

柔道



APRENDEMOS JUDO



MANUAL DE JUDO



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. Serás 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



HABÍA UNA VEZ, EN UN PAÍS MUY LEJANO LLAMADO JAPÓN, UNA PEQUEÑA CIUDAD LLAMADA MIKAGE. ALLÍ VIVIA UN PEQUEÑO NIÑO A QUIEN LE ENCANTABA ESTUDIAR Y ADEMÁS TENIA 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 HABIA 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, TENIA UN CARÁCTER FUERTE Y ESE DÍA SE DIJO A SI MISMO QUE NO SUFRIRIA UNA HUMILLACIÓN ASI 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 HABIA 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 PUDJERA SER USADO PARA MEJORAR LA SOCIALIZACIÓN Y LA AUTOESTIMA. SU METODO TENIA QUE SER UNA FORMA DE VIDA, ÚTIL PARA LA SOCIEDAD.

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

EN 1882, CUANDO TENIA 23 AÑOS, JIGORO KANO FUNDÓ SU ESCUELA, EL "JUDO KODOKAN" Y CREÓ SU PROPIO PRIMER DOJO, DENTRO DEL TEMPLO BUDISTA DE EISHO. ¡EL TENIA 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.



¿QUÉ ES EL JUDO GI? EL JUDO GI 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

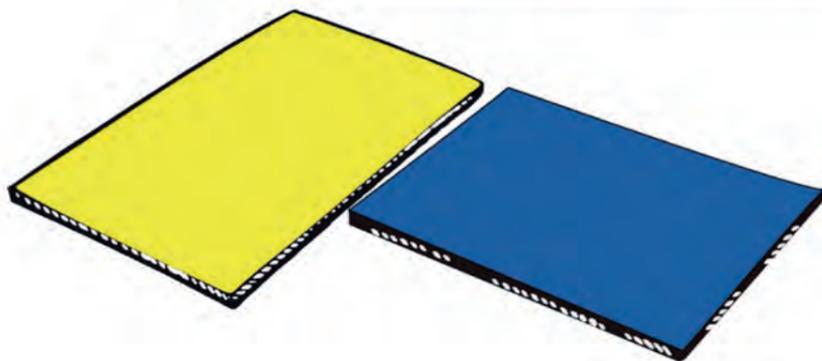
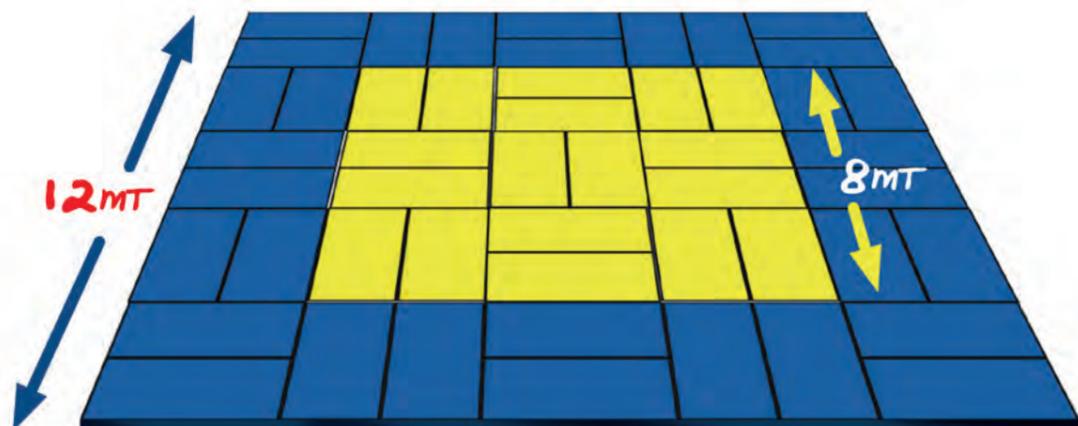


EL JUDO GI PUEDE SER AZUL O BLANCO:
PINTA EL JUDO GI DE AZUL.



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

TATAMI

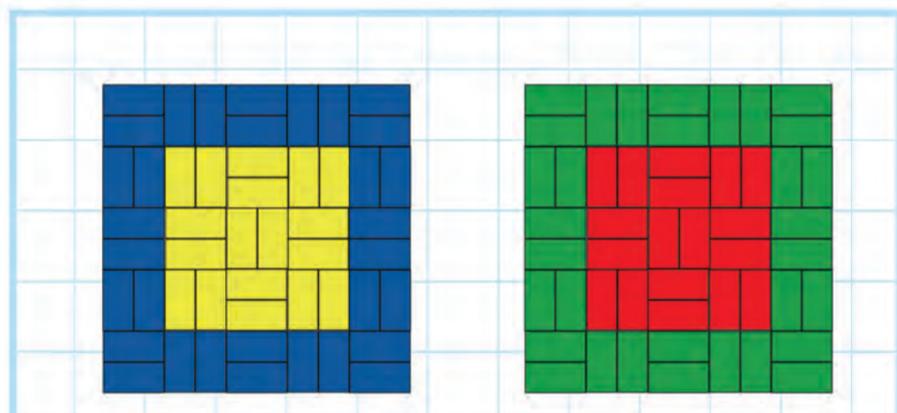


TATAMI
(TAPETE)

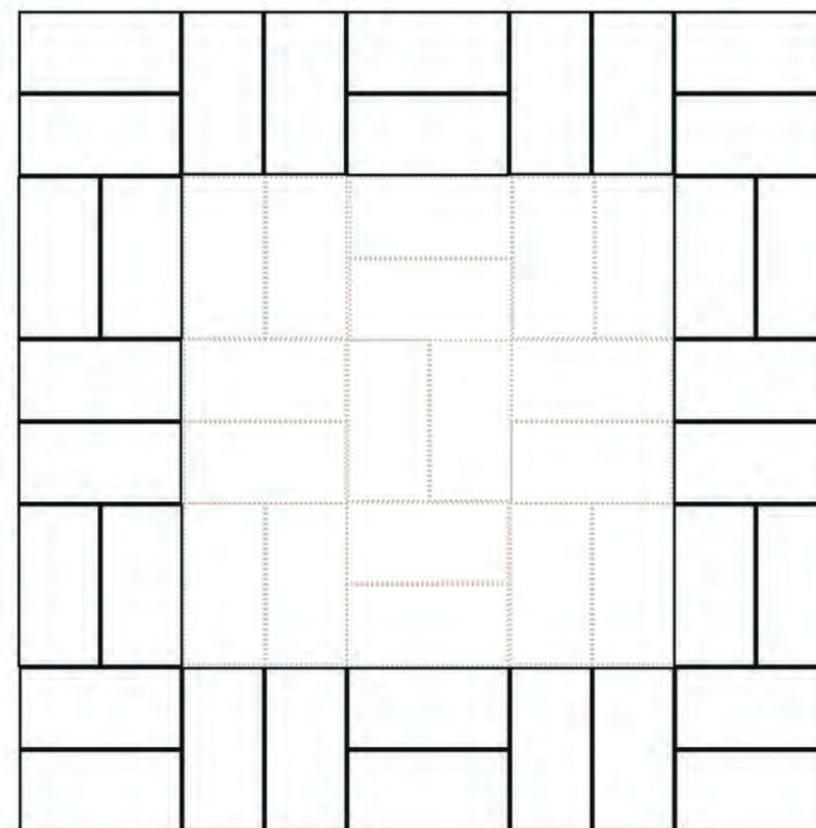
T - T - M -
T - - A - -
- - - - -

DOJO
(CENTRO)

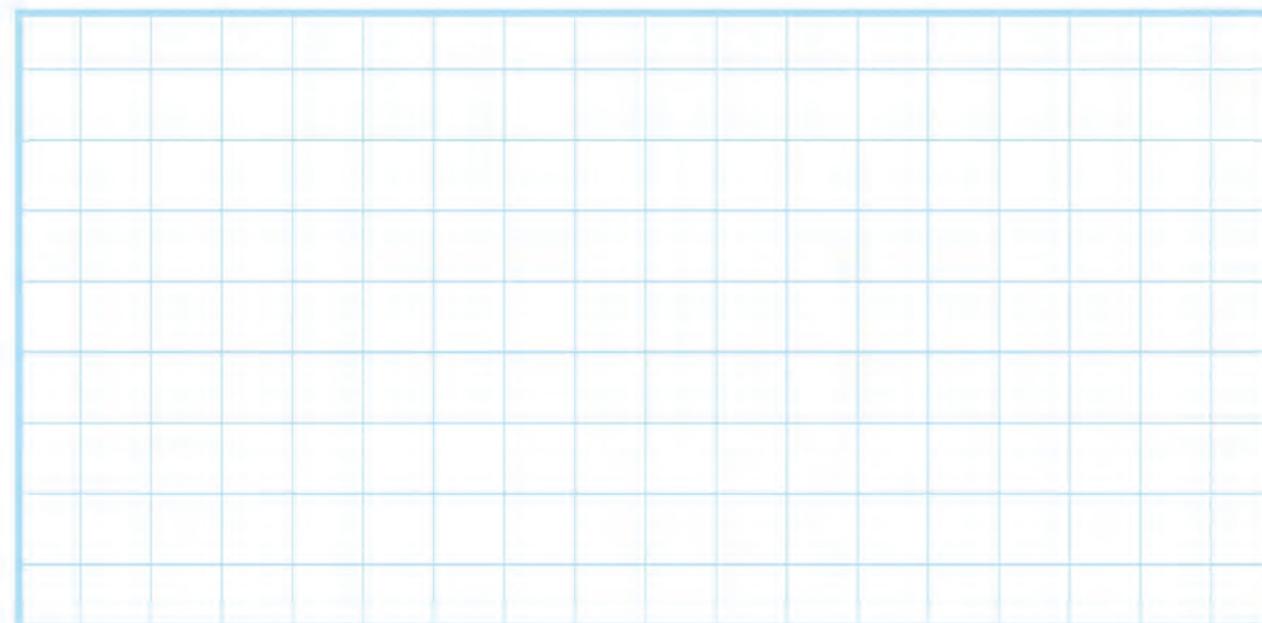
D - J -
DO - - -
- O - - -
- - - - -



EL TATAMI PUEDE SER AZUL Y AMARILLO O ROJO Y VERDE



TATAMI





COLOCATE EL JUDO GI Y POR
ÚLTIMO ANUDA EL CINTURÓN
(OBI)



