

**DATA:** 09/01/2026

**ORIGEN:** ESCOLA FEDERATIVA NACIONAL

**Traducció CIRCULAR:** GENERAL NÚM 3

### KIHON (Fonaments Judo Peu):

- **REI:** és la salutació, una tradició en Judo que és molt important conservar. La salutació és una expressió de respecte i gratitud cap a l'oponent que ens brinda l'oportunitat de millorar la nostra tècnica. En competició, el desig de vèncer no ha d'excloure la cortesia i la correcció.

La salutació mal feta, tot just esbossada, indica sovint negligència i presumpció. La salutació es pot fer des de posició dreta o agenollada. La salutació agenollada és la més cerimoniosa de les dues.

- Per realitzar la salutació de peu (Ritsu-rei), es parteix de la posició Chokuritsu (talons junts, braços enganxats al cos, mirada endavant) i s'inclina el tronc cap endavant fins a formar un angle d'uns 30° aproximadament, passant les mans d'estar al lateral de les cames a situar-se per sobre dels genolls, enganxades a la part anterior de les cuixes. Després d'una breu pausa (més o menys una inspiració-expiració), tornem a la posició dreta.
- Per realitzar la salutació de genolls (Za-rei), partim de la posició Chokuritsu i llisquem el peu esquerre cap enrere sense aixecar els dits del terra i, flexionant el genoll dret, col·loquem el genoll esquerre a terra a l'alçada del peu dret. A continuació, desplaçem el peu dret cap enrere i col·loquem el genoll dret a l'alçada del genoll esquerre i, seguidament, estirem els dits dels peus cap enrere, col·locant el dit gros del peu dret sobre el dit gros del peu esquerre i ens asseiem sobre els talons. Les mans les col·loquem sobre les cuixes, lleugerament inclinades cap a l'interior i amb els dits junts i rectes. El cos i el cap han d'estar drets i els genolls separats aproximadament dos punys de distància interior. Des d'aquesta posició (Seiza), col·loquem les mans sobre el tatami, a uns deu o dotze centímetres davant dels genolls, i flexionem els braços i el tronc (sense aixecar els malucs dels peus) fent que el cap i el coll formin una línia recta amb l'esquena.
- **UKEMI:** són les formes de caure sense patir dany. Si es dominen bé aquestes formes de caiguda, ajudaran el judoka a progressar tècnicament, ja que no tindrà cap inconvenient a ser projectat, i així estarà lliure de rigidesa, cosa que li permetrà atacar i defensar amb flexibilitat, velocitat i continuïtat. Les tres característiques més importants de Ukemi són:

1. Distància: escurçant la distància d'impacte amb el terra (raó del gruix i l'amortiment del tatami), s'esmorteix el cop.
2. Superfície de contacte: en separar els braços del cos, augmentem la superfície de contacte amb el tatami, repartint per tota aquesta superfície l'impacte, i al mateix temps, en colpejar amb els braços, evitem que les vibracions produïdes per aquest xoc del nostre cos amb el tatami es transmetin al cervell.
3. Acció de gir o roda: és important fer les caigudes amb el cos corbat, com si fos una esfera, ja que, si es cau tens i completament estirat, es produeix un impacte molt més fort.

Convé preparar la caiguda recollint el cap i utilitzant el balanceig de les cames estirades per equilibrar la part superior del cos. Si es dobleguen les cames en caure, es modifica el pes que puja al cap i podem colpejar-lo contra el tatami.

Existeixen quatre formes de caure en judo:

1. USHIRO-UKEMI: caiguda cap enrere.
2. YOKO-UKEMI (Migi o Hidari): caiguda de costat.
3. MAE-UKEMI: caiguda cap endavant.
4. MAE-MAWARI-UKEMI: caiguda cap endavant rodant.

Convé començar a practicar amb caigudes lentes i a poca alçada, per acabar, a poc a poc, fent aquestes caigudes des de posició dreta, i més endavant en desplaçaments, projectats per un company, etc.

- **KUZUSHI:** es el **desequilibrio** és el desequilibri que provoquem en el nostre oponent, basant-nos en accions de tracció-empenyiment, però realitzades amb tot el cos, no només amb els braços

El cos té un centre de gravetat, on s'uneixen totes les forces que actuen sobre cada punt. La línia de gravetat és la vertical que uneix el centre de gravetat amb el terra.

