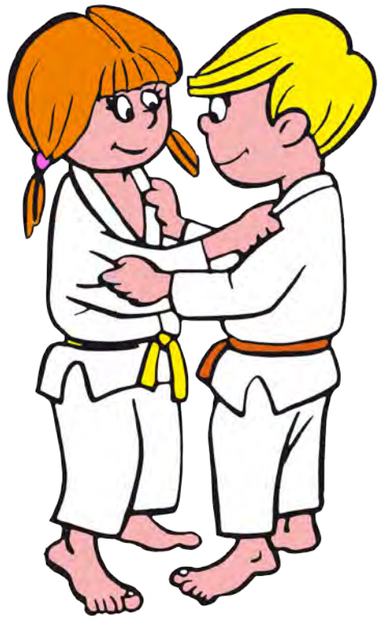
___

Colorea y aprende

SALUDO

REI

KUMI-KATA AGARRES



AGARRES

_ _ _ R _ E S

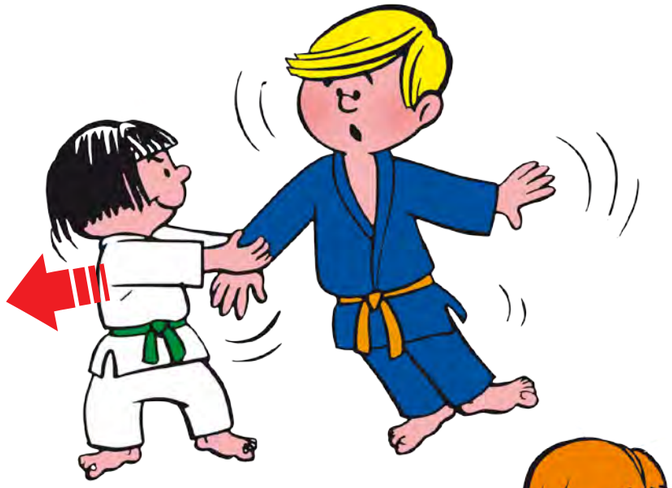
A _ _ _ _ E _

A _ _ _ _ _ _

Colorea y aprende AGARRES

AGARRES

KUZUSHI DESEQUILIBRIOS

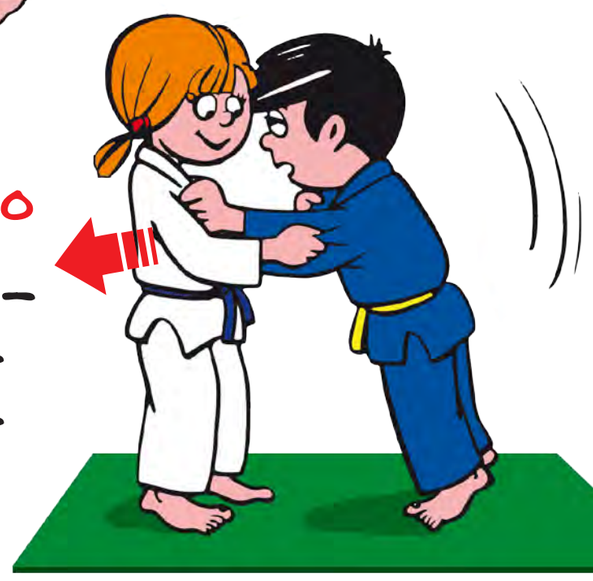


ROMPER

R_M__R

R____R

R_____



EQUILIBRIO

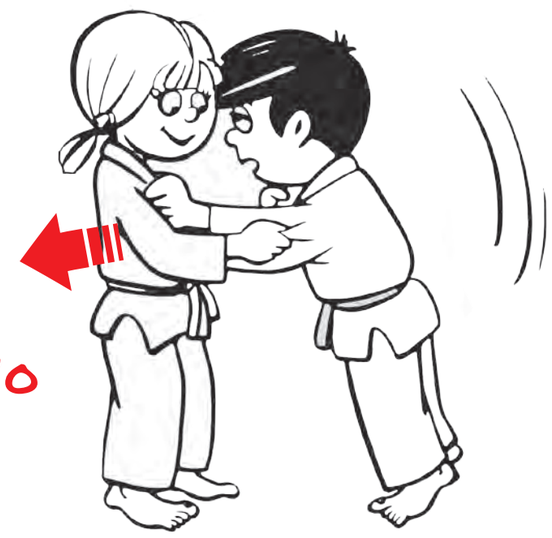
E_U_L_B___

E_U__I____

E_________

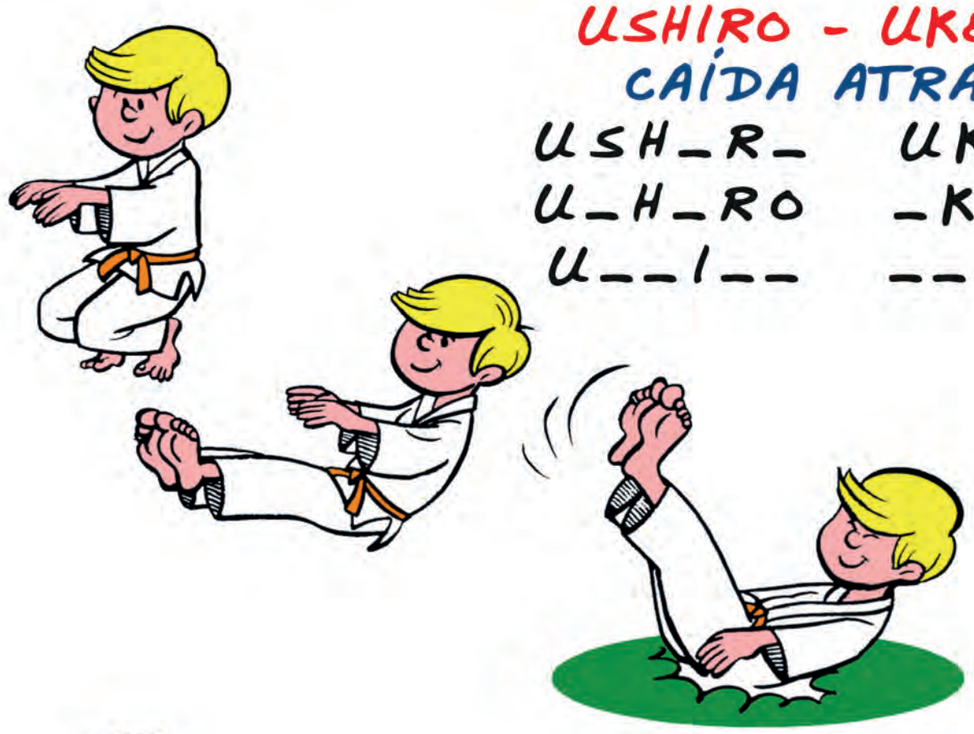
Colorea y aprende DESEQUILIBRIOS

ROMPER



EQUILIBRIO

UKEMI CAÍDAS



