

FICHA: 8

"JIGORO KANO. VALORES ORIENTALES"

Introducción:

Mediante el Judo aprenderemos los valores de Jigoro Kano y por extensión los valores orientales japoneses. A pesar de lo que podamos pensar el Judo es un arte marcial en la que no se busca la agresividad y el enfrentamiento, si no la paz, la fluidez, el autocontrol, el respeto y que nos sirva como un método de catarsis, estar en forma y mejorar nuestra autoestima.



1. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTO DE NO RESISTENCIA.

Este arte marcial fue creado por el maestro Jigorō Kanō en 1882 a partir del Jiu jitsu. Él era endeble y buscó las debilidades del Jiu Jitsu y le dio un enfoque educativo, pues el maestro Kano era profesor, para que fuera accesible para todas las personas, que al igual que él, no tenían grandes físico,. El judo es una arte marcial de origen japonés. Considerado como un deporte sociomotriz de adversario, ya que en él se construyen situaciones de oposición pura.

LA NO RESISTENCIA.

Importante!

Descomponiendo la palabra japonesa *judo*, está se forma por dos sílabas "ju" y "do" que significa "*camino de la flexibilidad*" o "*camino de la suavidad*"; con esto, se intenta explicar que la forma de vencer una fuerza no es oponiéndose a ella, sino todo lo contrario, apoyándola y dirigiéndola para tu propio fin. Siendo el principal objetivo, defenderse sin armas mediante llaves y movimientos aplicados con destreza (Carratalà y cols. 2000). Este camino, lleva a una vida equilibrada utilizando un método de Educación Física y mental basado en una disciplina de combate cuerpo a cuerpo.

En el contexto deportivo, el judo se define como un combate entre dos individuos en situación de agarre, donde el reglamento incita a cada uno de los adversarios a superar la resistencia del otro a través de acciones técnico-tácticas complejas, del uso de sus capacidades físicas y de la búsqueda de una supremacía psíquica.

El judo es uno de los cuatro estilos de lucha practicados hoy en día en todo el mundo. Los practicantes de este arte son denominados *judocas*. La UNESCO lo declaró como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años. Su dimensión motriz y psicosocial, permite un desarrollo integral de la persona, potenciando las relaciones psicomotrices. Proporcionando una base para la reflexión sobre las relaciones que establecemos con los demás y el entorno en busca de la felicidad y la convivencia; ya que su práctica es un medio y no un fin. Haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador, a la vez que ayuda a la consecución de un acondicionamiento físico general idóneo.



2. EL JUDO COMO TRANSMISIÓN DE VALORES.

El Judo se utiliza no sólo como un método de defensa personal o mejora de la condición física, sino como transmisión de valores que nos harán mejorar como persona. En Japón el **civismo y respeto por los mayores** que se tienen muy interiorizados, aspectos que es nuestra sociedad occidentalizada están un poco olvidados. Aquí tenemos otros muchos valores por los que la UNESCO declaró el Judo como deporte valioso para la humanidad:

- La amistad, que es el valor más puro de los sentimientos humanos.
- La sinceridad, donde expresamos los sentimientos sin ocultarlos.
- El coraje, se hace lo que es Justo.
- El honor, ser fiel a la palabra de uno.
- La modestia, es lo que implica hablar de uno mismo sin orgullo.
- La cortesía, valor complementario del anterior, ya que es importante el respeto a los demás.
- El respeto, valor fundamental para que pueda existir la confianza.
- El autocontrol, que es saber controlar la ira de uno mismo



3. ELEMENTOS Y NOMENCLATURA BÁSICOS DEL JUDO

En el Judo como en todos los deportes usamos nomenclaturas y conceptos que debemos aprender, vamos a ver los más típicos.