Per al judoka en postura natural, passa entre els dos peus, al centre de la base de sustentació, àrea limitada pels peus. Quan la línia de gravetat surt fora de l'àrea de sustentació, es diu que perdem l'equilibri i, depenent de la magnitud d'aquest, caurem o, mitjançant algunes correccions, aconseguirem mantenir-nos drets. Totes les persones tenim una tendència inconscient a conservar l'equilibri fins i tot quan ens movem; estem realitzant tota una sèrie de moviments per recuperar-lo, per això la forma més fàcil de desequilibrar una persona és quan es mou, ja que, encara que fa aquests moviments inconscients per equilibrar-se, mitjançant el Kuzushi intentarem accentuar el seu desequilibri de manera que li sigui incontrolable recuperar-lo.

Hi ha dues possibilitats de crear Kuzushi:

1. Tori es desplaça i aprofita aquest desplaçament per col·locar Uke en desequilibri.
2. Tori aprofita els desplaçaments, les accions i reaccions de l'Uke per desequilibrar-lo.

El Kuzushi es pot realitzar seguint línies corbes o rectes, i en qualsevol direcció, tot i que per iniciar-ne l'estudi es consideren les vuit direccions bàsiques de la "rosa dels vents": Happono-Kuzushi (desequilibris en vuit direccions):

1. USHIRO-KUZUSHI: cap enrere.
  2. MIGI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: cap enrere diagonal dreta.
  3. HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: cap enrere diagonal esquerra.
  4. MIGI-KUZUSHI: cap al costat dret.
  5. HIDARI-KUZUSHI: cap al costat esquerre.
  6. MAE-KUZUSHI: cap endavant.
  7. MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI: cap endavant diagonal dreta.
  8. HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI: cap endavant diagonal esquerra.
- **TSUKURI:** consisteix a col·locar Uke en la posició més adequada per a l'execució d'una tècnica de Judo i en unes condicions en què no es pugui defensar. Al mateix temps, Tori adopta la **col·locació** més favorable que li permeti la màxima eficàcia
  - **KAKE:** és la continuació del Tsukuri fins a concloure la tècnica, la **projecció**. Per obtenir un bon Kake és molt important buscar la unitat en l'acció de l'Esperit, de la Tècnica i del Cos (SHIN GI TAI). Kuzushi, Tsukuri i Kake han d'estar encadenats per formar una sola i única acció.
  - **SHISEI:** són les postures que adoptem quan practiquem Judo i tenen una gran importància ja que ens permeten realitzar els atacs i defenses amb més eficàcia. Existeixen dos tipus de postures (a part de les que hem vist per fer la salutació dreta i la de terra) bàsiques:
    - \* SHIZEN TAI (Postura Natural)
    - \* JIGO TAI (Postura Defensiva)

**Shizen tai** és una postura dreta, relaxada, amb una separació dels peus aproximada a l'amplada de les espatlles, amb el pes repartit en les dues cames, els braços estirats als costats del cos de manera relaxada, el cap recte i sense enfocar la mirada directament a un punt, sinó com si mirem un paisatge llunyà. Aquesta postura es pot fer per la dreta (Migi shizen tai) o per l'esquerra (Hidari shizen tai) i és la postura idònia per a la pràctica del Judo, ja que ens permet reaccionar ràpidament (tant per atacar com per defensar), desplaçar-nos lliurement en qualsevol direcció i és una posició molt estable i descansada.

**Jigo tai** és una postura defensiva en què la distància dels peus és aproximadament el doble de l'amplada de les espatlles, les cames es flexionen lleugerament per baixar el centre de gravetat del cos, les mans passen d'estar als costats del cos a situar-se sobre les cuixes, tensam l'abdomen i mantenim l'esquena recta. Aquesta postura també es pot fer per la dreta (Migi jigo tai) o per l'esquerra (Hidari jigo tai) i l'hem de mantenir poc temps ja que, a més de ser més cansada, ens resta velocitat i mobilitat en les nostres accions i pot arribar a ser fàcil per al nostre rival enderrocar-nos, ja que, tot i que és una bona postura per defensar algunes tècniques (cadera, braç), és molt inestable per defensar-ne d'altres (cama, sutemi).

- **SHINTAI:** son les **formes de caminar** en Judo, els **desplaçaments**. La forma més fàcil de desequilibrar a l'Uke és quan es mou, quan s'està desplaçant i el seu centre de gravetat està variant, per la qual cosa és de gran importància aprendre a desplaçar-nos bé, tant per realitzar atacs com per defensar-los.

