

# El judo en cómic



Jaume A. Mirallas Sariola

**Jaume A. Mirallas Sariola**  
**Presenta**

# **ELEMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO**

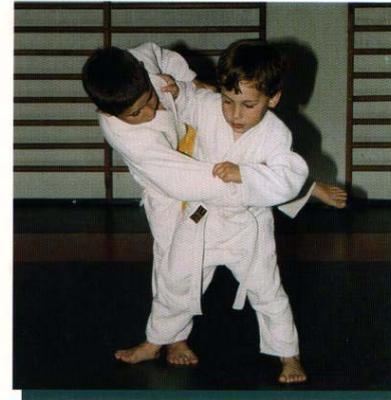
El contenido de este trabajo  
se extrae del libro:

***Bases Didácticas  
del judo***

*de*

*Jaume A. Mirallas Sariola*

*1995*



***Bases didácticas  
del judo***

*Biomecánica para el estudio y el aprendizaje  
de la técnica y la táctica del judo*

*Jaume A. Mirallas Sariola*

# El judo en cómic

Dibujos

**C. Fradet**

Gentileza de FFJDA

Texto y soporte informático

**Jaume A. Mirallas Sariola**



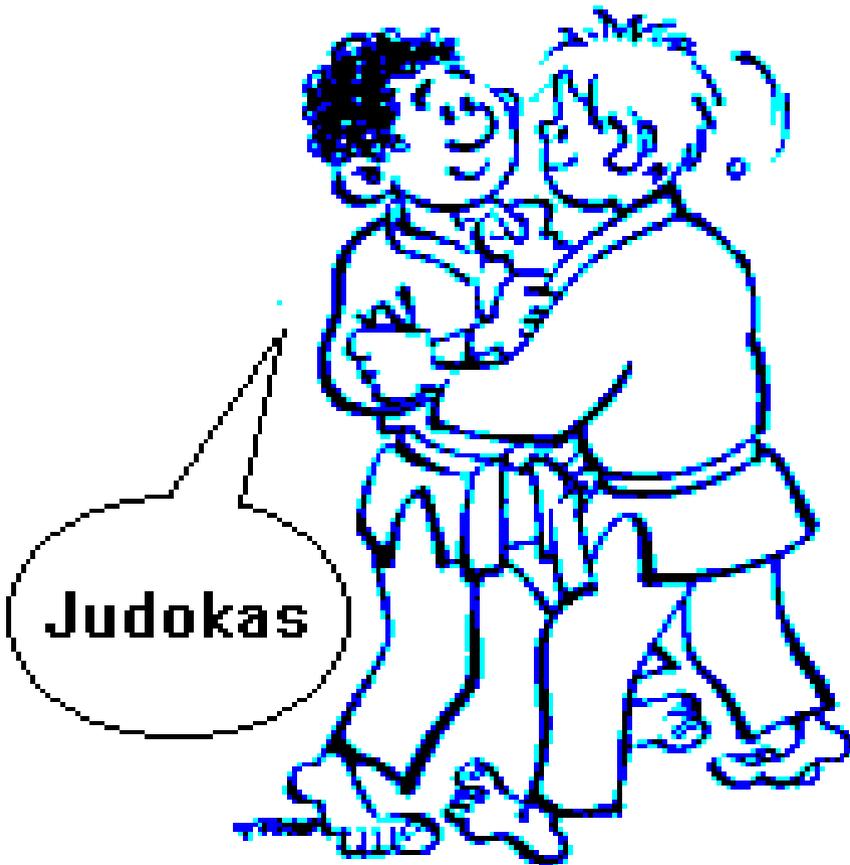
Oye  
Tori,  
¿Qué es  
el Judo?

