

TEMARIO JUDO

GUERREROS GALAPAGAR



Índice

Introducción	3
Valores	4
Temario cinturón blanco-amarillo	5
Temario cinturón amarillo	7
Temario cinturón amarillo-naranja	9
Temario cinturón naranja	11
Temario cinturón naranja-verde	13
Temario cinturón verde	15
Temario cinturón verde-azul	17
Temario cinturón azul	20
Temario cinturón azul-marrón	23
Temario cinturón marrón	26
Temario cinturón negro	29

Guerreros
Galapagar

Introducción

Historia del judo

El judo es un arte marcial que proviene de las palabras flexibilidad (“ju”) y camino (“do”). Su origen se remonta al siglo XIX en Japón de la mano de Jigoro Kano. En 1882 su creador se fijó en el Jiu-Jitsu e imitó algunas de sus técnicas.

En su adolescencia, Kano era muy débil pero, a pesar de su complexión, quería ser como el resto de sus compañeros y decidió iniciarse en el Jiu-Jitsu. A diferencia de este arte marcial, Jigoro Kano inventó un deporte en el que la fuerza física no era primordial. Fundó su propia escuela denominada Kodokan o “edificio para el estudio del camino” y dedicó su vida a promover el judo.

Esta disciplina fue ganando popularidad. En 1964 se consideró deporte olímpico en su modalidad masculina. Casi tres décadas más tarde lo hizo su homónimo femenino en los Juegos de Barcelona de 1992.

¿Qué es el judo?

El judo es un deporte de origen nipón que se centra en las técnicas de agarre y los derribos para conseguir vencer al contrincante. Hay dos modalidades distintas y los combates están divididos según la edad, sexo y peso con el objetivo de garantizar que los oponentes estén lo más igualados posibles.

- En el judo pie o Nage Waza, el objetivo es proyectar al adversario. Para su correcta ejecución, se deben seguir tres pasos: desequilibrio (kuzushi), preparación (tsukuri) y proyección (kake). Estos son los principios fundamentales del judo que reflejan por qué este arte marcial se basa en el uso de la energía del contrario para conseguir vencerle.
- En el judo suelo o Ne Waza, el objetivo es inmovilizar al oponente o lograr que se rinda. Para ello, hay tres opciones: la propia inmovilización (osae komi waza), luxación (kansetsu waza) o estrangulación (shime waza).

En ambos casos, se logra la victoria cuando se consigue un Ippon. En judo pie esto ocurre cuando el rival cae con la espalda. En cambio, en judo suelo hay que inmovilizar al oponente (con la espalda tocando el suelo) durante 15-20 segundos (dependiendo de la edad) o por abandono del contrario.

La práctica del judo es posible para cualquier persona, sin importar su condición física ni su edad. Puede tomarse la vía recreativa, entrenando por aprender simplemente, como medio de autodefensa o de forma más competitiva. Se elija la vía que se elija, alguno de sus beneficios son el desarrollo muscular completo, el autocontrol y el equilibrio psicológico y emocional.

Valores

Principios del judo

Para la creación de este deporte, Kano se basó en tres principios que desarrollan tanto la mente como el cuerpo del judoka:

Principio de máxima eficacia o Seiryoku Zenryu

Significa lograr el mejor resultado posible empleando el mínimo esfuerzo

Principio de prosperidad mutua o Jita Kyoei

El judo debe estar basado en la solidaridad y en el apoyo mutuo, ya que uno solo puede intentar ser mejor si ayuda al resto a ser mejor

Principio de Jiko No Kansei

Este principio se basa en la búsqueda de la perfección como persona con una buena salud, carácter e inteligencia. Para ello, se debe realizar ejercicio físico, cuidar la mente y tener hábitos saludables

Código moral del judo

Además de los principios, se establecen ocho pilares para realizar judo:

友情 – **AMISTAD**

“El más puro de los sentimientos humanos”

自肅 – **AUTOCONTROL**

“Es saber controlar la ira”

勇氣 – **CORAJE**

“Se hace lo que es justo”

礼儀 – **CORTESÍA**

“El respeto de los demás”

名誉 – **HONOR**

“Ser fiel a tu palabra”

謙虚 – **MODESTIA**

“Hablar de uno mismo sin orgullo”

尊敬 – **RESPETO**

“Sin él, no puede existir una confianza”

誠 – **SINCERIDAD**

“Expresar los sentimientos sin disfrazarlos”



