

## Estructura cinética de la acción técnico-táctica en el judo

- La estructura cinética de la acción técnico-táctica en el judo consta de tres fases: preparatoria, **inicial** y final; con carácter espacial, temporal y dinámico. Cada acción técnico-táctica en el judo es un **proceso sistemático**, por esta razón, existe entre las diferentes fases una **interdependencia**. Si en el conjunto de este proceso cambia una de las fases, este cambio no afecta solamente a esa fase, sino que se transmite también a las demás (Mirallas, 1995, *Bases didácticas del judo*).

- La fase inicial consiste fundamentalmente en una acción de "arranque" ejercida mediante los siguientes elementos técnico-tácticos: la presa (*tsuri*), el desplazamiento (lineal o/y circular) y el contacto (diferentes partes del cuerpo). Esta acción de "arranque" debe ser un **movimiento potente y sincronizado de brazos y piernas** para conseguir un contacto eficaz y a través de él transmitir la acción motora. La principal característica es su dirección y sentido: **se desarrolla una acción en sentido contrario hacia donde se va a proyectar finalmente**. No se efectúa como una acción lineal de avance y retroceso, sino que siempre hay un cambio de sentido más o menos redondeado y fluido (Mirallas, 1995, *Bases didácticas del judo*).

- La forma de agarrar (*tsuri*) es un gesto de **tracción** (*hiku*) y/o de **empuje** (*oshi*), mediante un movimiento circular de acción (tracción o empuje) o de acción-reacción (tracción y empuje o empuje y tracción), con la finalidad técnico-táctica de controlar (acción táctica defensiva) y/o iniciar una proyección (acción de "arranque", sobre todo en *tachi-waza*) del cuerpo de *uke* (acción táctica ofensiva), según los diferentes tipos de *tsuri* (Mirallas, 1995, *Bases didácticas del judo*).