USHIRO - UKEMI
CAÍDA ATRÁS

USH_R_ UK___
U_H_RO _K_M_
U__I__ __E__

YOKO-UKEMI
CAÍDA LATERAL

Y_K_ UK___
Y_O_ U___I
Y___ U____

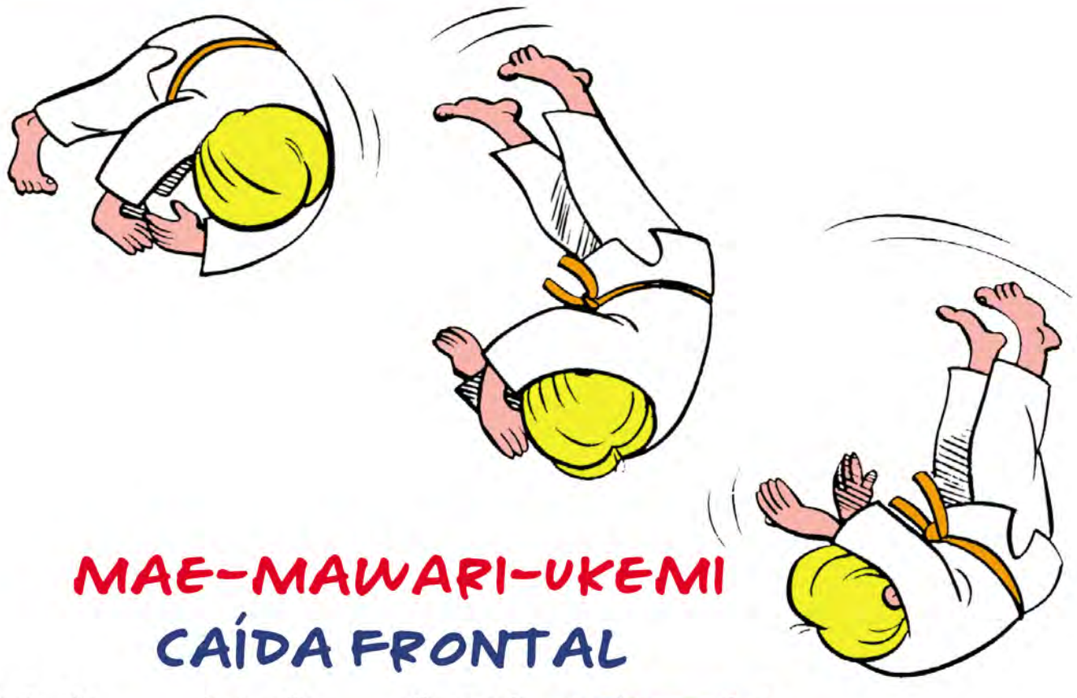
Colorea y aprende

USHIRO Y YOKO UKEMI

USHIRO-UKEMI

YOKO-UKEMI

UKEMI CAÍDAS



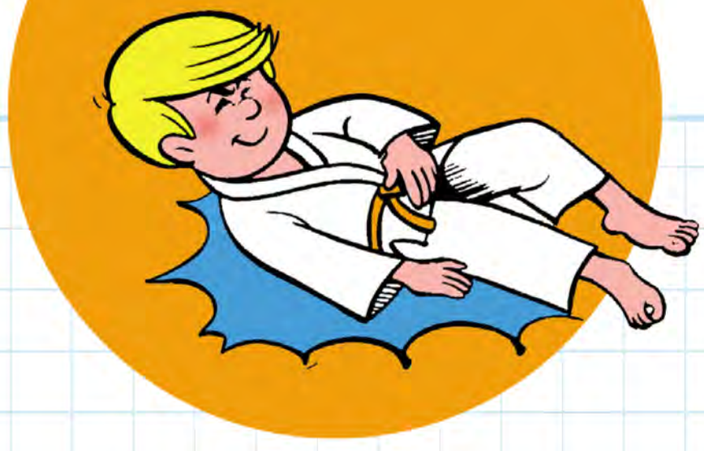
MAE-MAWARI-UKEMI

CAÍDA FRONTAL

MA_ MA_ARI UK_ M_

M_E M_WAR_ U_EMI

M_ _ M_ _ _ _ _ U_ _ _ _



Colorea y aprende

MAE MAWARI UKEMI

MAE-MAWARI-UKEMI

SHISEI POSTURAS

CUERPO

C__R__

C_____

C_____

POSTURA

P_ST__A