PANTS
PANTALÓN



JACKET
CHAQUETA



BELT
CINTURÓN



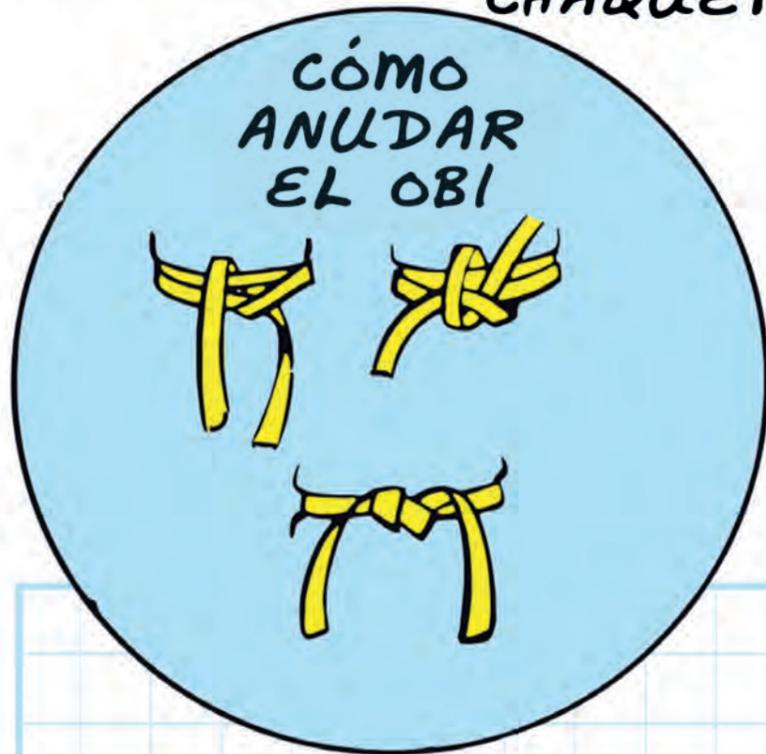
PANTS
PANTALÓN



JACKET
CHAQUETA



BELT
CINTURÓN



CÓMO
ANUDAR
EL OBI

PANTALÓN

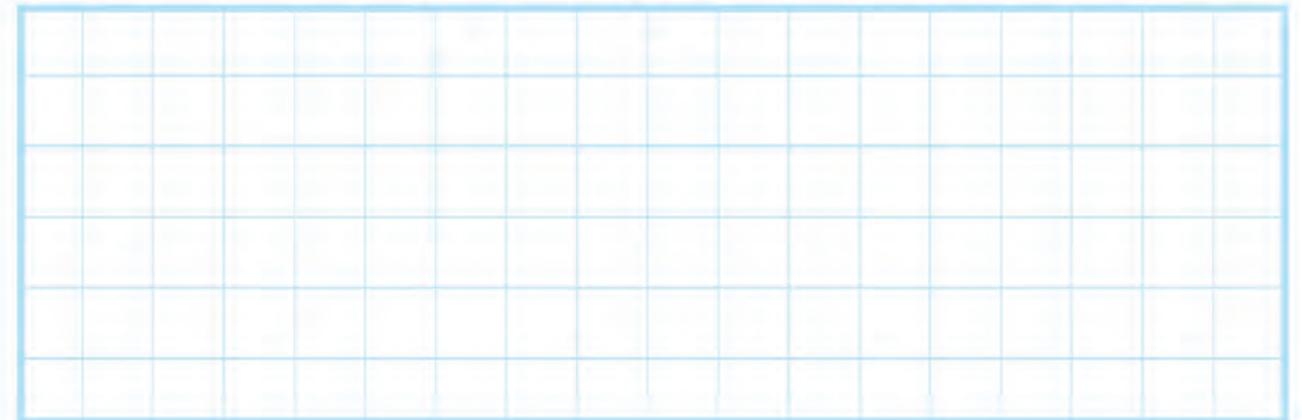
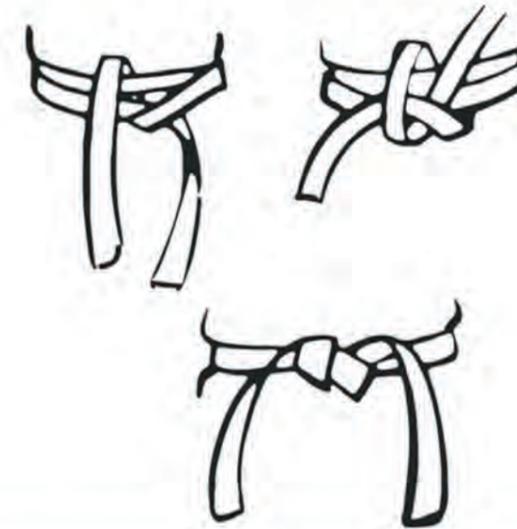
P _ N T _ _ _ _
P _ _ _ A _ _ _ N
P _ _ _ _ L Ó _

