**JUDO**

(CAMINO DE LA SUAVIDAD)

**El JUDO** es un arte marcial desarrollado por **Jigoro Kano** en 1882, resultado de la fusión de técnicas como el Jui Jitsu y otras artes marciales de cuerpo a cuerpo que practicaban los Samurái en una sola disciplina. Así se creó el **Kodokan**.

La traducción del japonés es “El camino de la suavidad” ya que sus principios consisten en aprovechar la fuerza del adversario en beneficio propio, para desequilibrarle y proyectarle, es decir, lograr la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

El **Judo** es el único arte marcial que ha sido **disciplina olímpica en todas las ediciones** celebradas.

Las técnicas de Judo se basan principalmente en proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones

La UNESCO y el COI lo declararon como **el deporte más completo** para niños y jóvenes ya que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar y más.

Un judoca siempre comienza en judo vistiendo un obi o cinturón blanco.

Los kyu son los cinturones de los judocas principiantes.

* 6 ª Kyu -\* Blanco (ingenuidad - pureza)
* 5 ª Kyu -\* Amarillo (descubrimiento)
* 4 ª Kyu -\* Naranja (ilusión - amor)
* 3 ª Kyu -\* Verde (esperanza - fe) NHD
* 2 ª Kyu -\* Azul (idealismo) AAD
* 1 ª Kyu -\* Marrón (iniciación al conocimiento)

#### Dan

*Dan* significa ‘escalón’. A los grados dan o avanzados se les considera como sensei, profesor o maestro. Negro (experto)

* Negro 1.º dan: *Sho dan*
* Negro 2.º dan: *Ni dan*
* Negro 3.º dan: *San dan*
* Negro 4.º dan: *Yo dan*
* Negro 5.º dan: *Go dan*
* Rojo y blanco 6.º dan: *Roku dan*
* Rojo y blanco 7.º dan: *Shichi dan*
* Rojo y blanco 8.º dan: *Hachi dan*
* Rojo 9.º dan: *Ku dan*
* Rojo 10.º dan: *Ju dan*

**TERMINOLOGÍA:**

**Dojo:**

* Escuela o recinto donde se practica Judo

**Tatami**

* Tapiz donde se practica Judo

**Judogi:**

* Traje de Judo

**Obi**:

* Cinturón

**Sensei**:

* Maestro

**Saludo en Judo**

* Rei:

**Entrenamiento/Técnicas Judo**

* Tori: El que ejecuta la técnica
* Uke: El que recibe la técnica

**Combate de Judo**

* Shiai: Combate
* Hajime: Voz para empezar el combate
* Matte: Voz para parar el combate
* RandoriEs la práctica libre, en el no seguimos unas secuencias determinadas como lo podemos hacer en las katas o en otros ejercicios.

**PUNTUACIONES**

* [**Ippon**](http://es.wikipedia.org/wiki/Ippon): Punto completo, gana el combate. Cuando se proyecta al contrario, se obtiene un Ippon si se consigue derribarlo haciendo que caiga sobre su espalda. También se puntúa con Ippon la inmovilización del adversario durante más de 25 segundos, si se rinde golpeando dos o más veces el tatami o si en una estrangulación o luxación se considera que debe finalizar el combate con victoria del que la ha realizado.
* **Waza-ari**: Medio Punto. Dos Waza-ari equivalen a un Ippon. Se puntúa Waza-ari la proyección del adversario sin que llegue a caer completamente de espaldas.
* **Yuko**: Punto Menor que el Waza-ari, equivale a 1/4 de punto y se obtiene al arrojar al oponente al suelo y este cae de lado.
* **Koka**: Era la menor de las puntuaciones y se otorgaba cuando proyectabas a tu adversario sobre sus piernas o nalgas, o en caso de que lo inmovilizaras en el suelo entre 10 y 15 segundos.

**SANCIONES:**

* **Hansoku-Make**: Es una acción que equivale por sí sola la descalificación del judoca, al ser penalizado con 10 puntos. Significa conceder un IPPON al adversario.
* **Shido**: Supone una penalización, cuando la falta cometida es leve. El árbitro tomará nota de esa acción. Los Shidos son acumulativos, y van dando al contrario la puntuación equivalente en la escala.