- **Rei:** Saludo. Lo haremos siempre durante la UD de Judo. Al entrar al gimnasio, al salir, al profesor y al hacer randori.
- **Tori:** Denominación que se usa normalmente en las explicaciones de las técnicas de judo relativo a la persona que realiza el movimiento técnico. En un combate es quien ataca.
- **Uke:** La persona que es proyectado o recibe la técnica. En un combate es quien se defiende. Hay que tener en cuenta, que en un combate los roles cambian continuamente de Tori a Uke y viceversa.
- **Dojo:** Es el lugar donde se practica el judo. El suelo se cubre con colchonetas reforzadas, de 2 x 1 m de tamaño, denominadas tatamis.
- **Hajime:** Empieza el combate
- **Matte:** Se para el combate y vuelve al centro
- **Sode Made:** El combate se termina
- **Randori:** Es práctica libre, o combate libre.
- **Uchikomi:** Repeticiones de algún movimiento para mejorar la técnica.
- **Ukemi (Caídas):** Las caídas son uno de los pilares en el aprendizaje del judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las caídas, a coordinar y automatizar los movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor éstas.

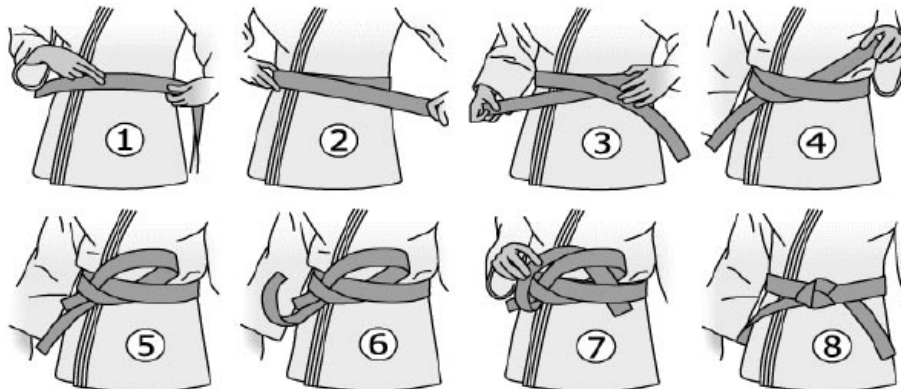
Existen varias clases de caídas:



Es preciso mejorar constantemente las caídas, no solo cuando se practican individualmente, sino cuando se practican al ser proyectado por un compañero. Es una forma de entrenamiento que debe practicarse a diario, pues es fundamental para evitar lesiones.

4. CINTURONES Y PUNTUACIÓN

La vestimenta en judo se denomina JUDOJI y el cinturón (OBI). El atado del cinturón se realizará de una manera especial para evitar que estemos continuamente parando para anudarlo. Aún así, en Judo es muy típico tener que parar cada poco tiempo a vestirse, pues se considera una falta de respeto para el oponente.



4.1 Color y significado del cinturón.

El color de los cinturones refleja el conocimiento de esa persona y por ende, su nivel. Se clasifican de la siguiente manera.

El blanco significa ingenuidad, el amarillo descubrimiento, el naranja amor e ilusión, el verde esperanza, el azul idealismo, y el marrón iniciación al conocimiento.

	Blanco		Marrón
	Blanco-amarillo		SHO-DAN - 1er dan NI-DAN - 2º dan SAN-DAN - 3er dan JO-DAN - 4º dan GO-DAN - 5º dan
	Amarillo		ROKU-DAN - 6º dan SHICHI-DAN - 7º dan HACHI-DAN - 8º dan
	Amarillo-naranja		KU-DAN - 9º dan JU-DAN - 10º dan
	Naranja		
	Naranja-verde		
	Verde		
	Verde-azul		
	Azul		
	Azul-marrón		

4.2 Puntuación

Los combates en Judo tienen una duración de 3 a 5 minutos, dependiendo de la categoría. Antiguamente no tenían puntos, pero para un mejor entendimiento de los aficionados, se les puso puntuación.