Temario cinturón blanco-amarillo

Vocabulario

Japonés	Español
Judo	Camino de la flexibilidad
Rei	Saludo
Judogi	Traje de judo
Seiza	Posición correcta de sentarse
Ukemi	Caída

Ukemi

Mae ukemi

Caída frontal



Ushiro ukemi

Caída hacia atrás



Osaekomi Waza

Hon Kesa Gatame

Brazo alrededor del cuello como una bufanda



Kami Shiho Gatame

Control por la parte superior



- **Hon**→ “Bufanda”
- **Kesa**→ Lateral, costado
- **Kami**→ Parte superior del cuerpo
- **Shiho**→ Cuatro puntos de apoyo
- **Gatame**→ Control, dominio

Nage Waza

O Soto Gari

Gran segado exterior



O Uchi Gari

Gran segado interior



De Ashi Barai

Barrido del pie adelantado



O Goshi

Gran movimiento de cadera



- **O**→ Grande, amplio
- **Soto**→ Exterior, por fuera
- **Uchi**→ Interior, por dentro
- **Gari**→ Cortar o segar
- **Goshi**→ Cadera, cintura
- **De**→ Adelantado
- **Ashi**→ Pie o pierna
- **Barai**→ Barrido

Guerreros
Galapagar

Temario cinturón **amarillo**

Vocabulario

Japonés	Español
Chokuritsu	Posición erguida de pie
Shishei	Postura
Kumi Kata	Formas de agarre del judogui
Tatami	Suelo donde se practica judo
Dojo	Lugar donde se realiza judo

Ukemi

Yoko ukemi

Caída lateral



Zempo kaiten ukemi

Caída rodada hacia delante



Osaekomi Waza

Kuzure Kesa Gatame

Variante del “control en bufanda”



Yoko Shiho Gatame

Control de costado con cuatro apoyos



- **Kuzure**→ Variante, variación
- **Yoko**→ De lado, lateral, de costado

Nage Waza

Koshi Guruma

Rueda sobre la cadera



Ippon Seoi Nage

Proyección por un hombro



Ko Uchi Gari

Pequeño segado interior



Tsuri Komi Goshi

Tirar y levantar con la cadera



- **Ko**→ Pequeño, menor
- **Guruma**→ Rueda
- **Seoi**→ Levantar por encima del hombro
- **Nage**→ Proyección, lanzamiento, volteo
- **Tsuri**→ Deslizarse, flotar
- **Komi**→ Atraer o acercar

Guerreros
Galapagar

Temario cinturón **amarillo-naranja**

Vocabulario

Japonés	Español
Maitta	Rendirse
Sensei	Maestro
Shihan	Gran maestro
Uke	Persona que ataca
Tori	Persona que defiende

Ukemi

Chugaeri ukemi

Caída rodada con salto



Ushiro kaiten ukemi

Caída rodada hacia atrás



Osaekomi Waza

Tate Shiho Gatame

Control vertical en cuatro apoyos a horcajadas



- Tate → Vertical

Ushiro Kesa Gatame

Control al revés en "bufanda"



Nage Waza

O Soto Otoshi

Gran derribo exterior



O Soto Guruma

Gran rueda exterior



Ko Soto Gake

Pequeño enganchar exterior



Tsuri Goshi

Cargar con la cadera



Tai Otoshi

Caída del cuerpo



- **Tai**→ Cuerpo
- **Gake**→ Enganchar
- **Otoshi**→ Caer, descender, volcar

Reiho

Ritsu Rei

Saludo de pie

Za Rei

Saludo de rodillas

Kiotsuke Rei

Atención al saludo, se dice para que el alumnado se prepare para el saludo

Shomen Ni Rei

Saludo a la parte principal del dojo, donde está la bandera de Japón, la imagen de Jigoro Kano u otro símbolo del judo

Otagai Ni Rei

Saludo mutuo, se expresa antes y después de la práctica con un compañero

Guerreros
Galapagar

Temario cinturón naranja

Vocabulario

Japonés	Español
Hajime	Empezar el combate
Matte	Pausa el combate
Sore Made	Terminar el combate
Osae Komi	Comienzo del tiempo de inmovilización
Migi	Derecha
Hidari	Izquierda

Ukemi

Ukemi no kata

Progresión de las caídas en orden. Se empieza con un saludo de pie y se termina con otro. El orden de las caídas es:

1. Migí Zempo Kaiten Ukemi
2. Hidari Zempo Kaiten Ukemi
3. Migí Yoko Ukemi
4. Hidari Yoko Ukemi
5. Mae Ukemi
6. Ushiro Ukemi
7. Ushiro Kaiten Ukemi
8. Migí Chugaeri Ukemi
9. Hidari Chugaeri Ukemi

Osaekomi Waza

Kuzure Yoko Shiho Gatame

Variante del control lateral



Kuzure Kami Shiho Gatame

Variante del control superior



Nage Waza

Ko Soto Gari

Pequeño segado exterior



Uki Goshi

Cadera flotante



Hiza Guruma

Rueda sobre la rodilla



O Uchi Gaeshi

Contra del O Uchi Gari



Harai Goshi

Proyección por barrido con la cadera



Morote Seoi Nage

Proyección por el hombro sobre dos puntos



- **Morote**→ Ambos, doble
- **Gaeshi**→ Torsión, contraataque
- **Hiza**→ Rodilla
- **Uki**→ Flotar, flotante

Guerreros
Galapagar

Kaeshi Waza

Contra técnicas

En el examen, se realizarán dos contra técnicas de libre elección

Goshin Ho

Defensa personal

En el examen, se realizarán dos defensas ante un agarre frontal

Temario cinturón naranja-verde

Vocabulario

Japonés	Español
Randori	Práctica libre
Ippon	Punto completo, en nage waza cuando tori cae con la espalda
Wazari	Punto parcial, en nage waza cuando tori cae de costado
Shido	Falta leve
Hansoku Make	Expulsión directa, falta muy grave

Ukemi No Kata



Osaekomi Waza

Uki Gatame

Inmovilización flotante



Kata Gatame

Control por el hombro



- **Kata** → Hombro. También significa forma, método

Nage Waza

Uki Otoshi

Caída flotante



Soto Makikomi

Enrollar por fuera



Sasae Tsuru Komi Ashi

Bloqueo del pie adelantado



O Soto Gaeshi

Contra del O Soto Gari



Uchi Mata

Corte al interior del muslo



- **Makikomi**→ Envolverte, caer rodando con el tori
- **Sasae**→ Mantener, sostener
- **Mata**→ Muslo, ingle

Shintai

Ayumi Ashi

Desplazamiento hacia delante y hacia atrás, es el paso normal

Tsugi Ashi

Desplazamiento en todas las direcciones en el que un pie no sobrepasa al otro

Tai Sabaki

Desplazamiento circular o rotatorio del cuerpo

Kaeshi Waza

Goshin Ho

Defensa personal

En el examen, se realizarán dos defensas ante un agarre frontal

Guerreros
Galapagar

Temario cinturón verde

Vocabulario

Japonés	Español
Obi	Cinturón
Uwagi	Parte superior del judogui
Zubon	Pantalón del judogui
Sode	Manga del judogui
Eri	Solapa del judogui

Ukemi No Kata

Shime Waza

Hadaka Jime

Estrangulación a mano desnuda desde atrás



Okuri Eri Jime

Estrangulación deslizando solapas



- **Hadaka** → Desnudo, sin agarrar la tela
- **Okuri** → Ambos, a dos, pareja
- **Jime** → Estrangulación