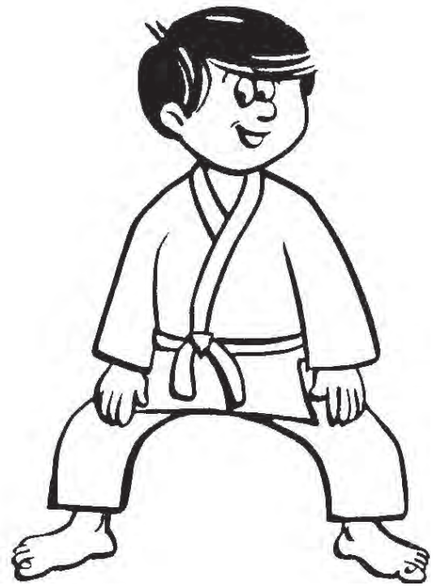
PO___R_

P_____

Colorea y aprende

SHISEI

CUERPO

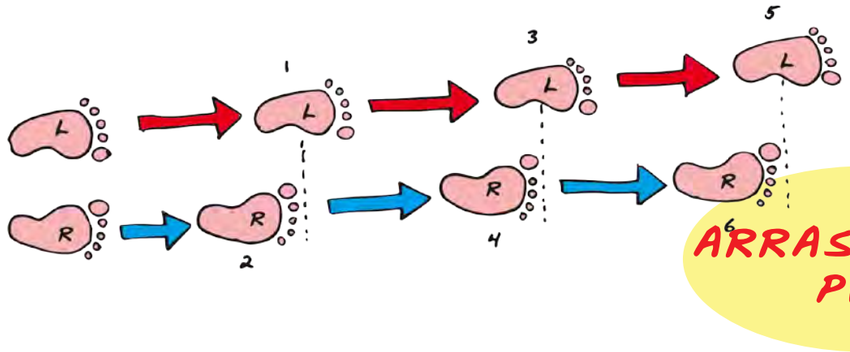


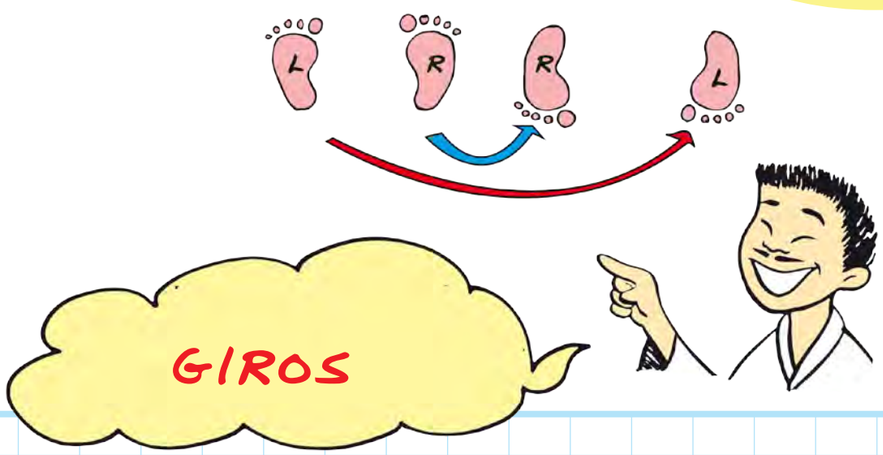
POSTURA

SHINTAI DESPLAZAMIENTOS

IZQUIERDO

DERECHO





DESPLAZAMIENTOS

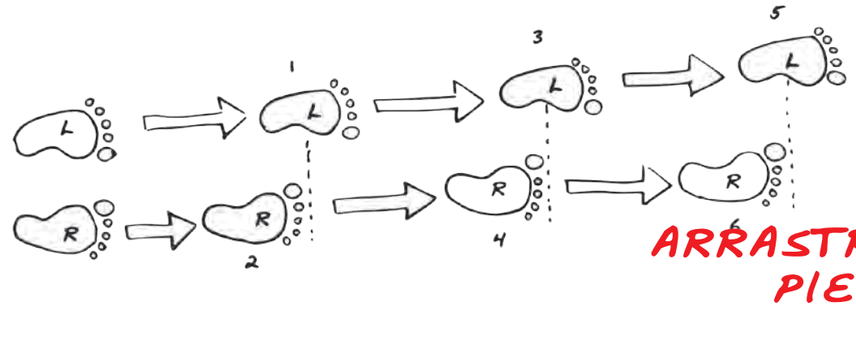
D_SP_A_____T_S

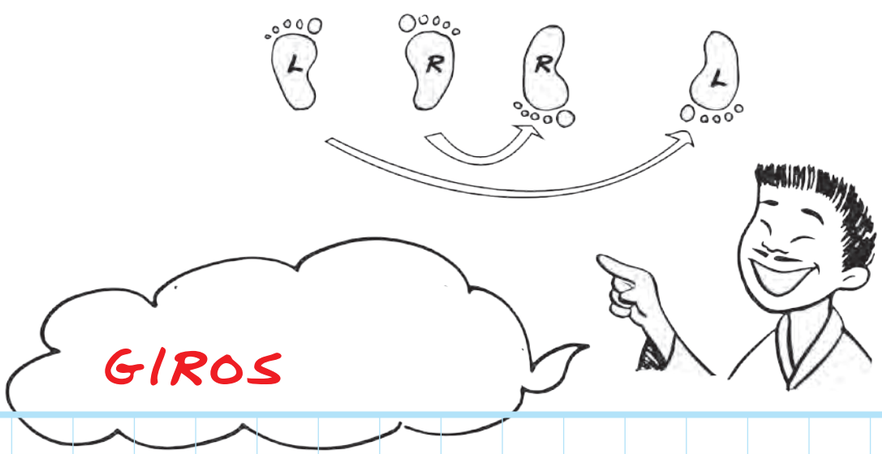
D_____M_____S

D_____________

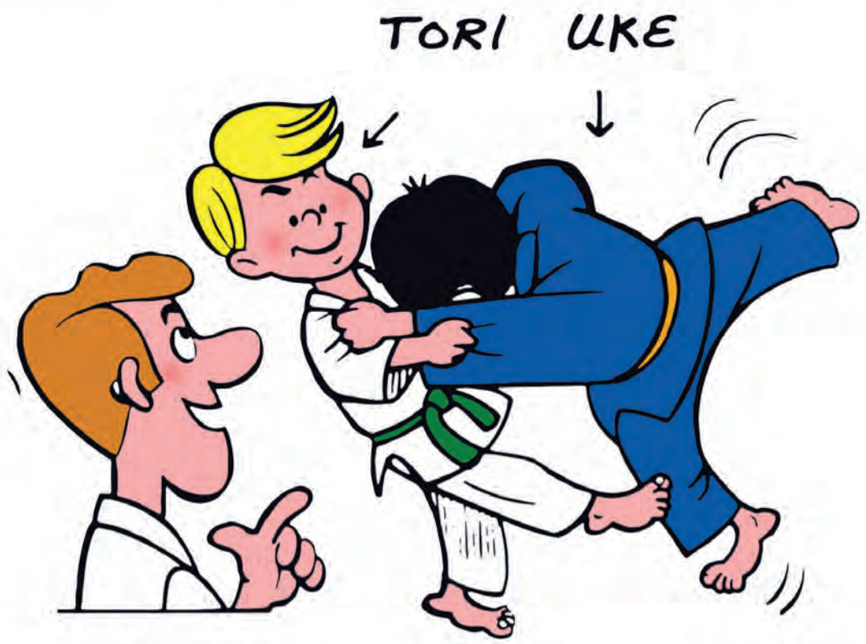
Colorea y aprende

SHINTAI





TORI UKE ROLES



TORI
EJECUTA LA TÉCNICA

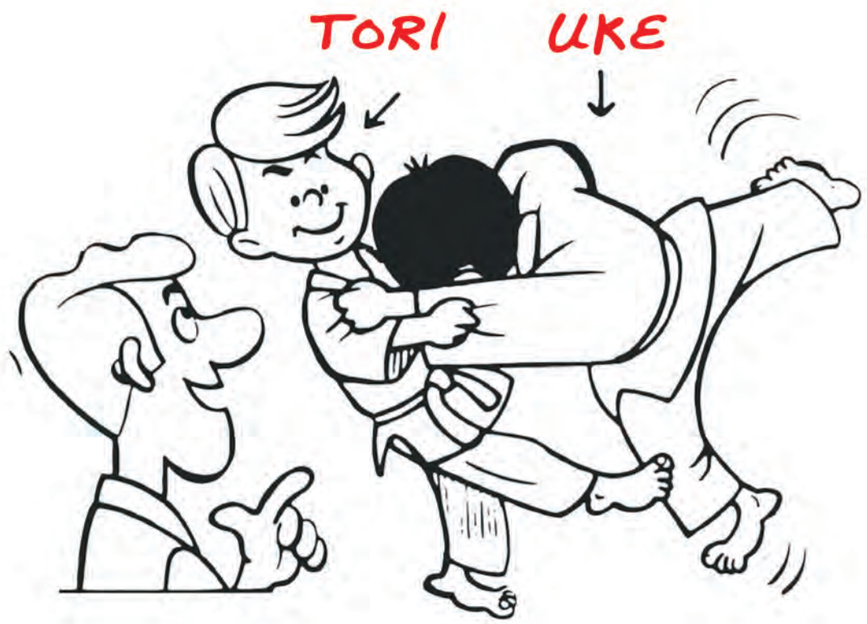