También puede perderse un combate siendo descalificado o ganarlo por puntos

IPPON (10p)
Gana Combate

- a).-Proyección clara espalda
- b).-Inmovilización de + 25"
- c).-Rendirse con 2 o más palmadas
- d).-Extranguación o luxación árbitro da la victoria al ejecutante

WAZAARI (7p)

- a).-Proyección semiclara
- b).-Inmovilización 21"- 25"

2 Wazaari equivalen 1 IPPON

Penalizaciones
Shido = 3p
Handsokumake = 10p

JUKO (3p)

- a).-Proyección lado
- b).-Inmovilización 15"- 20"

5. TÉCNICAS DE JUDO

En el Judo hay 4 tipos de técnicas, pero hasta los 17 años, sólo se permiten 2. Las proyecciones y las inmovilizaciones. Las otras 2 se consideran muy peligrosas y estarán prohibidas en las clases con Jordi Llach.



1.-PROYECCIONES (TACHI-WAZA)

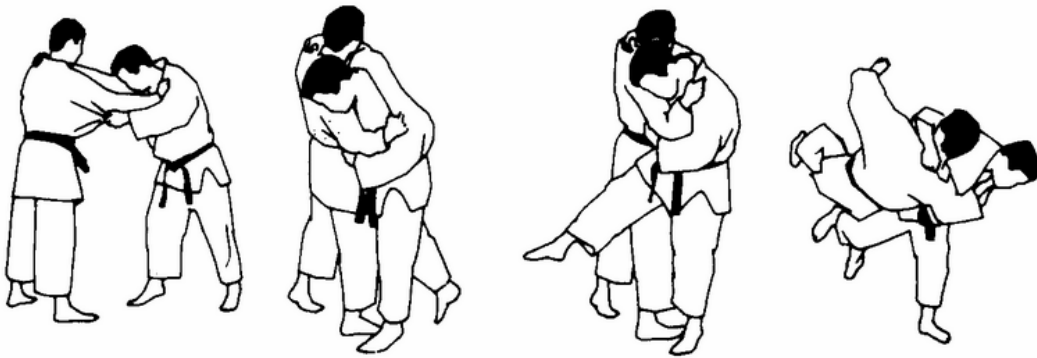
2.-INMOVILIZACIONES (OSAE-KOMI-WAZA)

3.-LUXACIONES (KANSETSU-WAZA)

4.-EXTRANGULACIONES (SHIME-WAZA)

A) Proyecciones en judo:

O-SOTO-GARI



O-Soto-Otoshi



De-Ashi-Barai



Tai-Otoshi

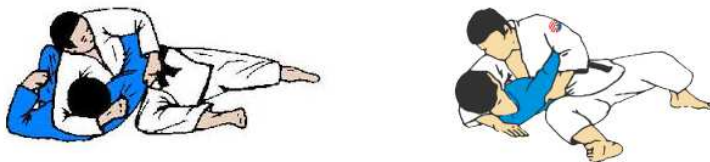


B) Inmovilizaciones en judo:

De las 4 más famosas y sus variantes, veremos las siguientes

Hon - kesa - gatame

(control lateral en bufanda)



Tendremos mucho cuidado y utilizaremos la versión de la axila, si vemos que tiendan a estrangular, utilizaremos entonces Karuze Kesa - gatame.

Kuzure kesa - gatame

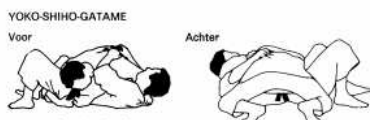
(Variante del control laterocostal en diagonal)



Y por último aprenderemos a bloquear los 4 puntos.

Yoko - shiho - gatame

(Control sobre cuatro puntos por el costado)



Yoko-Shiho-Gatame



as
com

FIN



FICHA 8: "JIGORO KANO": ACTIVIDADES

Nombre:

Grupo:

1. Con tus palabras explícame en que crees que se diferencia el Judo de otras artes marciales y que valores has interiorizados más.