Guerreros
Galapagar

Nage Waza

Seoi Otoshi

Derribo cargando por la espalda



Tomoe Nage

Proyección circular



O Guruma

Gran rueda



Ashi Guruma

Rueda con la pierna



Ko Uchi Makikomi

Pequeño enrollamiento interior



Harai Goshi Gaeshi

Contra de Harai Goshi

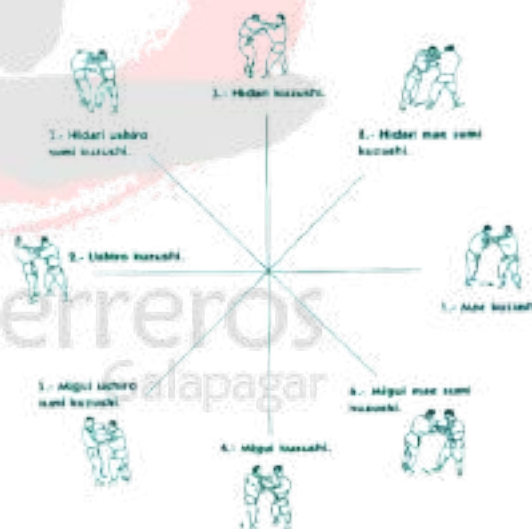


- Tomoe → Arco, línea curva

Kuzushi

Desequilibrio

Las ocho direcciones en las que se puede desequilibrar al adversario



Renraku Waza

Combinación

En el examen, se realizarán dos combinaciones de técnicas

Goshin Ho

Defensa personal

En el examen, se realizarán dos defensas ante un puñetazo frontal

Temario cinturón verde-azul

Vocabulario

Japonés	Español
Shizen Hon Tai	Postura natural del cuerpo
Jigo Hon Tai	Postura defensiva del cuerpo
Kyu	Clase, cinturones de blanco a marrón
Dan	Grado, cinturones a partir del negro
Chikara no ôyô	Uso de la fuerza del tori para el beneficio del uke

Ukemi No Kata

Shime Waza

Nami Juji Jime

Estrangulación en cruz normal (4x4)



Kata Juji Jime

Estrangulación en cruz formal (4x1)



Gyaku Juji Jime

Estrangulación en cruz invertida (1x1)



Sode Guruma Jime

Estrangulación en rueda por la manga



- **Nami** → Normal
- **Gyaku** → Invertido, del lado contrario
- **Juji** → Estrangulación

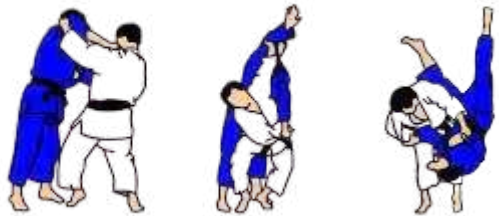
KATA JUJI JIME NAMI JUJI JIME GYAKU JUJI JIME



Nage Waza

Sode Tsuru Komi Goshi

Proyección de cadera por tirón a la manga



Okuri Ashi Barai

Barrido a ambos pies



Sumi Otoshi

Derribo en diagonal



Tsubame Gaeshi

Contra de De Ashi Barai



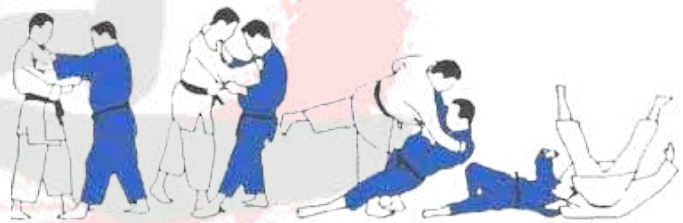
Uchi Mata Gaeshi

Contra de Uchi Mata



Uki Waza

Técnica flotante



Yoko Guruma

Rueda lateral



Guerreros
Galapagar

- **Sumi**→ Esquina, ángulo, diagonal
- **Tsubame**→ Golondrina. Tsubame Gaeshi se denomina “corte de la golondrina giratoria” porque el movimiento simula la cola de la golondrina en vuelo
- **Waza**→ Técnica

Shisei

Seiza

Posición de rodillas

Agura

Posición relajada, sentarse “como los indios”

Chokuritsu

Posición de pie con los talones pegados y los dedos separados en un ángulo de 45º