**Mira Uke,  
el Judo es  
una lucha  
cuerpo a  
cuerpo y  
deporte  
olímpico  
desde  
1964**

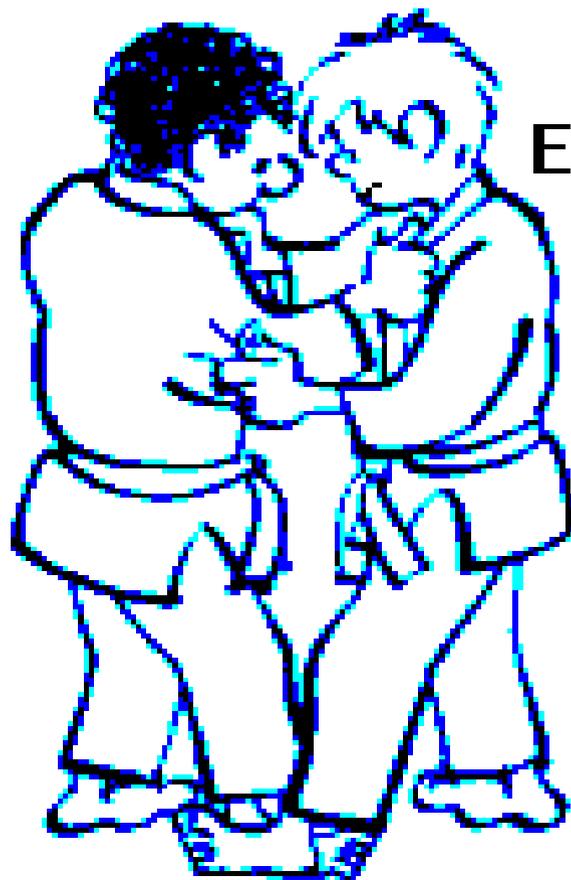




**¿Qué  
nombre  
reciben los  
practicantes  
del Judo?**



**Judokas**



Entonces...

¿Yo  
también  
soy un  
judoka?

**Pues,  
claro  
que sí**

**Los dos  
somos  
judokas**

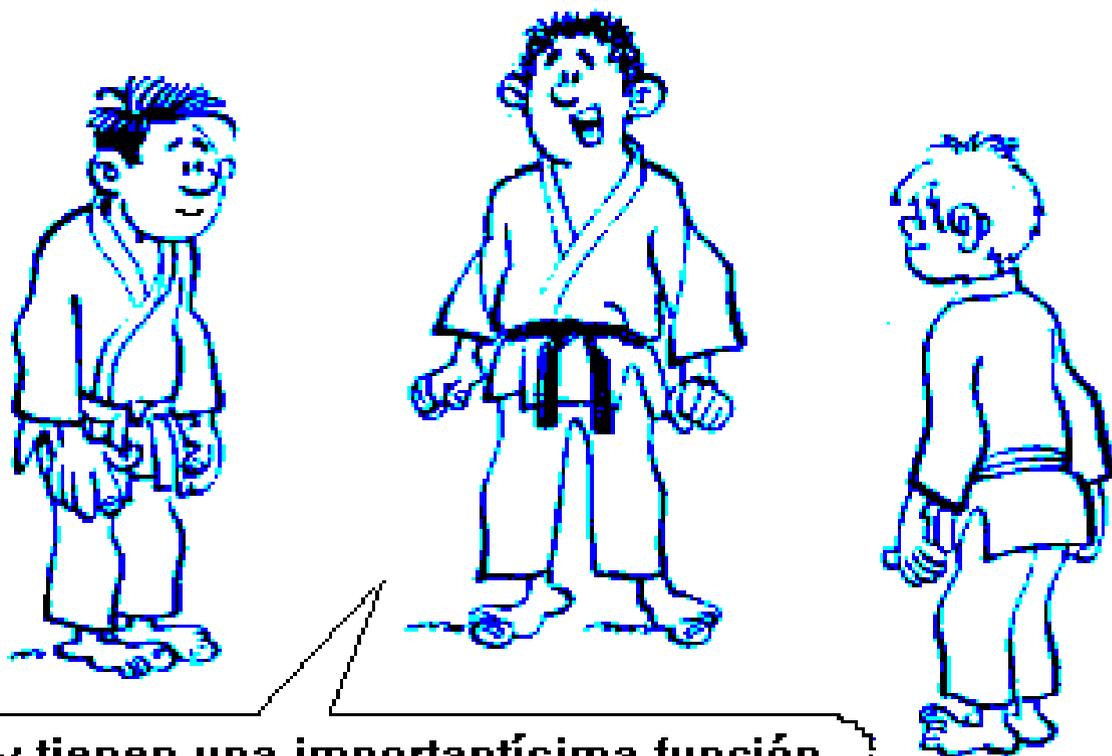




**¿Por qué  
los judokas  
vamos  
descalzos?**

**Si no fuera así, podríamos lastimar al compañero o a nosotros mismos. Además, los pies en el Judo son otras dos manos ...**