CHAQUETA

C _ _ _ _ _ T _
_ _ _ _ U _ _ _ A
C _ _ _ _ _ _ A

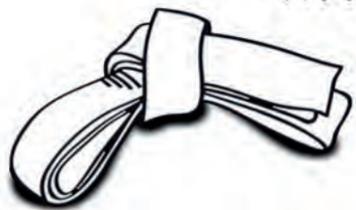
CINTURÓN

C _ _ _ _ _ _ N
_ I _ T _ _ _ _
_ _ N _ U _ _ _

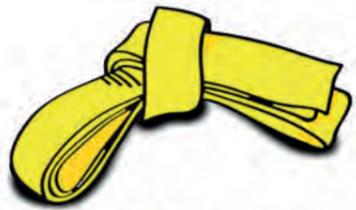


OBI CINTURÓN

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



BLANCO B _ A _ C _
_ _ _ _ _ O



AMARILLO - A - A R _ _ _ _
_ _ _ _ _ O



NARANJA N _ R _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ A



VERDE V _ R D _
_ _ _ _ _ E



AZUL - Z _ _
A _ _ _



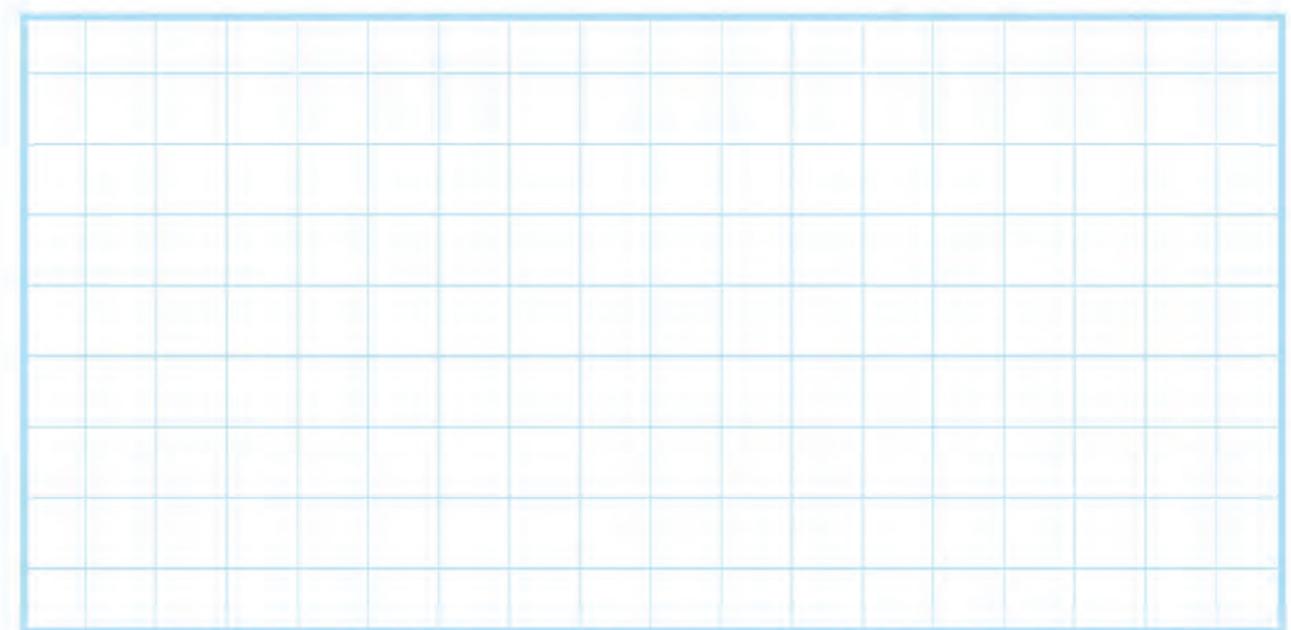
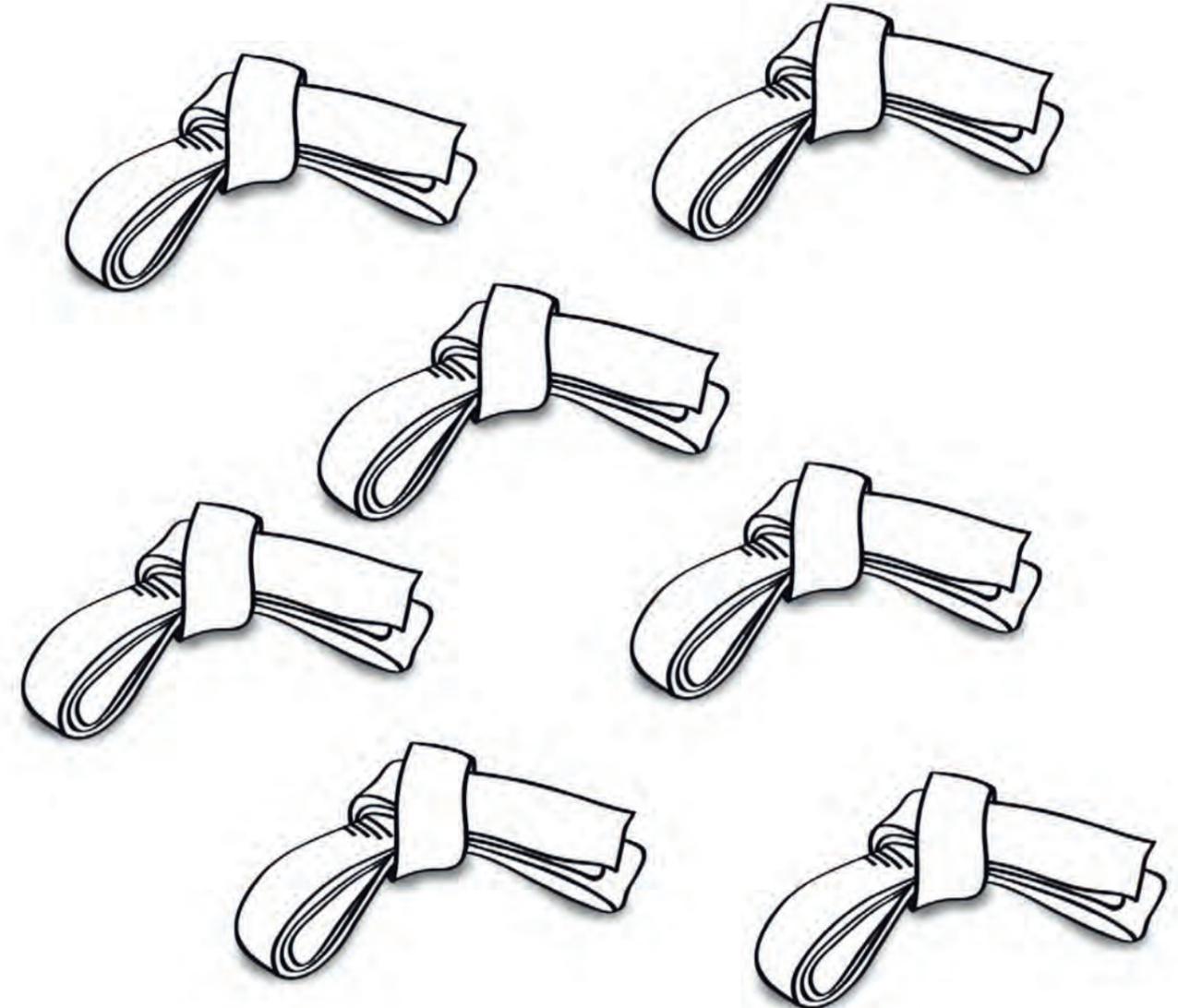
MARRÓN M _ _ _ _ Ó N
_ _ R _ _ _



NEGRO N _ G R _
N _ _ _ _

Colorea
y aprende

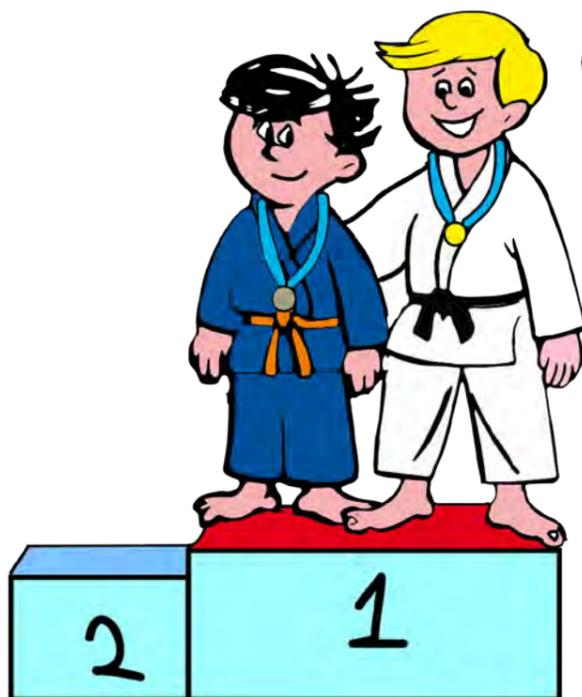
CINTURÓN





AMISTAD

A_I__AD
A__T_D
A_____

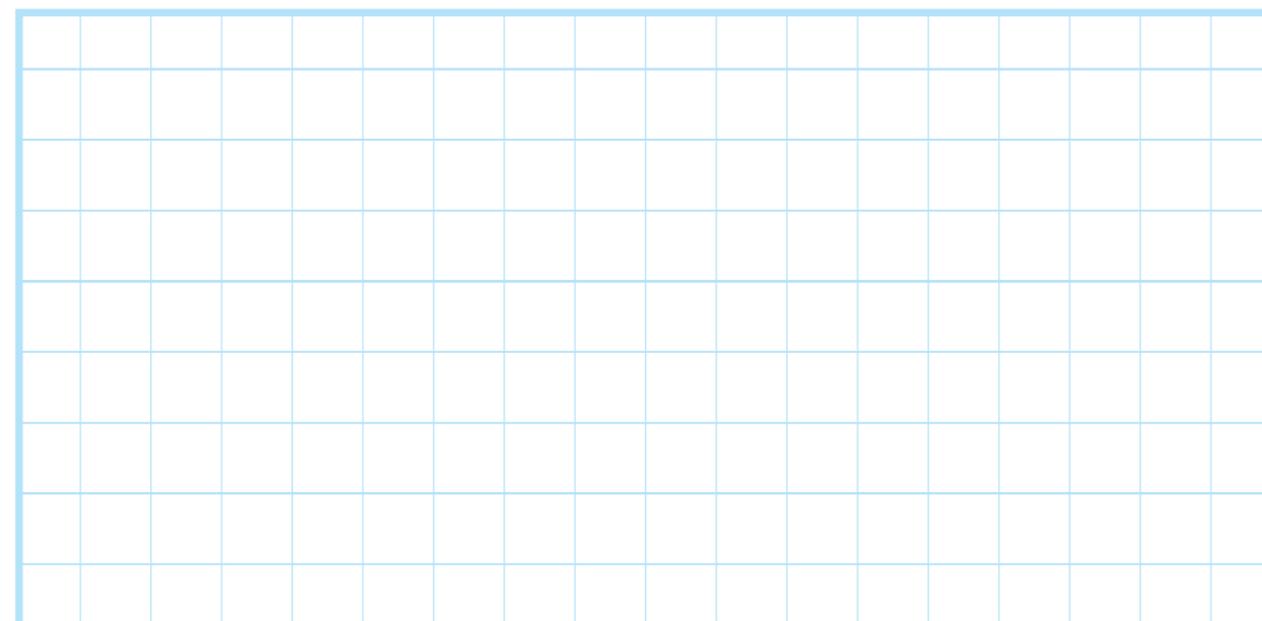


HUMILDAD

H_M_LD__
H__I_D__
H_____

SINCERIDAD

S_N_ER_D__
S__C_R____
S_____



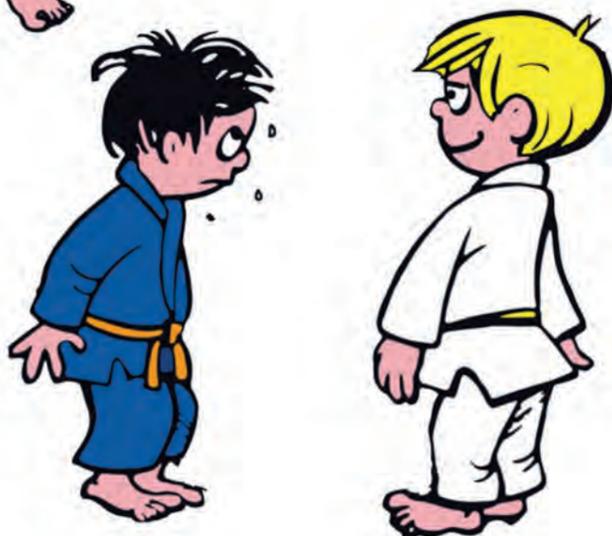


CORTESÍA
C _ R _ _ _ _ A
C _ _ T _ _ _ _
C _ _ _ _ E S _ _



CORTESÍA

VALENTÍA
V _ L _ N _ I _
V _ _ E _ T _ _
V _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _



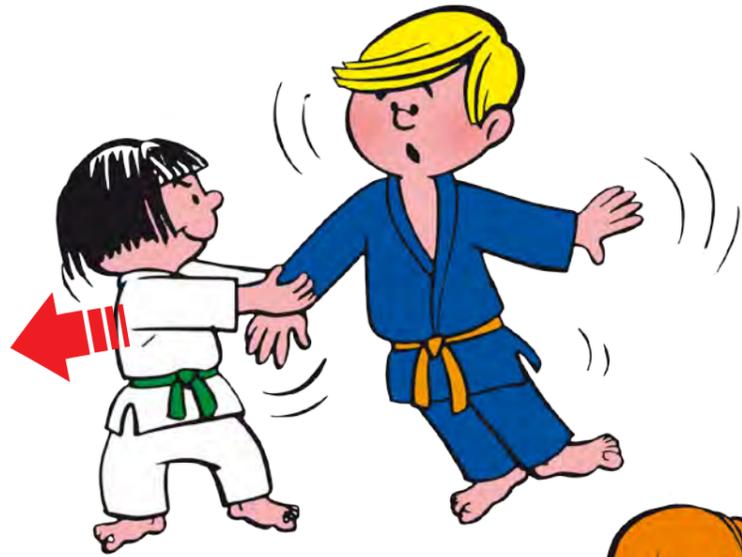
VALENTÍA



RESPECTO R _ S _ E T _
R E _ _ _ _ O
R _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _



RESPECTO



ROMPER

R _ M _ _ R
R _ _ _ _ R
R _ _ _ _ _

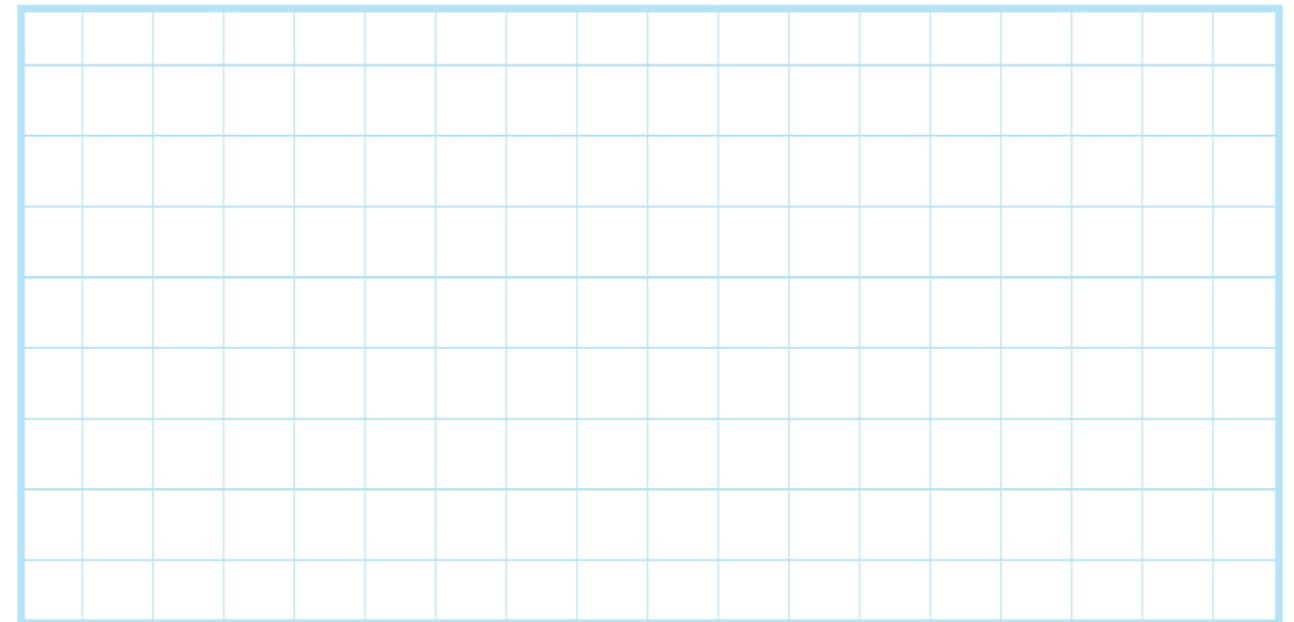
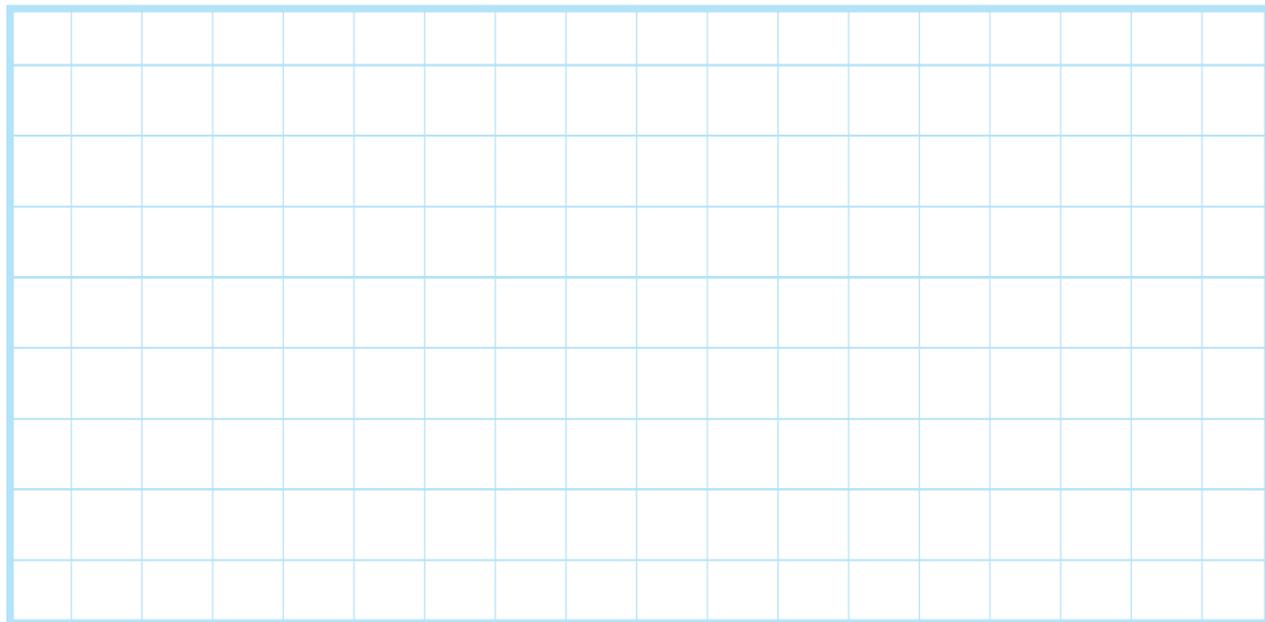
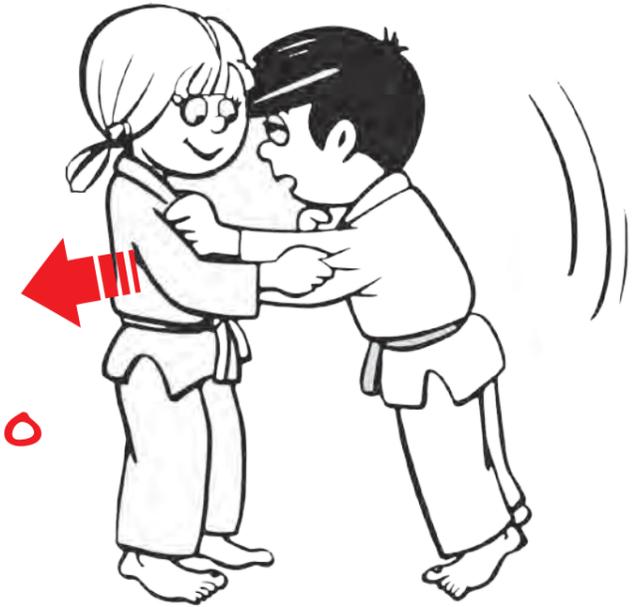
EQUILIBRIO