Shizen Hon Tai

Posición de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros

Jigo Hon Tai

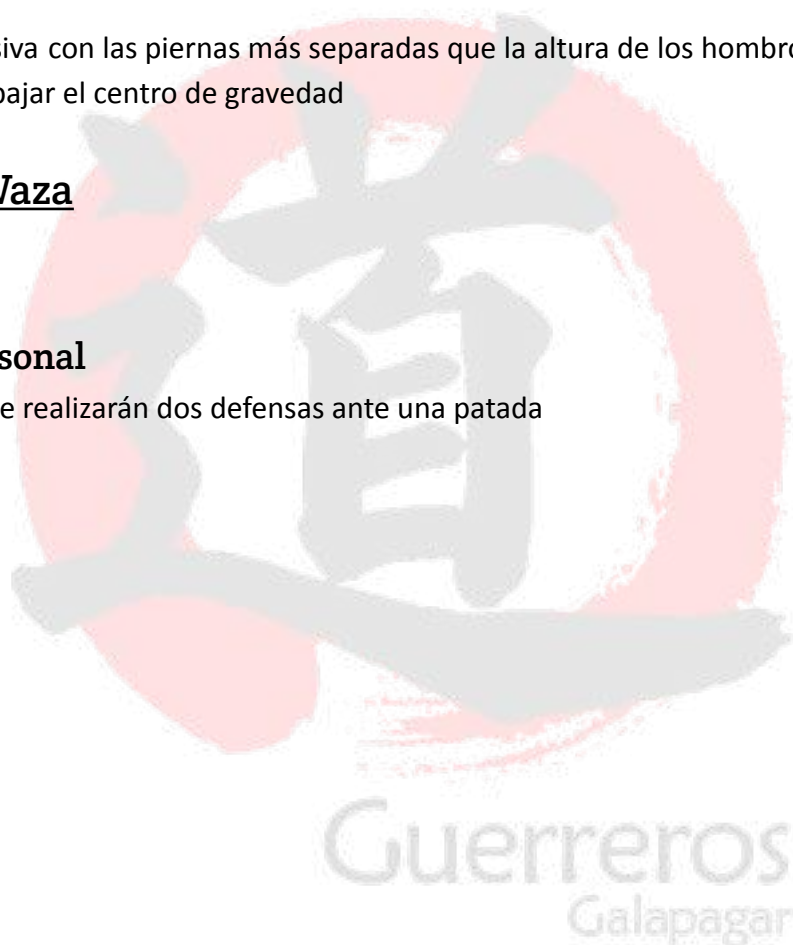
Posición defensiva con las piernas más separadas que la altura de los hombros y ligeramente dobladas para bajar el centro de gravedad

Renraku Waza

Goshin Ho

Defensa personal

En el examen, se realizarán dos defensas ante una patada



Temario cinturón azul

Vocabulario

Japonés	Español
Tachi Waza	Proyecciones de pie
Ashi Waza	Técnicas de pierna
Koshi Waza	Técnicas de cadea
Te Waza	Técnicas de brazo
Kansetsu Waza	Técnicas de luxación
Shime Waza	Técnicas de estrangulación
Osae Komi Waza	Técnicas de inmovilización

Ukemi No Kata

Shime Waza

Tsukkomi Jime

Estrangulación con empuje



Kata Ha Jime

Estrangulación por encima del hombro



Ryote Jime

Estrangulación con ambas manos



- **Tsukkomi**→ Empujar
- **Kata-Ha**→ Ala, en referencia a la forma que se queda el tori con el brazo levantado como si fuera un ala
- **Ryote**→ A dos manos

Kansetsu Waza

Ude Garami

Luxación con brazo enroscado



Waki Gatame

Luxación del codo con control desde la axila



- **Garami**→ Envolver, rodear, anudar, controlar, sostener
- **Ude**→ Brazo
- **Waki**→ Axila

Nage Waza

Ko Uchi Gaeshi

Contra de Ko Uchi Gari



Hane Goshi

Muelle con la cadera



Ushiro Goshi

Proyección de cadera hacia atrás



Harai Tsuru Komi Ashi

Atraer levantando con el pie y barrer



Sumi Gaeshi

Voltear en ángulo



Harai Makikomi

Enrollamiento desde Harai Goshi



Tani Otoshi

Caída en el valle



- **Hane**→ Salto, impulso
- **Tani**→ Valle

Renraku Waza

Kaeshi Waza

Goshin Ho

Nage No Kata

Te Waza

1. Uki Otoshi
2. Seoi Nage
3. Kata Guruma

Uki Otoshi



Ippon
seoi nage



Kata guruma



Guerreros
Galapagar

Temario cinturón azul-marrón

Vocabulario

Japonés	Español
Sutemi Waza	Técnicas de sacrificio
Ma Sutemi Waza	Técnicas de sacrificio lineal
Yoko Sutemi Waza	Técnicas de sacrificio lateral
Tokui Waza	Técnica favorita del uke
Tai Sabaki	Desplazamiento circular