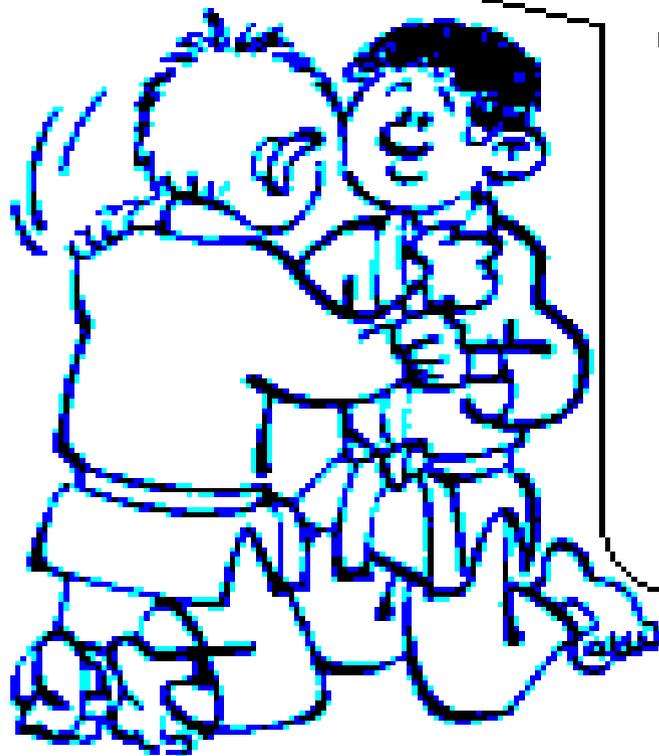
**... y tienen una importantísima función  
sobretudo en el suelo: controlar los  
movimientos del cuerpo del compañero**



**¿Verdad que  
el judo debe  
practicarse  
en el Club  
y bajo la  
tutela del  
profesor?**

**Sí. Además,  
el Judo sólo  
se debe  
practicar  
sobre  
un  
tatami**





¿También  
se puede  
practicar  
el Judo  
tumbado  
en el  
suelo?



**Por supuesto,  
el Judo en el  
suelo es la  
continuación de  
la lucha, que  
ha empezado  
de pie**



Entonces,  
¿En el suelo  
también se  
pueden  
aplicar  
"llaves"?

Bueno, en el  
Judo de pie  
se aplican  
técnicas de  
proyección y  
en el suelo,  
técnicas de  
inmovilización

No "llaves"

Las llaves son  
para abrir puertas



¿Qué  
es una  
técnica de  
proyección?





**¡Técnica de  
proyección!**

**Una técnica de proyección es un movimiento específico del Judo que se utiliza para lanzar al compañero**

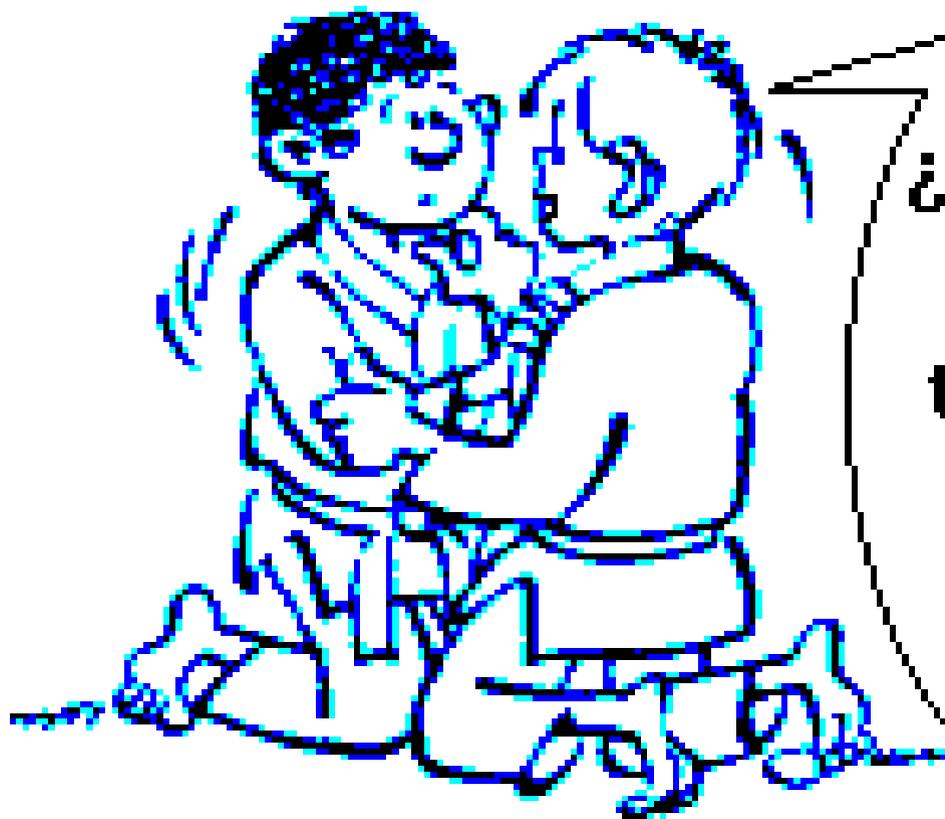


¿Y una técnica de  
inmovilización?