En Judo hi ha dos tipus de desplaçaments bàsics:

1. AYUMI ASHI (alternant els peus, és a dir, la forma habitual de caminar)
2. TSUGI ASHI (seguint un peu sempre l'altre, sense avançar-lo, ja sigui cap endavant, cap enrere o lateralment)

Qualsevol d'aquestes dues formes de caminar s'han de fer en SURI ASHI (lliscar els peus pel tatami, aixecant lleugerament els talons i evitant aixecar els dits dels peus); d'aquesta manera estarem sempre més equilibrats que si aixequem els peus del tatami a cada pas.

- **TAI SABAKI:** és el moviment circular del cos que realitzem en atacar o defensar amb tècniques de Judo. És molt important fer aquests girs amb fluïdesa i velocitat i mantenint l'equilibri, ja que ens donarà una gran eficàcia sobre els nostres rivals en el nostre treball de Judo.

Depenent del gir que efectuem, els Tai sabaki es poden classificar en:

1. Mae sabaki (gir de 90° cap endavant Migi o Hidari)
2. Ushiro sabaki (gir de 90° cap enrere Migi o Hidari)
3. Mae mawari sabaki (gir de 180° cap endavant Migi o Hidari)
4. Ushiro mawari sabaki (gir de 180° cap enrere Migi o Hidari)

- **KUMIKATA:** per poder fer judo és necessari agafar el nostre oponent perquè, si no, caldria fer Atemi waza (tècnica de cop), i això no està permès en competició. Aquestes **formes d'agafar**, aquesta "**guàrdia de judo**", és el que anomenem Kumikata.

Depenent de la morfologia de cada persona i de la de l'oponent, es poden variar aquestes formes d'agafar, però convé utilitzar la forma bàsica (solapa amb una mà i màniga amb l'altra) per controlar bé el cos de l'Uke.

També és convenient agafar amb el cos dret i sense posar força a les espatlles, ja que això redueix l'eficàcia en la velocitat i la coordinació dels moviments.

Segons les tècniques, podem agafar les dues solapes, les dues mànigues, la part posterior del coll del judogi de l'Uke, etc.

Com a regla general, la mà que agafa la solapa realitza un treball de TSURITE, és a dir, marca el desequilibri sobre Uke estirant, empenyent o aixecant, mentre que la mà que agafa la màniga fa un treball de HIKKITE, és a dir, marca la direcció d'aquest desequilibri, tot i que també col·labora, com és lògic, a accentuar-lo.

En realitzar una tècnica, les dues mans que agafen fan un treball coordinat (igual que la resta del cos) amb el mateix objectiu: fer caure el Uke, però cadascuna d'elles fa la seva funció específica: TSURITE o HIKKITE.

- **CHIKARA NO ÔYÔ:** és **la utilització de la força**, l'aplicació en Judo del principi de la no resistència, és a dir, servir-se de la força del rival per vèncer-lo. Per exemple, si l'Uke estira de nosaltres, l'empenyem. Si l'Uke ens empeny, estirem d'ell. Aquest principi pot ser aplicat en totes direccions i la seva utilització requereix una acció coordinada de tot el cos, a més del desplaçament. Això que sembla tan senzill és l'essència mateixa del nostre esport, i aconseguir realitzar-ho de manera eficaç és una tasca de molts anys de pràctica, de tal manera que quan s'aconsegueix, dins nostre notem la gran sensació de saber què és realment JUDO.

## FORMES D'ENTRENAMENT TÈCNIC DEL JUDO PEU:

**TANDOKU RENSHU:** és l'estudi en solitari, sense company, d'exercicis o tècniques de Judo amb la finalitat de millorar la coordinació, la velocitat i l'automatisme dels moviments. Es pot practicar davant d'un mirall, una paret, amb gomes, etc.

**SOTAI RENSHU:** és l'estudi amb un company, amb la finalitat de perfeccionar la tècnica mitjançant la pràctica de Uchi komi, Kata, Nage komi i Randori.

**UCHI KOMI:** és un mètode d'entrenament que consisteix a realitzar repeticions d'una tècnica amb un company, en estàtic o en desplaçament (Uchi komi geiko) amb la finalitat d'automatitzar-la i aconseguir millores en la velocitat, potència, resistència i efectivitat en l'execució d'aquesta tècnica.

**NAGE KOMI:** és un mètode d'entrenament per millorar la tècnica de manera més real, mitjançant repeticions de projeccions. Es poden treballar en grups de diversos judokes projectant només un, per temps, per sèries, etc. També es pot utilitzar una màrrega de més gruix i més tova que els tatamis tradicionals, per evitar lesions, a causa de la gran quantitat d'ukemi que han de realitzar els judokes en aquesta forma d'entrenament.

**YAKU SOKU GEIKO:** és l'estudi en desplaçament, amb un company, en el qual ambdós judokes col·laboren reaccionant de formes pactades prèviament, sense resistència, per aconseguir el perfeccionament de les tècniques, combinacions, contracops, encadenaments, desplaçaments, etc.

**KAKARI GEIKO:** és l'entrenament d'atac i defensa, en què un dels dos judokes realitza només accions d'atacs successius, mentre que l'altre reacciona a aquests atacs amb moviments de defensa i accions de contra.

**RANDORI:** és la pràctica lliure de totes les tècniques de Judo, respectant els principis bàsics d'aquest esport i amb l'objectiu de realitzar les tècniques el més correctament possible, amb la intenció clara de tirar a terra (o controlar en treball de Judo a terra), però sense tenir por de ser projectat per l'Uke (o controlat a terra). El cos i l'esperit han d'estar completament relaxats, és la millor forma d'extreure el màxim profit del Randori.

**RENRAKU WAZA:** és el treball de combinar tècniques diferents davant la reacció de l'Uke, ja sigui tècniques de Judo de peu amb altres tècniques de Judo de peu, o amb tècniques de Judo a terra, o tècniques de Judo a terra amb altres de Judo a terra. Per exemple:

Ko uchi gari.	Harai goshi
Uchi mata.	Ude hishigi juji gatame
Yoko shiho gatame...	Tate shiho gatame

**RENZOKU WAZA:** és el treball d'entrar dues o més vegades la mateixa tècnica davant les reaccions de l'Uke per escapar-ne o defensar-la.

Por exemple: Tai otoshi. Tai otoshi  
Harai goshi.....Harai goshi. Harai goshi

- **KAESHI WAZA:** és la realització de les tècniques que es poden aplicar immediatament després de l'atac de l'adversari (tècniques de contra), aprofitant el seu impuls i desequilibri en l'atac.
- **SHIAI:** és la competició, existeixen unes normes específiques de competició tipificades en el Reglament d'Arbitratge.

## KIHON (Fonaments Judo Terra):

- **BASES DE LES IMMOBILITZACIONS:**

Entenem com a immobilitzacions (**Osaekomi waza**) aquelles tècniques que apliquem sobre l'Uke estirat bocaterrosa cap amunt, exercint sobre ell un control que li impedeix escapar durant un temps determinat.

Aquest control el realitzem a partir d'una posició equilibrada nostra, contactant el nostre cos amb el del rival, tenint uns punts de suport al tatami i podent variar la nostra posició davant els intents de sortida de l'Uke mitjançant la mobilitat del nostre cos i l'anticipació de les nostres accions a les seves. Per a tot això, és important no concentrar la nostra força només en un punt, sinó repartir-la per la major superfície possible del nostre cos, de manera que l'Uke no vegi cap possibilitat d'escapament. En l'entrenament diari de Judo, se sol separar el treball de peu i el de terra, podent en el cas del treball de terra partir de diferents posicions (de genolls, asseguts, estirats bocaterrosa cap amunt, bocaterrosa cap avall, entre les cames de l'Uke, Uke entre les nostres cames...) per arribar a una immobilització. En competició, la manera habitual d'arribar a una immobilització és a partir d'una projecció, ja sigui per part de Tori o de l'Uke, i la seva connexió a terra. Per això, cal estar molt atent per aprofitar els petits avantatges que es poden obtenir d'aquesta transició de Judo de peu a Judo a terra i actuar amb rapidesa per immobilitzar l'adversari abans que pugui reaccionar per evitar-ho.

- **BASES DE LES SORTIDES DE LES IMMOBILITZACIONS:**

Si hem vist anteriorment que per immobilitzar l'Uke el més important és exercir un control sobre el seu cos, per sortir d'aquesta immobilització el més important és precisament evitar que l'Uke aconseguixi aquest control sobre nosaltres, no deixant-li consolidar la immobilització a base de separar els contactes, els controls, efectuant girs de pont i bocaterrosa cap avall i enganxant amb les nostres cames les seves.

En judo a terra, igual que en judo de peu, hem de realitzar desequilibris, desplaçaments i canvis de punts de suport per aconseguir un resultat sobre el nostre rival o per evitar que ell l'aconsegueixi sobre nosaltres.