E _ U _ L _ B _ _ _
E _ U _ _ l _ _ _ _
E _ _ _ _ _ _ _ _

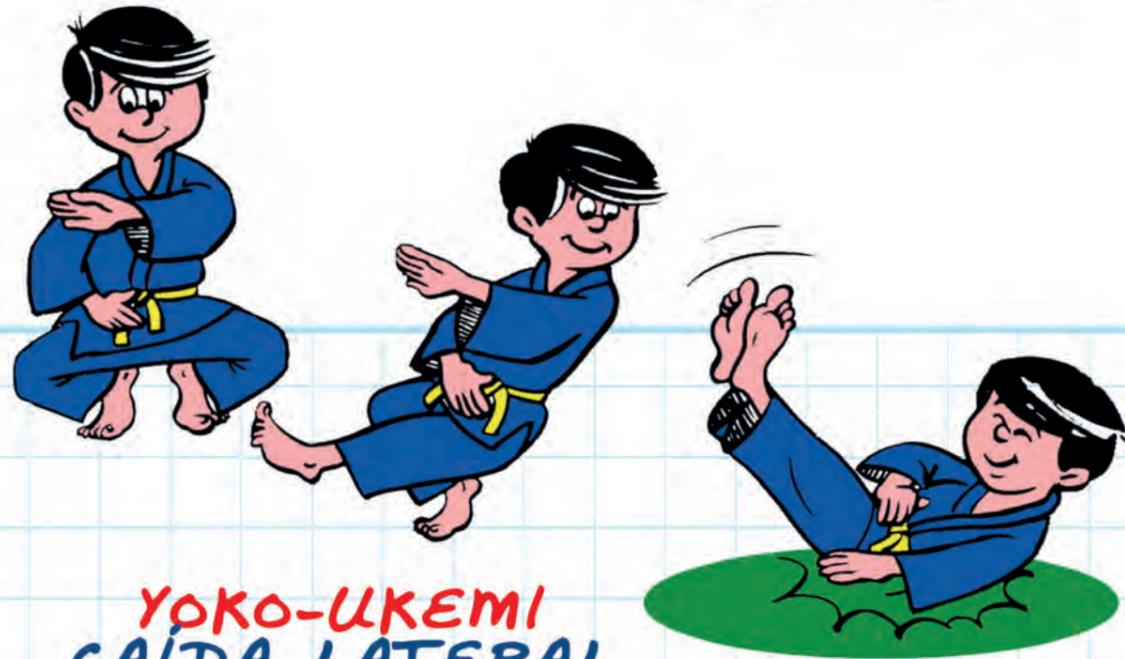
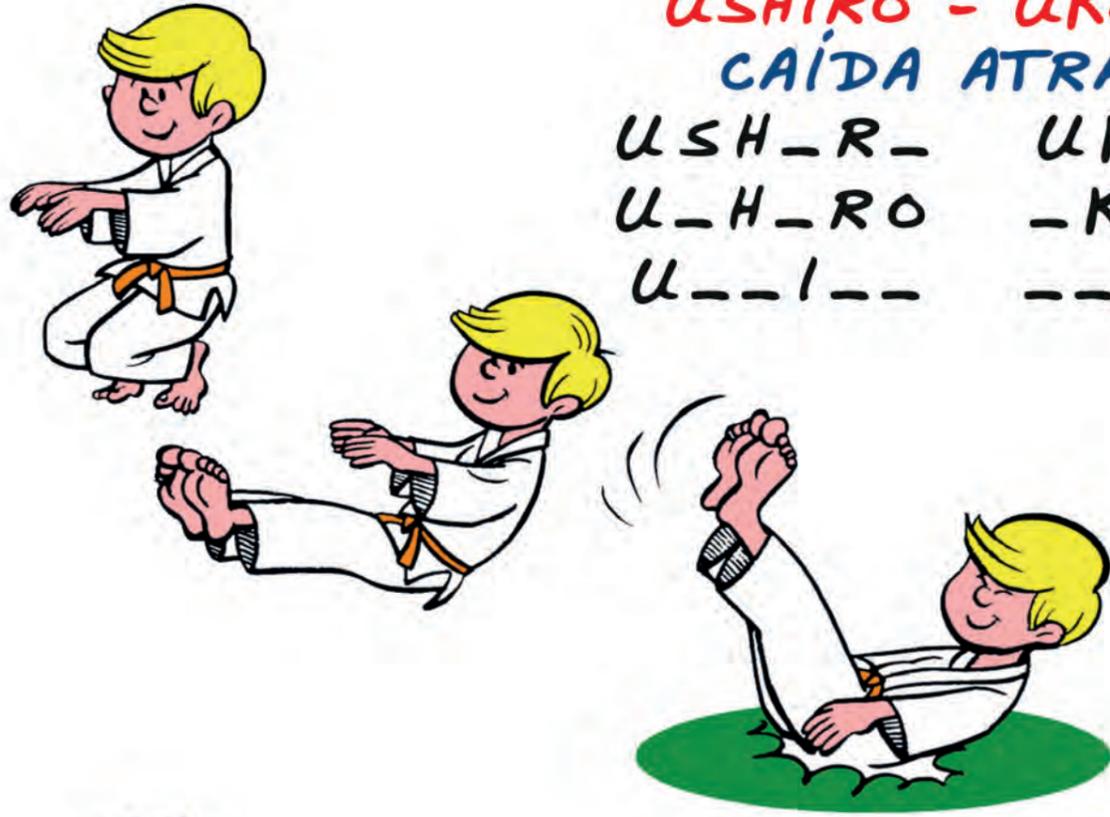