**Precisamente es el movimiento específico, que se utiliza para controlar al compañero en el suelo, después de haberle lanzado**





**¿Existen  
muchas  
técnicas  
en el  
Judo?**



**Sí, pero  
todas poseen la  
misma estructura,  
aunque tienen  
formas muy  
variadas**

**¿Qué quiere decir  
*poseen la misma  
estructura?***



**Fíjate bien. Cualquier técnica del Judo consta de diferentes partes o elementos.**

**Como se refieren a la técnica del Judo, por eso los llamamos elementos técnicos**





**¿Cómo?  
¿Quieres  
decir que en  
el momento de  
efectuar una  
técnica de  
proyección o  
inmovilización  
lo hago por  
partes?**



**No exactamente.  
Escucha con atención.  
En el momento que tú  
efectuas  
esa técnica  
de proyección  
o inmovilización  
lo haces utilizando  
un tiempo y ocupando  
un espacio, que son  
imprescindibles para  
realizar el movimiento  
entero ¿No es cierto?**



**Sí,  
claro**

**Bien. Estarás de acuerdo, que ese tiempo es muy corto, segundo, reducido. pueden ser décimas de y ese espacio es muy**



**Pues, ahora agrupamos el tiempo y el espacio en un conjunto único y luego hacemos de ese conjunto unas partes, que vamos a llamar fases.**

**Esas fases son los elementos técnicos del Judo, que antes hemos citado**



**Entonces,  
¿Cuáles son  
estas fases  
o elementos  
técnicos del  
Judo?**



Los elementos  
técnicos del  
Judo son:

*La posición*

*La postura*

*El contacto*

*El agarre*

*El control*

*La caída*

*El desplazamiento*

Ya sé cuáles son,  
porque el profesor  
a menudo  
nos dice:

*cuidado con la  
postura, procurad  
que el contacto  
sea real, y también  
nos comenta que  
en el suelo: hay  
que controlar con  
los brazos y con las piernas*



**Ah!**

Es que  
profesores  
como el  
nuestro  
hay  
pocos





**¡Claro,  
ahora  
lo entiendo!**

**Cuando practico el Judo de pie efectúo un agarre, me desplazo y con una postura ergida procuro controlar al compañero con suficiente contacto sobre su cuerpo para aplicar una técnica. Luego mi compañero recibirá una caída**







**Pienso  
que me va  
a gustar  
mucho  
practicar  
el Judo**

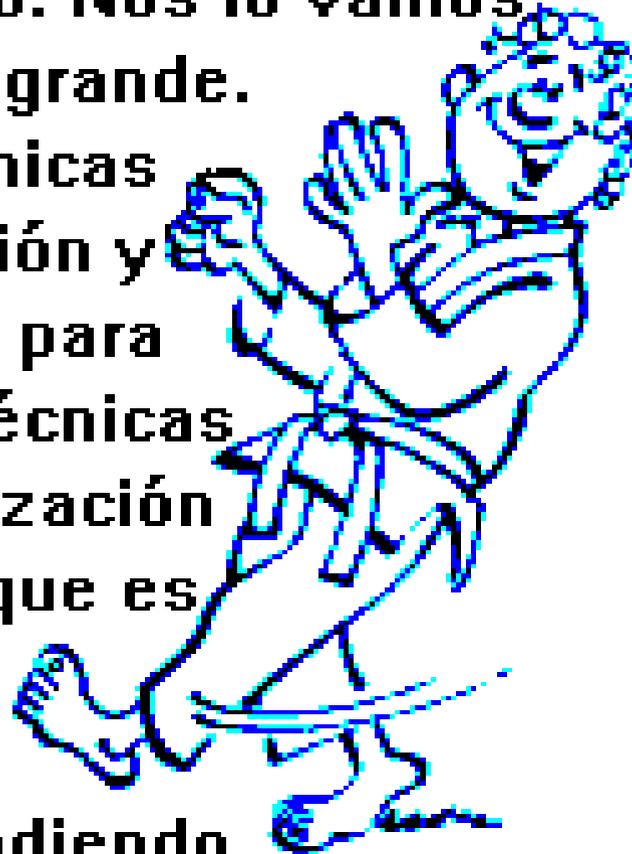
Además, ¡Fíjate  
qué chicas  
hay en el  
Club!





**No sólo eso. Nos lo vamos  
a pasar en grande.**

**De pie, técnicas  
de proyección y  
en el suelo para  
controlar, técnicas  
de inmovilización  
y eso... sí que es  
divertido,  
porque es  
jugar aprendiendo**



**Yo quiero ser  
como  
Ernesto  
Pérez,  
que fue  
medalla  
de plata en  
Atlanta.  
¡Qué tío!**



**FIN**



Ooh!





1996