- **BASES DE LES ESTRANGULACIONS:**

Entenem per estrangulació (**Shime waza**) l'acció d'exercir una pressió sobre el coll de l'Uke, de manera que li impedeixi arribar aire als seus pulmons (estrangulació aèria o respiratòria), o sang al seu cap (estrangulació sanguínia).

Aquesta pressió podem fer-la amb les nostres mans nues, agafant el judogi (de l'Uke o el nostre) i també amb l'ajuda de les nostres cames.

Per poder aplicar una tècnica d'estrangulació a l'Uke, el primer que hem d'aconseguir és un bon control sobre el seu cos (bocaterrosa cap amunt, bocaterrosa cap avall, a cavall, entre les nostres cames, etc.), evitant així els seus intents de sortida.

En estrangular, hem de concentrar la força del nostre cos en mans/canells, procurant que l'acció sigui el més ràpida possible i estar molt atents a l'abandonament del nostre oponent per no causar-li dany ni patiment innecessaris.

- **SORTIDES DE LES ESTRANGULACIONS:**

Per sortir o escapar d'una estrangulació, hem d'evitar que l'Uke controlï el nostre cos, i intentar desfer els agafaments de les seves mans, del judogi o del control de les seves cames, mitjançant girs del nostre cos i bloquejos als seus braços, mans o cames per alliberar el nostre coll. No convé aguantar fins al límit la pressió sobre el coll, ja que, tot i que a vegades sembla que podem resistir aquesta estrangulació, podem perdre el coneixement en un instant. És millor intentar escapar sense confiar tant en "la força del nostre coll".

- **BASES DE LES LUXACIONS:**

Entenem per luxació (**Kansetsu waza**) l'aplicació d'una tècnica de palanca sobre el colze de l'Uke amb l'objectiu d'aconseguir l'abandonament del combat per part seva, ja que en cas contrari es podria produir una lesió a la seva articulació.

Igual que en les immobilitzacions o estrangulacions, el primer que hem de tenir és un bon control del cos de l'Uke i, a partir d'aquí, podem aplicar una tècnica de luxació ajudant-nos amb les nostres mans, braços, aixelles, abdomen, cames o genolls per fer palanca sobre el seu colze.

No s'han de fer estrebades brusques del seu braç, ja que es podria produir alguna lesió.

Quan l'Uke abandoni, picant dues o més vegades sobre el tatami, sobre nosaltres, sobre ell mateix o cridant "Maitta", hem de deixar-lo immediatament, ja que no totes les persones tenen el mateix grau de flexibilitat articular ni d'elasticitat muscular i, encara que a nosaltres ens sembli que encara no luxem, es podria donar el cas d'estar fent bastant mal al nostre Uke.

En el Judo esportiu de competició només està permès luxar el colze de l'Uke, però existeixen tècniques de Judo que es practiquen en Kata en què es luxen els canells, els malucs, els dits i pràcticament totes les articulacions del cos.

- **SORTIDES DE LES LUXACIONS:**

Per sortir o escapar d'una luxació, hem d'evitar que l'Uke controli el nostre cos, intentar tancar bé els braços al costat del nostre cos i efectuar moviments de gir per alliberar el braç i poder escapar.

No convé aguantar les luxacions, per molt forts que pensem que tenim els braços, ja que, mitjançant l'aplicació d'una bona tècnica de palanca, l'Uke pot superar aquesta diferència de força i podríem veure'ns lesionats durant un temps.

### FORMES D'ENTRENAMENT TÈCNIC DE JUDO TERRA:

- **Moviments bàsics d'atac:**

Són aquelles formes tècniques de treball a terra a través de les quals podem aconseguir portar l'Uke a una posició avantatjosa per aplicar-li una tècnica d'immobilització, estrangulació o luxació.

Aquestes formes d'entrenament tècnic poden iniciar-se des de diferents posicions de l'Uke (bocaterrosa cap avall, bocaterrosa cap amunt, quadrupèdia, entre les nostres cames, nosaltres entre les seves cames, etc.)

- **Moviments bàsics de defensa:**

Són aquelles formes de treball a terra que ens permeten defensar-nos dels atacs de l'Uke i poder passar a contraatacar de manera eficaç.

Entre aquests treballs podem destacar:

- Gamba
- Pont
- Volteigs amb les cames
- Recollir el cos com una esfera
- Girs del cos sobre el lloc