- 2.- Dibuja 2 proyecciones, vistas en clase y decide como aprovecho la fuerza del oponente (tracción o empuje) y como evito resistirme

- 3.- Reflexiona sobre 3 valores vistos en la UD y cómo crees que se entiende en nuestra sociedad occidental

VALORES DEL JUDO	VALORES OCCIDENTALES
1.-	
2.-	
3.-	

4 "Kata postural"

TÍTULO DE LA KATA POSTURAL: “

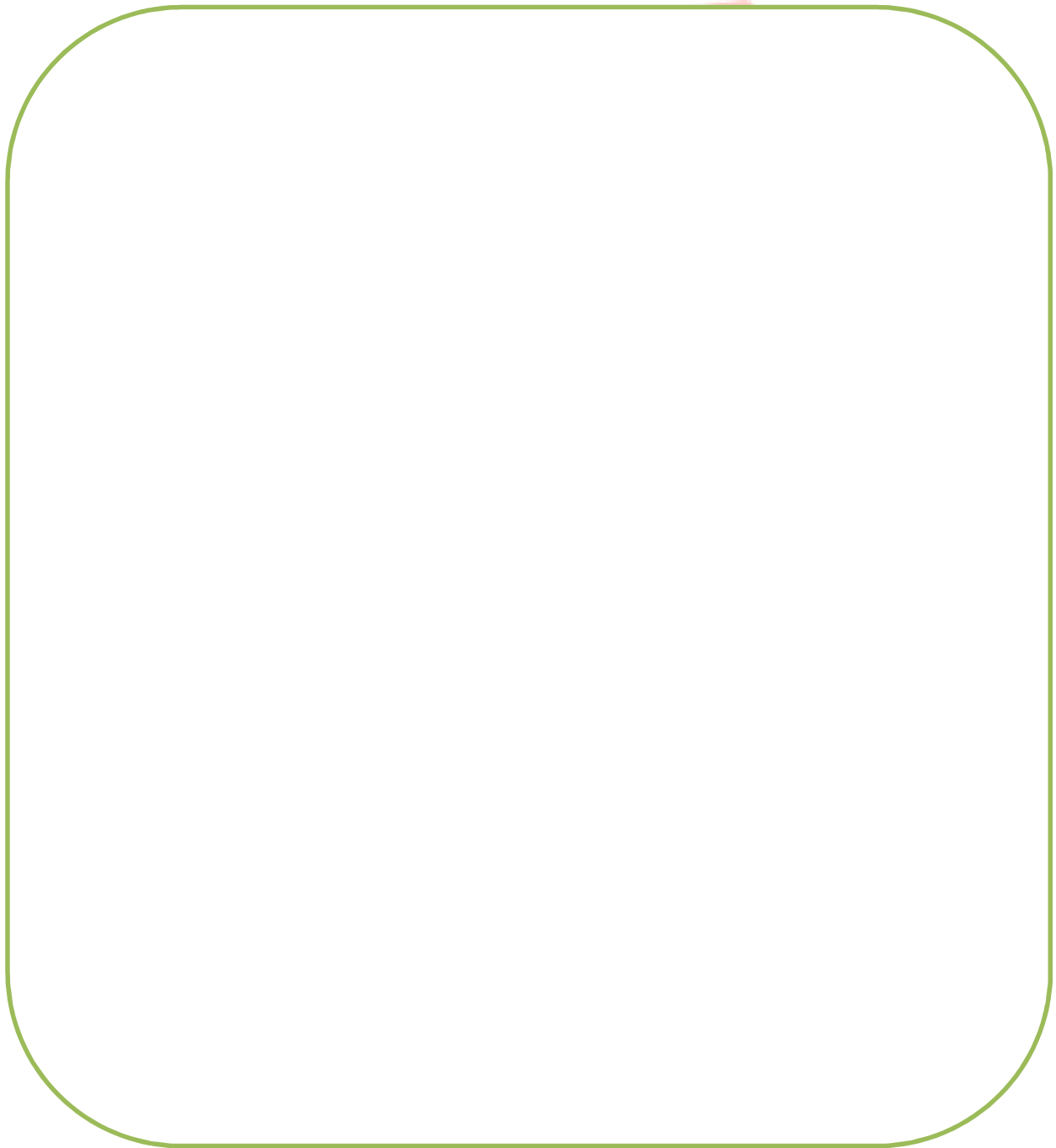
”

Hay que realizar las 4 proyecciones, las 3 caídas y las 2 inmovilizaciones. Tienes que poner la historia que vas a representar, no utilizar roles establecidos sexistas, racistas o clasistas y el por qué.