T_R_
T___

UKE
RECIBE LA TÉCNICA

U_E
U__

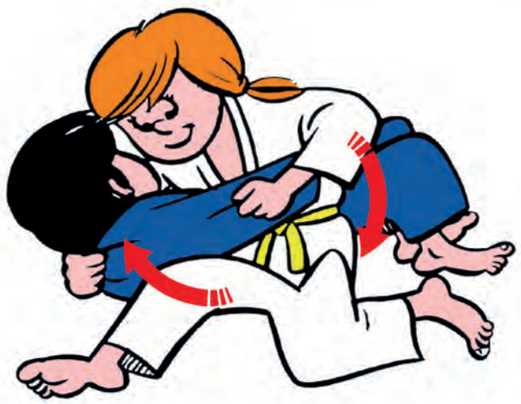
Colorea y aprende

TORI UKE



HON KESA GATAME — CONTROL BÁSICO DE BUFANDA

HON = BÁSICO
KESA = BUFANDA
GATAME = CONTROL



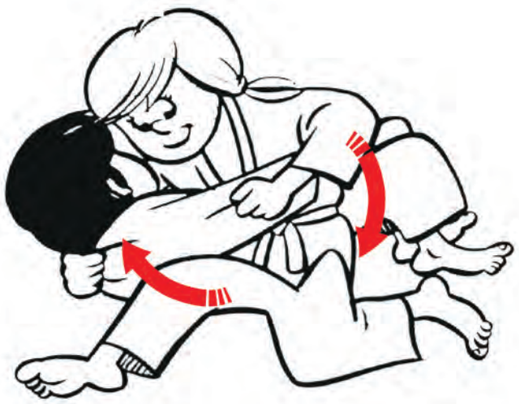
CONTROL BÁSICO DE BUFANDA

C_NT___
BÁ____ D_
B_F___A

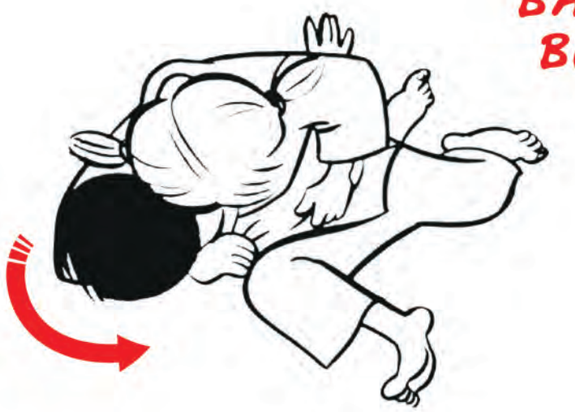
C_____
B_____ D_ B
_____

Colorea y aprende

CONTROL BÁSICO DE BUFANDA



CONTROL BÁSICO DE BUFANDA



KUZURE KESA GATAME

VARIACIÓN CONTROL DE BUFANDA

KUZURE = VARIACIÓN
KESA = BUFANDA