Ukemi No Kata

Shime Waza

Sankaku Jime

Estrangulación en triángulo



- Sankaku → Triángulo

Koshi Jime

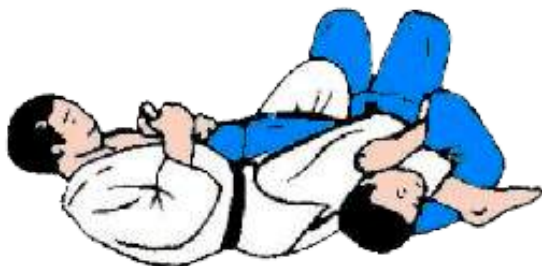
Estrangulación en media cruz



Kansetsu Waza

Juji Gatame

Control en cruz



Hara Gatame

Control con el abdomen



Hiza Gatame

Control con la rodilla



- Hara → Vientre, abdomen

Ude Gatame

Control del brazo



Nage Waza

Kata Guruma

Rueda sobre los hombros



Yama Arashi

Tempestad de la montaña



Hane Goshi Gaeshi

Contra de Hane Goshi



Uchi Makikomi

Enrollamiento interior



O Soto Makikomi

Enrollamiento desde O Soto Gari



Yoko Otoshi

Derribo lateral



Yoko Wakare

Separación lateral



- **Yama**→ Montaña
- **Arashi**→ Tormenta
- **Wakare**→ Separación

Yoko Tomoe Nage

Proyección circular desde el lado



Renraku Waza

Kaeshi Waza

Goshin Ho

Nage No Kata

Te Waza

1. Uki Otoshi
2. Sei Nage
3. Kata Guruma

Koshi Waza

1. Uki Goshi
2. Harai Goshi
3. Tsuru Komi Goshi



Temario cinturón **marrón**

Vocabulario

Japonés	Español
Sono mama	Pausar el combate sin cambiar la posición
Yoshi	Continuar el combate tras sono mama
Ichi (1), Ni (2), San (3), Shi (4), Go (5), Roku (6), Shichi (7), Hachi (8), Ku (9), Ju (10)	Números del 1 al 10
Hiki Wake	Empate en un combate

Ukemi No Kata

Shime Waza

Ushiro Sankaku Jime

Estrangulación triangular desde atrás



Mae Sankaku Jime

Estrangulación triangular desde el frente



Yoko Sankaku Jime

Estrangulación triangular lateral



Kata Te Jime

Estrangulación con la mano al hombro



Kansetsu Waza

Sankaku Gatame

Inmovilización triangular



Te Gatame

Inmovilización del brazo



Ashi Gatame

Inmovilización de la pierna



Nage Waza

Utsuri Goshi

Cambio de cadera



Ura Nage

Proyección hacia atrás



Obi Otoshi

Derribo desde el cinturón



Hikikomi Gaeshi

Proyección de sacrificio tirando hacia abajo



Yoko Gake

Enganche lateral



Daki Wakare

Separación abrazando desde atrás



Uchi Mata Makikomi

Enrollamiento desde Uchi Mata



Hane Makikomi

Enrollamiento desde Hane Goshi



- **Utsuri**→ Cambio
- **Ura**→ Revés. dorso, inverso
- **Hikikomi**→ Acción de atraer un objeto hacia sí
- **Daki**→ Brazo

Renraku Waza

Kaeshi Waza

Goshin Ho

Defensa personal

En el examen, se realizarán dos defensas ante un ataque de cuchillo

Nage No Kata

Te Waza

1. Uki Otoshi
2. Sei Nage
3. Kata Guruma

Koshi Waza

1. Uki Goshi
2. Harai Goshi
3. Tsuru Komi Goshi

Ashi Waza

1. Okuri Ashi Barai
2. Sasae Tsuru Komi Ashi
3. Uchi Mata



Temario cinturón negro 1^{er} Dan

Vocabulario

Japonés	Español
Tandoku Renshu	Aprendizaje en solitario
Sotai Renshu	Aprendizaje con compañeros
Shintai	Desplazamiento
Kuzushi	Desequilibrio
Tsukuri	Preparación
Kake	Proyección
Kihon	Fundamentos de judo pie
Kinshi Waza	Técnicas prohibidas

Ukemi No Kata

Kinshi Waza

Kani Basami

Proyección en tijera



Kawazu Gake

Proyección enrollando una pierna



Ashi Garami

Luxación a la pierna



Do Jime

Presionar el tronco cruzando las piernas



Nage Waza

Kibisu Gaeshi

Zancadilla al talón



Kuchiki Taoshi

Caída del árbol muerto



Morote Gari

Barrido con dos manos



Sukui Nage

Proyección en forma de cuchara



Uchi Mata Sukashi

Proyección por deslizamiento al barrer el interior del muslo



- **Kibisu**→ Talón
- **Kuchiki**→ Árbol decaído
- **Sukui**→ Atrapar
- **Sukashi**→ Técnica realizada sin que el tori complete el agarre

Renraku Waza

Kaeshi Waza

Goshin Ho

Nage No Kata