Música elegida:

Tiempo:

Proyecciones extras:




CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet judocas famosos masculinos y femeninos de la historia y mira un combate en YouTube. Escribe sus nombres, en el peso que participaron y que títulos obtuvieron



Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.



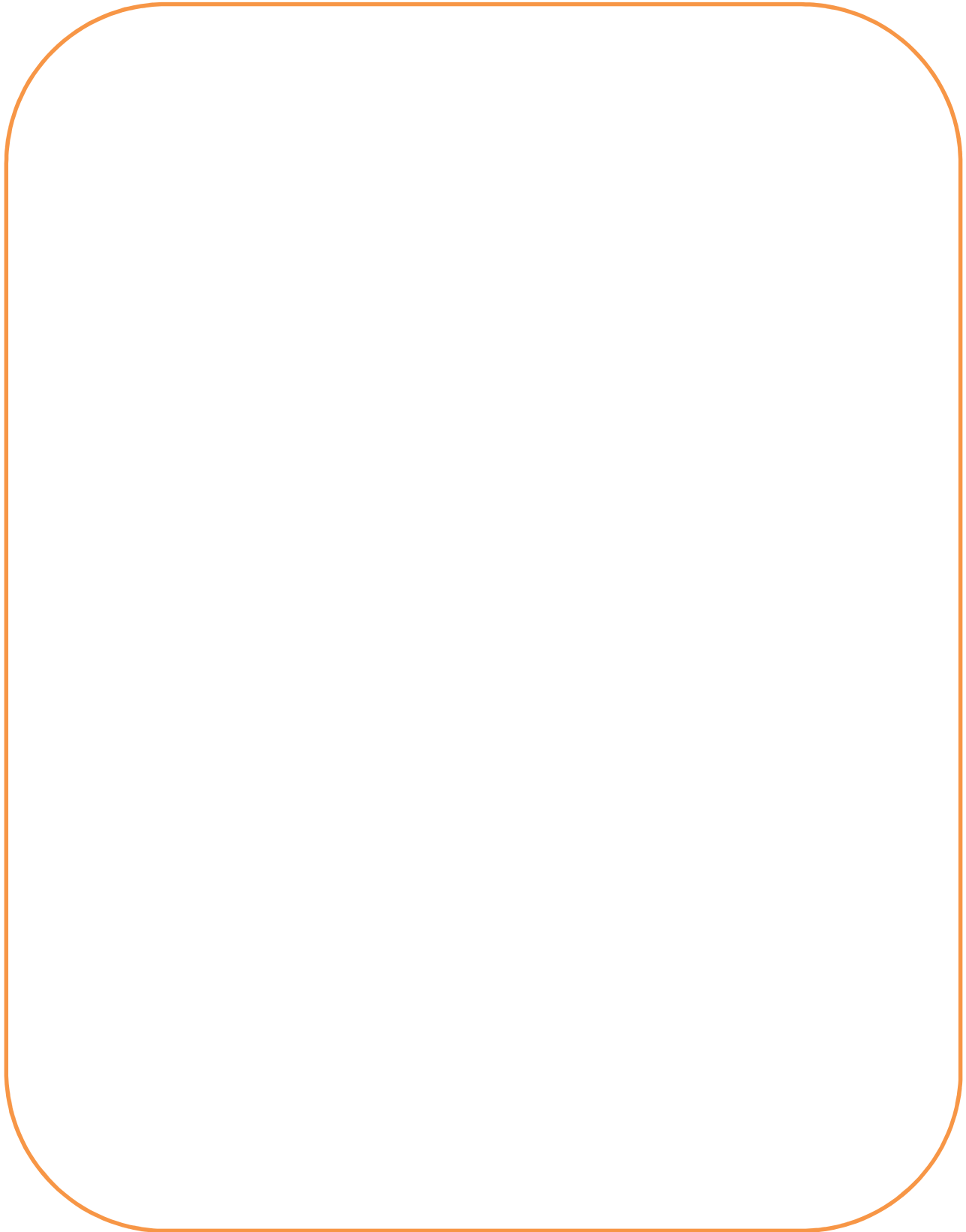
CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Con mucho cuidado, podrás practicar 6 llaves más.

 <p><i>Gran siega interior</i></p>	 <p><i>Pequeña siega exterior</i></p>	 <p><i>Pequeña siega interior</i></p>
Ouchi-gari	Kosoto-gari	Kouchi-gari
 <p><i>Gran rueda</i></p>	 <p><i>Gran rueda por el exterior</i></p>	 <p><i>Rueda sobre la pierna</i></p>
O-guruma	Osoto-guruma	Ashi-guruma

Haz una reflexión de cómo te han salido y que has sentido. Apunta cuándo has quedado para hacerlas, con quién y dónde. Pega unas fotos.

Acudid al club de Judo municipal, preguntar por Sergio y decidle que venís de parte de Jordi Llach, os dejará hacer una clase gratuita para que probéis. Apunta fecha y hora. Pega unas fotos y haz una reflexión.





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

HETERO EVALUACIÓN. GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO LA KATA TEATRAL EN EL DOSSIER BIEN REALIZADO, LIMPIO Y EN TIEMPO.	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Caídas	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Proyecciones e inmovilizaciones.	
LA HISTORIA DE LA KATA TEATRAL ES NOVEDOSA, DIVERTIDA Y/O CRÍTICA CON PROBLEMAS SOCIALES. UTILIZANDO EL JUDO COMO DEFENSA PERSONAR Y NUNCA COMO ATAQUE A OTRAS PERSONAS.	
COLABORAN TODOS EN LA PUESTA EN ESCENA, UTILIZAN MATERIAL PARA ENTENDER MEJOR EL SENTIDO DE LA KATA TEATRAL. EMPEZANDO Y ACABANDO CUANDO LA MÚSICA EMPIEZA Y ACABA.	
<p style="text-align: center;">SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>	
Observaciones:	



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE DEL ALUMN@:	PUNTOS
HEMOS REALIZADO LA OBRA CON UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y DE HABER ENSAYADO. USANDO LOS VALORES ORIENTALES (SALUDOS, RESPETO, ETC)	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Caídas	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Proyecciones e inmovilizaciones.	
LA HISTORIA DE LA KATA TEATRAL ES NOVEDOSA, DIVERTIDA Y/O CRÍTICA PROBLEMAS SOCIALES. UTILIZANDO EL JUDO COMO DEFENSA PERSONAL Y NUNCA COMO ATAQUE A OTRAS PERSONAS.	
COLABORAN TODOS EN LA PUESTA EN ESCENA, UTILIZAN MATERIAL PARA ENTENDER MEJOR EL SENTIDO DE LA KATA TEATRAL. EMPEZANDO Y ACABANDO CUANDO LA MÚSICA EMPIEZA Y ACABA.	
SI = 2 Puntos. ; REGULAR= 1 P. ; NO = 0 P.	Total



¿Qué profesor serás tú en tu coevaluación?

FICHA DE COEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO LA KATATEATRAL EN EL DOSSIER BIEN REALIZADO, LIMPIO Y EN TIEMPO.	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Caídas	
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Proyecciones e inmovilizaciones.	
LA HISTORIA DE LA KATA TEATRAL ES NOVEDOSA, DIVERTIDA Y/O CRÍTICA CON PROBLEMAS SOCIALES. UTILIZANDO EL JUDO COMO DEFENSA PERSONAR Y NUNCA COMO ATAQUE A OTRAS PERSONAS.	
COLABORAN TODOS EN LA PUESTA EN ESCENA, UTILIZAN MATERIAL PARA ENTENDER MEJOR EL SENTIDO DE LA KATA TEATRAL. EMPEZANDO Y ACABANDO CUANDO LA MÚSICA EMPIEZA Y ACABA.	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total