ROMPER

EQUILIBRIO



USHIRO - UKEMI
CAÍDA ATRÁS
 USH-R- UK---
 U-H-RO -K-M-
 U--l--- --E--

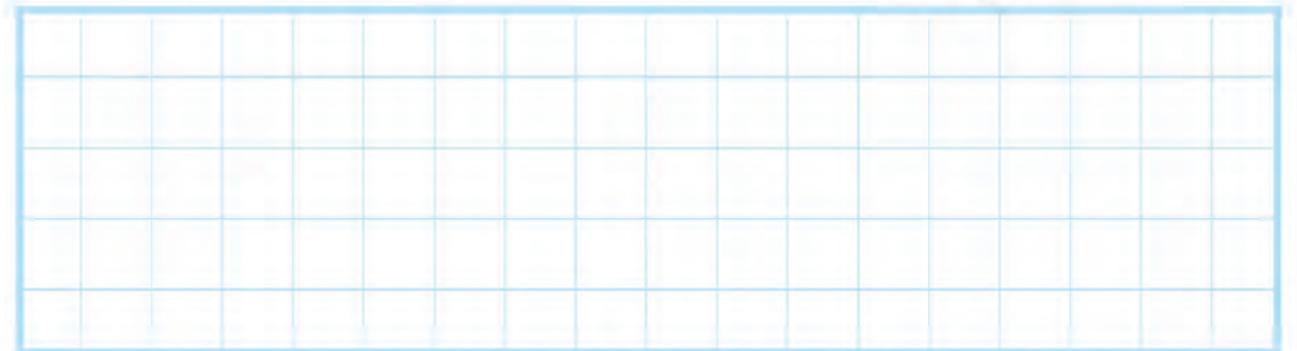


YOKO-UKEMI
CAÍDA LATERAL
 Y-K- UK---
 Y-O- U---l
 Y--- U---

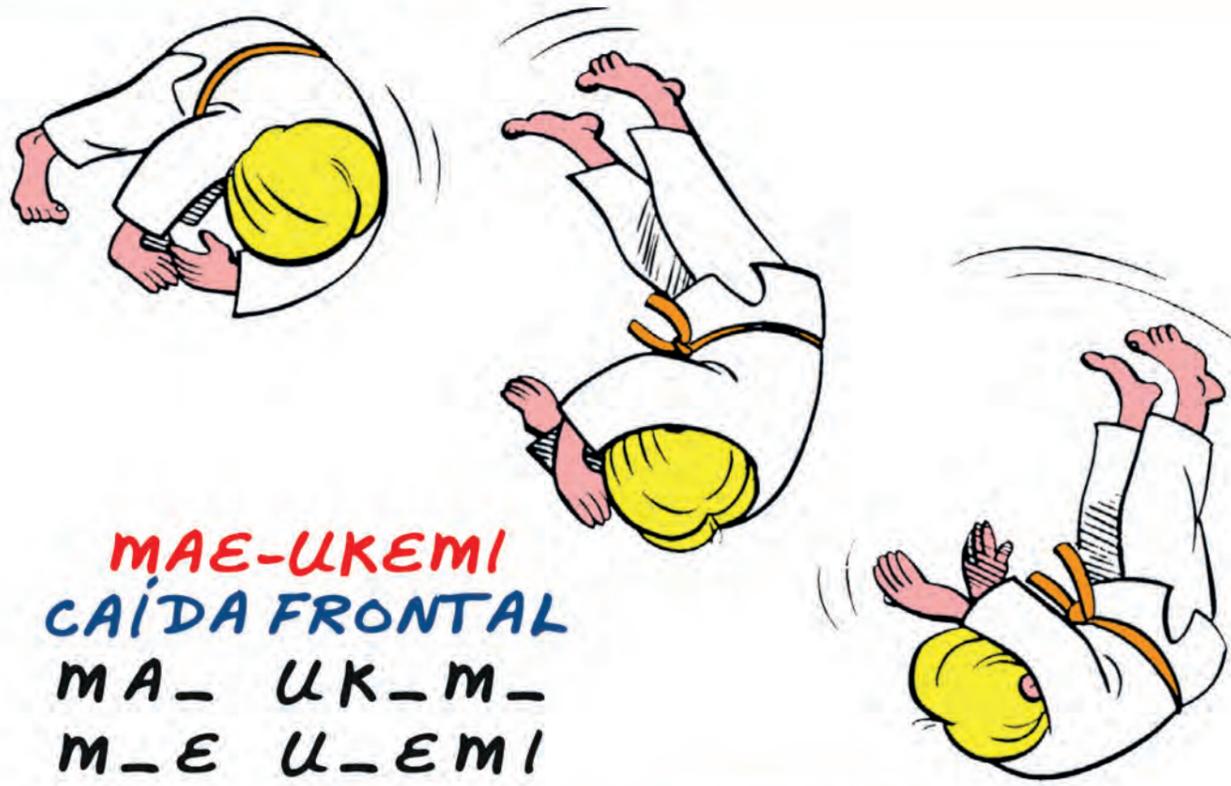
USHIRO-UKEMI



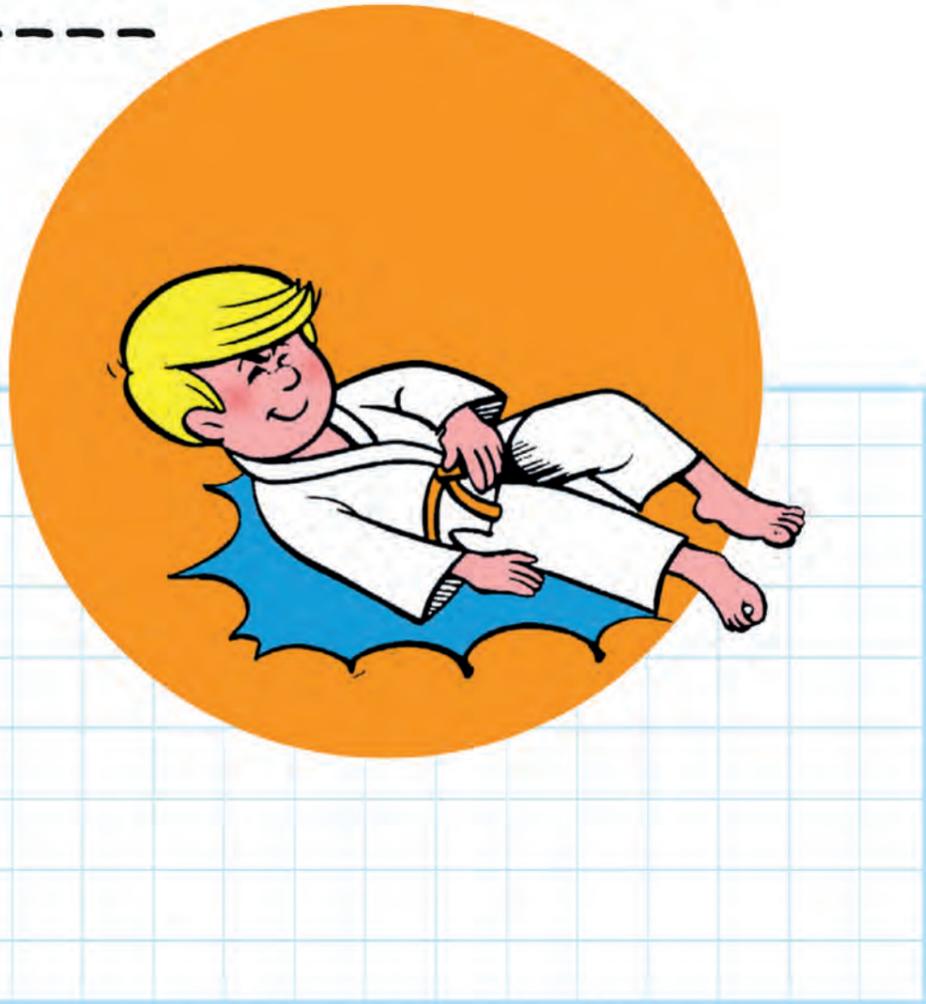
YOKO-UKEMI



UKEMI CAÍDAS

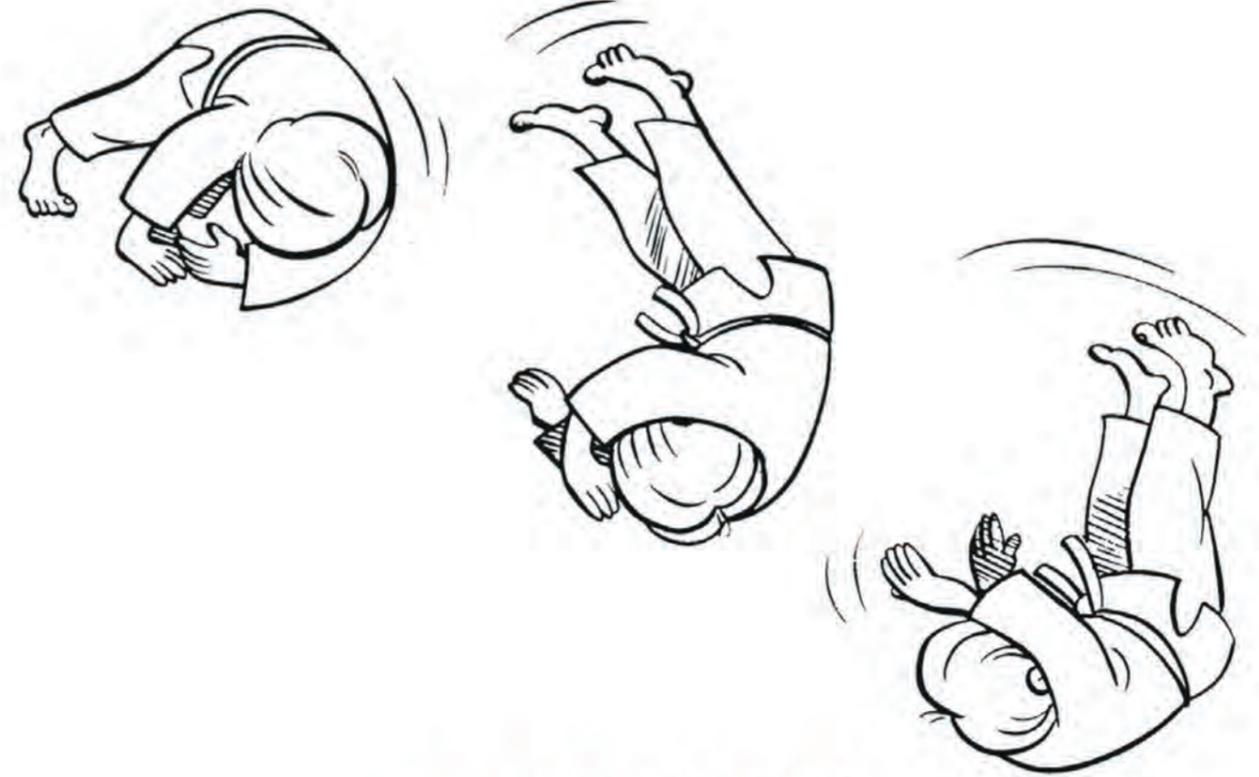


MAE-UKEMI
CAÍDA FRONTAL
MA - UK - M -
M - E U - EMI
M - - U - - - -



Colorea
y aprende

MAE UKEMI

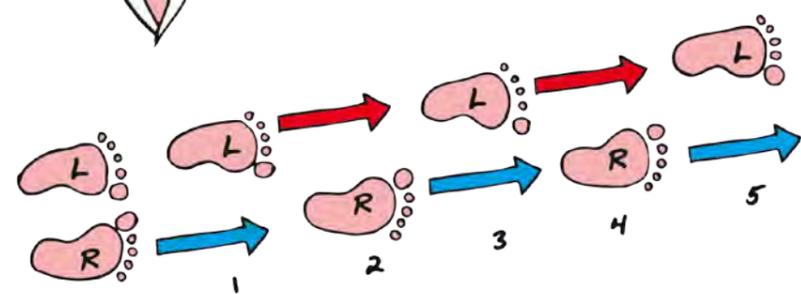


MAE-UKEMI

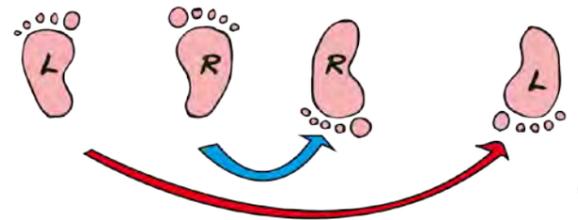
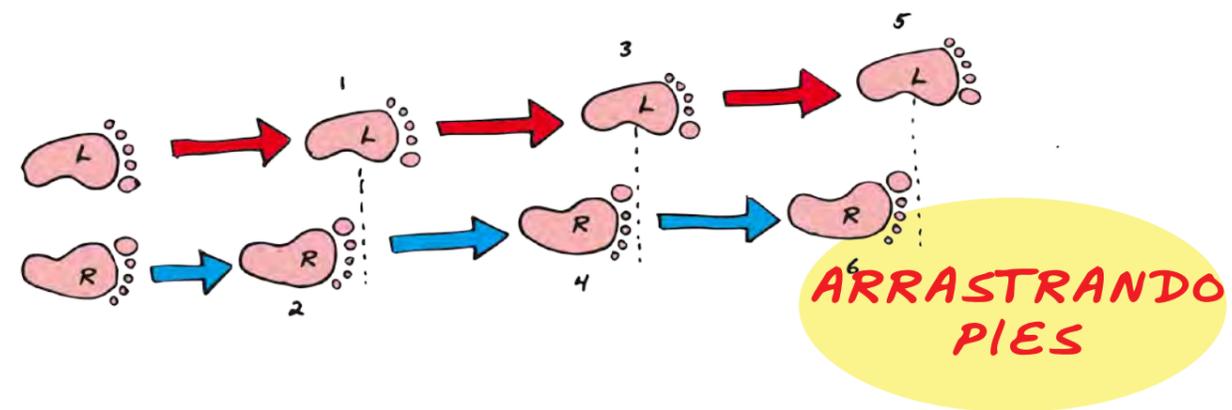




ALTERNANDO PIES



IZQUIERDO
DERECHO



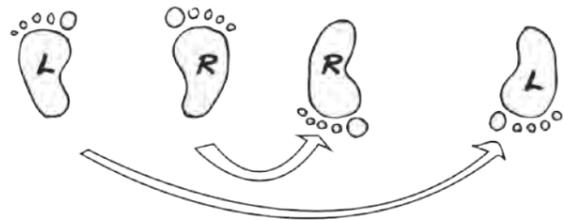
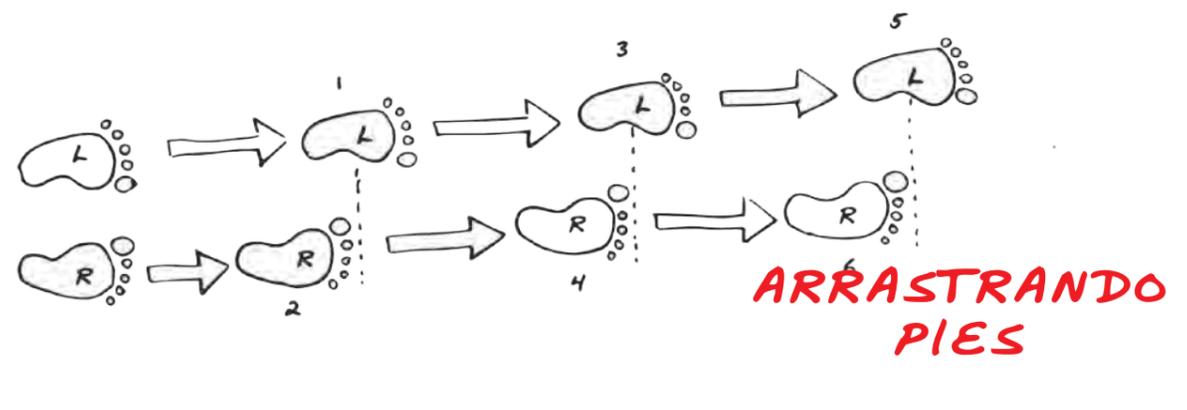
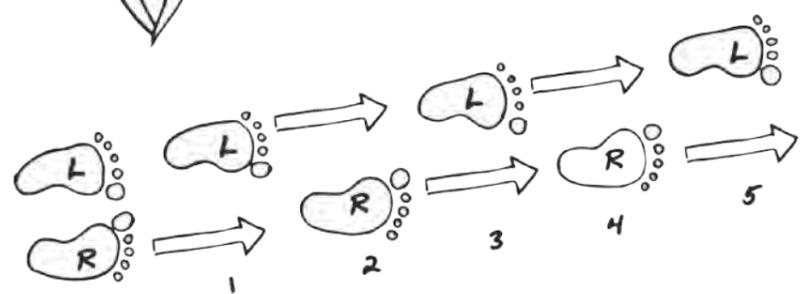
GIROS



Handwriting practice grid with the word 'DESPLAZAMIENTOS' and the words 'D_S_P_A_T_S', 'D_M_S', and 'D' written in a dashed format for tracing.