GATAME = CONTROL

VARIACIÓN CONTROL DE BUFANDA

V_ R_ A_ _ _ _
C_ _ T_ _ _ D_
B_ F_ _ _ _

V_ _ _ _ _ _ _ _ _
C_ _ _ _ _ _ _ D_
B_ _ _ _ _ _ _ _

Colorea y aprende

VARIACIÓN CONTROL DE BUFANDA

VARIACIÓN CONTROL DE BUFANDA

YOKO SHIHO GATAME

CONTROL LATERAL POR CUATRO APOYOS

YOKO = LATERAL
SHIHO = CUATRO APOYOS
GATAME = CONTROL

CONTROL
LATERAL POR
CUATRO APOYOS

C_____
L_T____ P_R
C_A__O
A_O___

C_____
L_____ P__
C_____
A_____

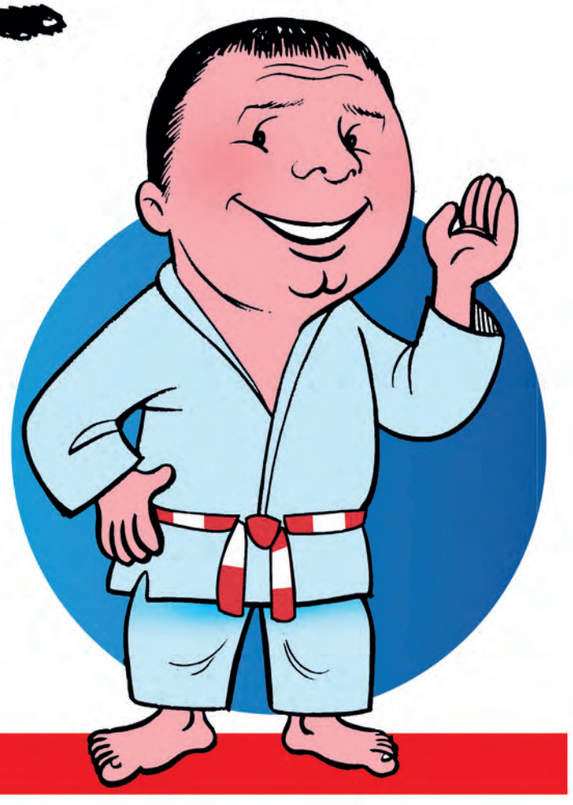
Colorea
y aprende

CONTROL LATERAL POR CUATRO APOYOS

CONTROL
LATERAL POR
CUATRO APOYOS

GIANCARLO MANGINI
EL DIBUJANTE

Nacido en Pola, humorista gráfico, caricaturista, periodista, ha trabajado para muchas revistas por todo el mundo E.E.U.U. Gran Bretaña, España, Japón, Cuba, Nicaragua. Hace tiempo, beisbolista en el equipo nacional.
Además está muy involucrado en las artes marciales.



GIORGIO SOZZI
EL AUTOR

Nació en Cremona (Italia 1940-2012), profesor de judo (8oDAN), periodista y escritor. Gastó gran parte de su vida promocionando la práctica del judo como un medio para mejorar la sociedad. Estaba muy interesado en la didáctica para niños y en enseñar judo a personas discapacitadas. "Aprender Judo" fue editado por primera vez en 1982, desde entonces se ha editado 23 veces hasta el día de hoy.

NUESTROS CAMPEONES

MIRIAM BLASCO
Campeona Olímpica y
Campeona del Mundo

ALMUDENA MUÑOZ
Campeona Olímpica

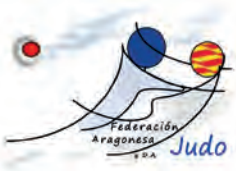
NUESTROS CAMPEONES

ISABEL FERNÁNDEZ

Campeona Olímpica y
Campeona del Mundo

NIKOLOZ SHERAZADISHVILI

Campeón del Mundo



www.rfejudo.com