ALTERNANDO PIES



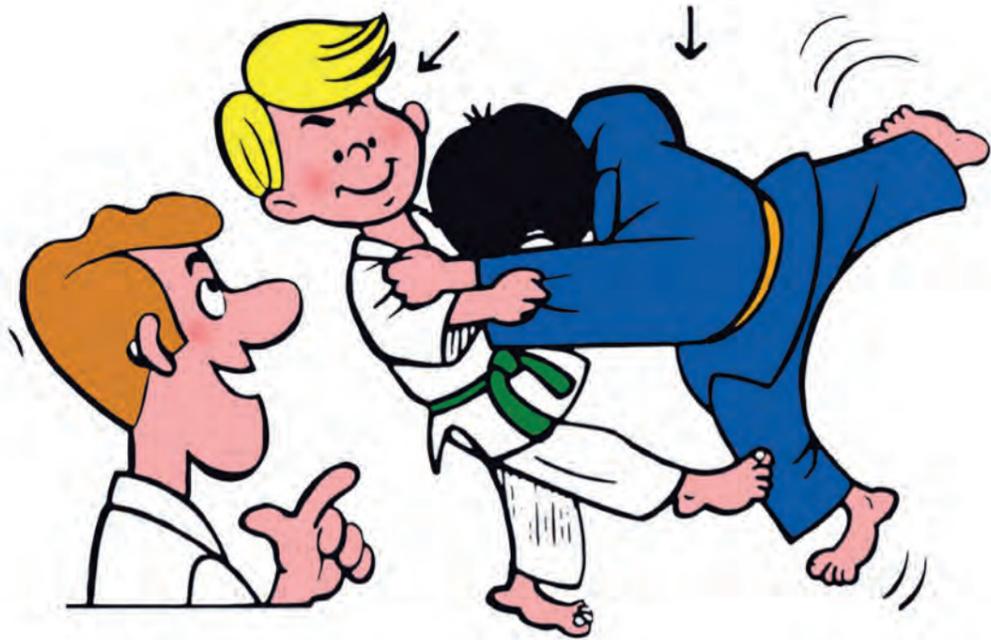
GIROS



Blank handwriting practice grid for the word 'GIROS' and other practice.



TORI UKE



TORI
EJECUTA LA
TÉCNICA

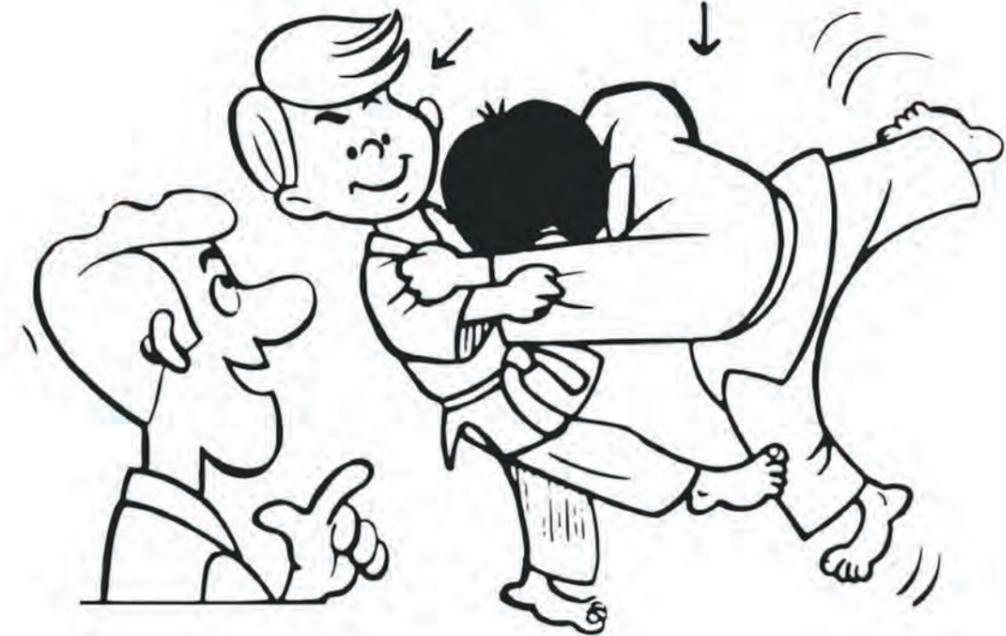
T-R-
T---

UKE
RECIBE LA
TÉCNICA

U-E
U--

Grid for coloring and writing.

TORI UKE



Grid for coloring and writing.

HON KESA GATAME CONTROL BÁSICO DE BUFANDA

HON = BÁSICO
KESA = BUFANDA
GATAME = CONTROL



**CONTROL
BÁSICO DE
BUFANDA**

C _ N T _ _ _
B Á _ _ _ _ D _
B _ F _ _ _ A
C _ _ _ _ _
B _ _ _ _ _ D _ B
_ _ _ _ _



Colorea
y aprende

CONTROL BÁSICO DE BUFANDA



**CONTROL
BÁSICO DE
BUFANDA**





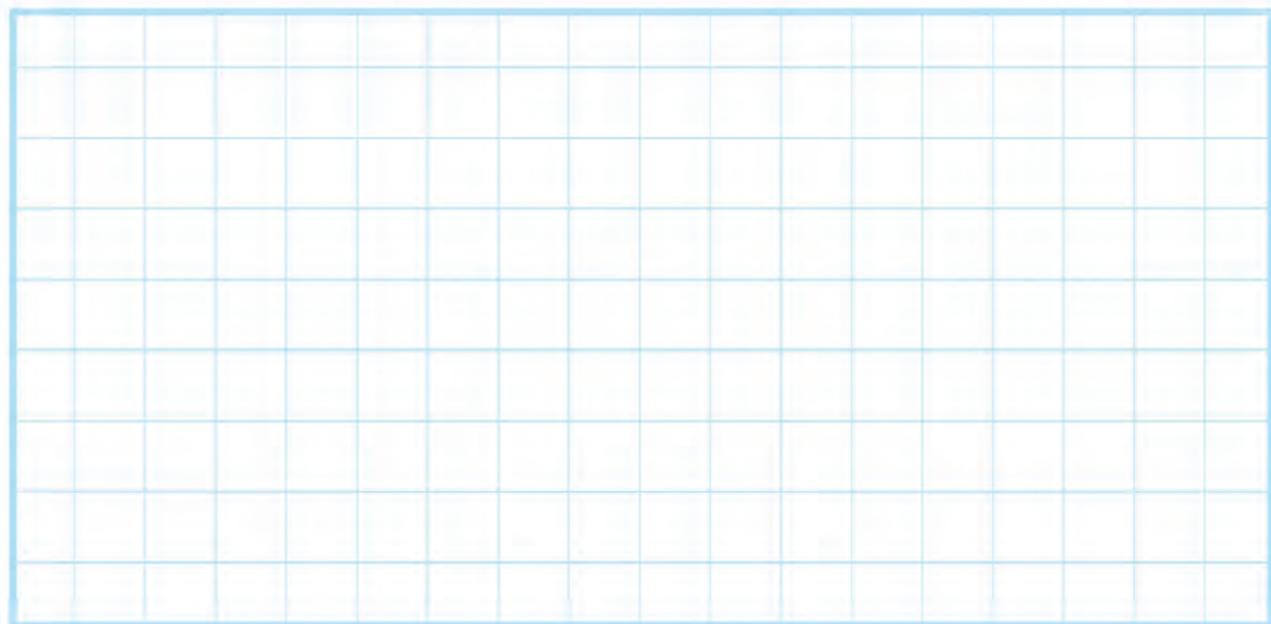
KUZURE = VARIACIÓN
KESA = BUFANDA
GATAME = CONTROL

**VARIACIÓN
CONTROL DE
BUFANDA**

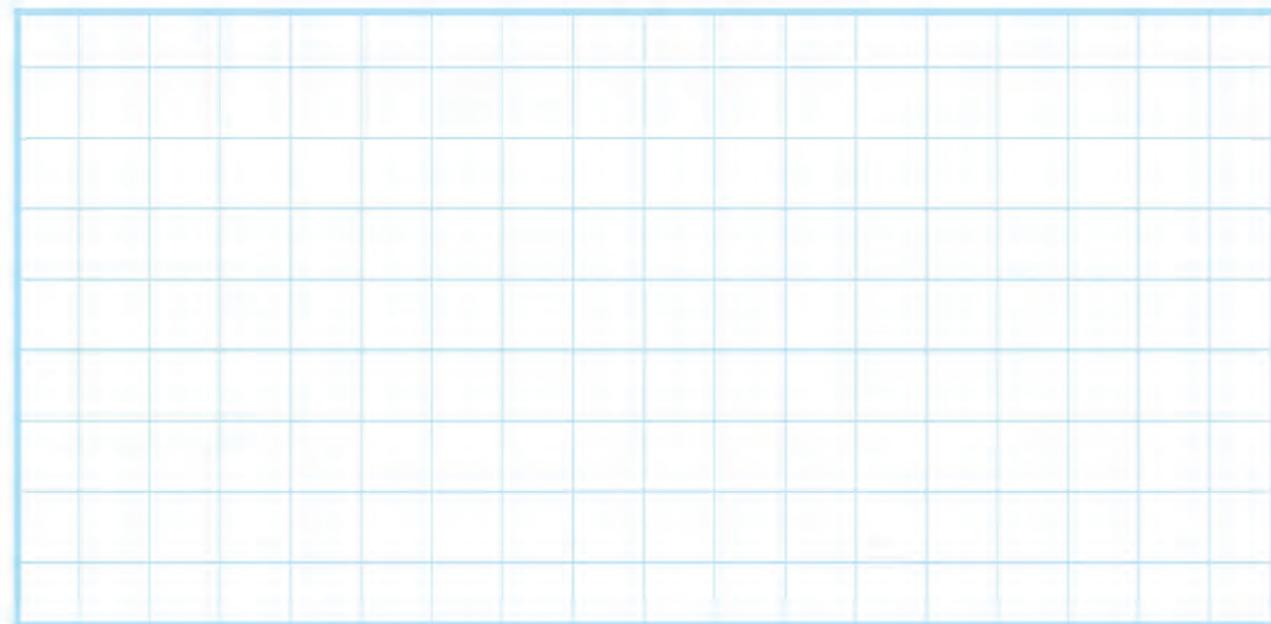
V _ R _ A _ _ _ _
C _ _ T _ _ _ _ D _
B _ F _ _ _ _



V _ _ _ _ _ _ _ _
C _ _ _ _ _ D _
B _ _ _ _ _ _



**VARIACIÓN
CONTROL DE
BUFANDA**



YOKO = LATERAL
SHIHO = CUATRO APOYOS
GATAME = CONTROL

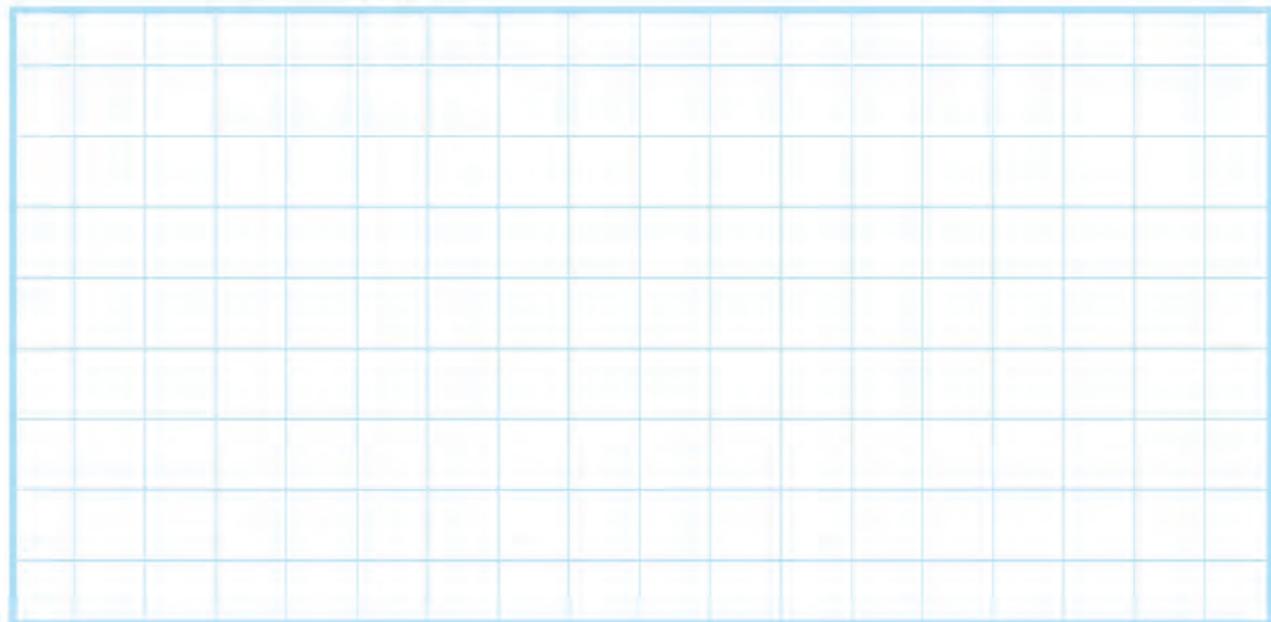


**CONTROL
LATERAL POR
CUATRO APOYOS**

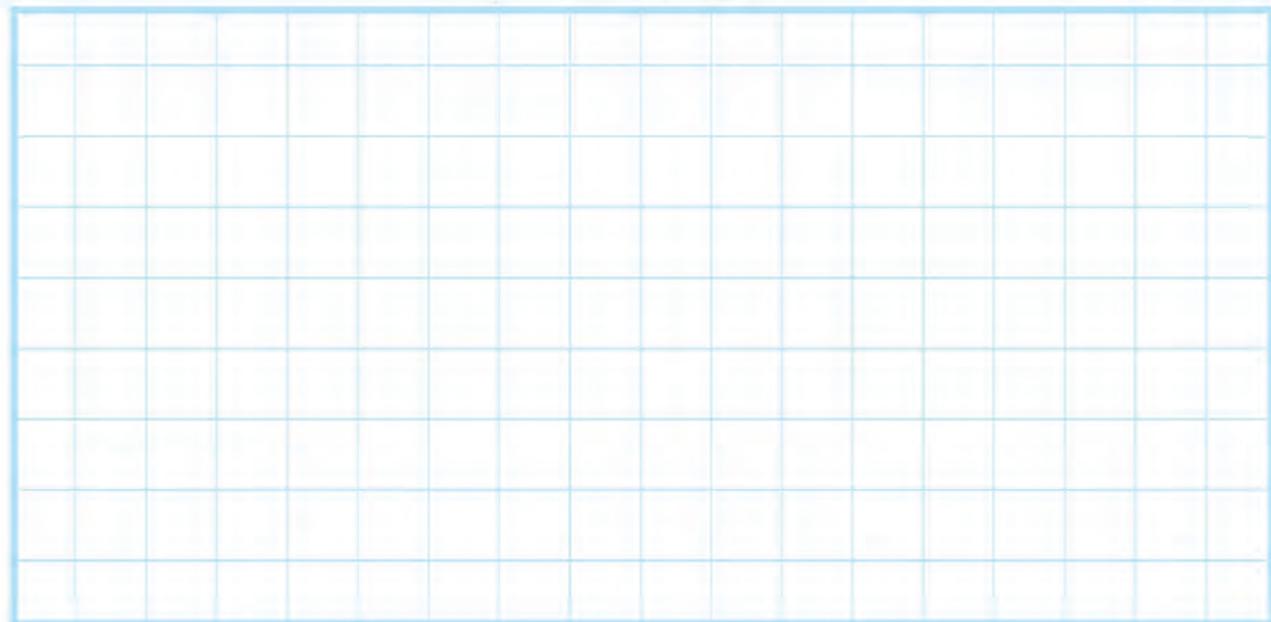
C _ _ _ _ _
L - T _ _ _ P - R
C - A _ _ O
A - O _ _ _



C _ _ _ _ _
L _ _ _ _ _ P _ _
C _ _ _ _ _
A _ _ _ _ _



**CONTROL
LATERAL POR
CUATRO APOYOS**



NUESTROS CAMPEONES



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.

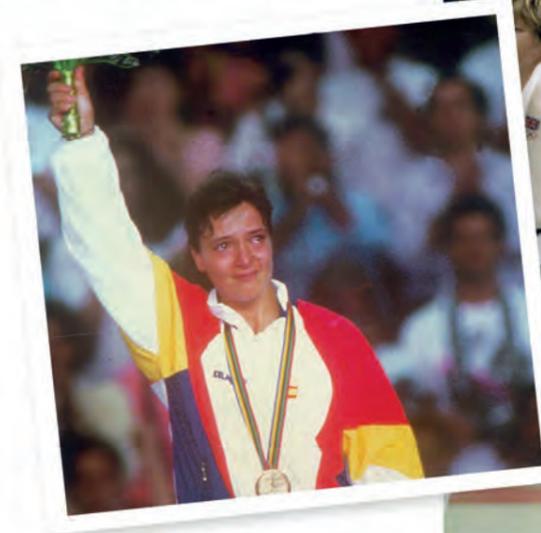
GIORGIO SOZZI EL AUTOR

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.



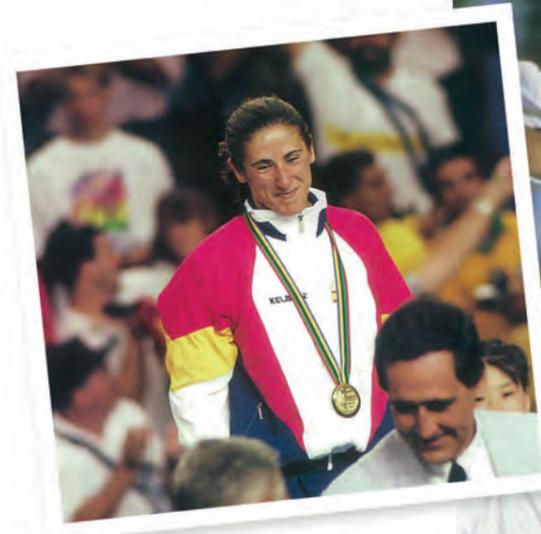
MIRIAM BLASCO

Campeona Olímpica y
Campeona del Mundo



ALMUDENA MUÑOZ

Campeona Olímpica



NUESTROS CAMPEONES

ISABEL FERNÁNDEZ

Campeona Olímpica y
Campeona del Mundo



NIKOLAZ SHERAZADISHVILI

Campeón del Mundo





FEDERACIÓN ANDALUZA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS

