

¡QUÉ BIEN ME CAES!

Aprende a caer con **judo**

Fuerza, velocidad, resistencia... y, sobre todo, ¡aprender a caer sin hacerte daño! Hay muchos y muy buenos motivos por los que cualquier deportista popular debería probar el judo.

Por SARA ÁLVAREZ, campeona de Europa, subcampeona del Mundo y 6º DAN de judo
Fotos: CÉSAR LLOREDA



APRENDER A CAER



En bici, patinando, jugando un partidillo y hasta corriendo por el parque... ¿qué deportista puede presumir de no haberse caído nunca? Hasta caerse puede hacerse bien o mal. Y la cuestión no es ninguna tontería. Ahí puede estar la diferencia entre saldar la caída con un simple raspón o romperte algún hueso. O algo mucho peor todavía, si en tu afán por no perder la verticalidad apoyas la barbilla o la frente en el suelo, el impacto es absorbido por la cabeza o puede repercutir en tu cuello. Seguro que ya sabes que no hay ninguna lesión más peligrosa que esa. Si existiera un cursillo para convertirse en deportista popular, la primera materia sería sin duda aprender a caer sin hacernos daño.

Las claves son dos:

- **Conseguir que el impacto no se produzca en seco, que sea progresivo y "rodado".** Tenemos que rodar de modo que la inercia desplace nuestro cuerpo y no sea absorbida por él (en forma de golpe contra el suelo).
- **Lograr que el impacto se produzca en la zona de nuestro cuerpo mejor preparada para recibirlo.** Cuando "nos hacemos un ovillo", es la espalda por debajo de los hombros, el trasero y la parte posterior de las piernas. No debemos parar el golpe con las manos, los codos o las rodillas o podríamos producir una rotura ósea o una lesión en las articulaciones colindantes. Caer sobre el culo, aunque la zona

esté acolchada, puede dañar tu coxis y tu espalda. Más peligroso todavía es caer apoyando la barbilla o la frente porque puede repercutir sobre las cervicales y causar graves lesiones medulares. Caer de pie puede quedar muy bonito si es delante de todos tus amigos, pero es peligroso: en el mejor de los casos, puedes hacer un esguince de tobillo o rodilla. También puede terminar en fractura de ligamentos u ósea. Y en el peor de los casos, cuando hay altura, la presión sobre las vértebras lumbares puede ser excesiva y producir también una lesión medular.

Nuestra intención no era asustarte, pero... ¿a qué después de leer esto tienes muchas más ganas de aprender a caer?



Si te caes hacia atrás...

→ USHIRO UKEMI

Seguro que estás muy feliz de dominar esta caída el día que estés haciendo un caballito con la bici y algo salga mal, o si tus patines corren más que tú... El objetivo principal cuando caemos desde esta posición es que la parte posterior de nuestra cabeza no llegue a tocar el suelo y mucho menos que lo golpee con fuerza. También trataremos de distribuir el impacto por la mayor superficie posible.

¿Me "ayudas"?

Si te apuntas a judo, lo que primero que harás es aprender a caer. Su didáctica está tan sistematizada y extendida que iniciarse en el judo continúa siendo la manera más rápida y eficaz de dominar las caídas desde todos los posibles ángulos. Busca una superficie acolchada como un césped o una manta, o mejor aún un tatami, que vamos a empezar a practicar.

► Empieza sentado

Sentado en el suelo, con la cadera flexionada a 90º, extiende los brazos hacia delante. Pega la barbilla al pecho y busca con la mirada tu ombligo (o el nudo de tu cinturón, si ya te has apuntado a judo). Desde esa posición, sin levantar la barbilla, déjate caer hacia atrás de forma controlada.

Justo antes de que tu espalda entre en contacto con el suelo, abre tus brazos para golpear la superficie con las palmas de ambas manos. Este golpeo no es "folclore", no sirve para impresionar a tus amigos. Estamos tratando de que la fuerza del impacto repercuta sobre el suelo, no sobre nuestro cuerpo.



► **En cuclillas**

Una vez que domines la caída desde sentado y puedas hacerla sin molestias, llega el momento de coger cierta altura. Aunque la inercia y la altura son mayores, la cabeza no llega a tocar la superficie en ningún momento.



► **Vamos a por el movimiento completo**

Ya estás listo para empezar en pie. Extiende los brazos frente a ti, baja la barbilla hacia el pecho y lleva la mirada hacia el nudo de tu cinturón. Flexiona las piernas y déjate caer hacia atrás de modo controlado. Justo antes de que tu espalda entre en contacto con el suelo, abre los brazos y golpea en los laterales. Ahora es todavía más importante que la cabeza no entre en contacto con el suelo.



Si te caes de lado...

→ **YOKO UKEVMI**

Saber caer de lado te vendrá bien, por ejemplo, en esas caídas con la bici, casi en parado. Un impacto completamente lateral puede romperte la clavícula. Te enseñamos cómo evitarlo. De pie, con las piernas apoyadas a la anchura de tus caderas, extiende el brazo del lateral por el que vas a practicar la caída. En este caso, el derecho. Ahora cruza por delante de tu cuerpo, simultáneamente, el brazo extendido y la pierna del mismo lado, hasta dejarte caer de forma controlada. El impacto se produce de forma rodada sobre la parte posterior de la espalda. Repite con el brazo izquierdo, por el otro lateral.



Si te caes de frente...

→ **MAE ZEMPO UKEMI**

Es la caída a la que más frecuentemente tenemos que recurrir los deportistas. Te sacará de apuros, por ejemplo, si te encuentras con una piedra corriendo o en bici y sales disparado hacia delante. Si caes completamente de frente, apoyando las manos, los codos, las rodillas o la cara, puedes hacerte mucho daño. Por no hablar de si llegas a golpearte en la cabeza. Debes aprender a rodar para que el impacto se produzca de forma atenuada y sobre la espalda.



► **Empezamos con apoyo**

Adelanta un pie. En este caso, el derecho, porque vamos a realizar la caída por la derecha. La mano izquierda se apoya en el suelo formando un triángulo con el apoyo de tus dos pies. La mano derecha se desliza por el centro del triángulo, muy cercana al suelo, pero sin llegar a tocarlo. La cabeza acompaña en el movimiento a la mano y el brazo, de manera que la oreja derecha apunta hacia el suelo cuando comenzamos a rodar. Déjate rodar controladamente. La primera zona que toca el suelo es la parte posterior del hombro derecho y vas rodan-

do en diagonal pasando el peso por toda la espalda hasta la pierna izquierda, que debe quedar extendida. Golpeamos con la mano izquierda justo en el momento en que entra en contacto con el suelo. Es importante que las piernas no queden cruzadas al caer o podrías hacerte daño en la pierna que queda debajo.



► **Vamos a por el movimiento completo**

Ahora ya estás listo para realizar el movimiento sin apoyos. Adelanta la pierna derecha y realiza el mismo gesto con el brazo derecho que hiciste en el ejercicio anterior. El brazo izquierdo no se apoya en el suelo. Déjate rodar hacia delante, acompañando el giro con la cabeza. Cuando hagas fluidamente el movimiento, la propia dinámica te impulsará a ponerte de nuevo en pie. Eso es bueno, sobre todo porque indica que tu cuerpo no ha absorbido el impacto, sino que se ha traducido en movimiento. Aunque también puede servirte para impresionar a tus amigos...



¿TE APUNTAS?

Para reaccionar de esta manera en ese preciso instante en que pierdes la verticalidad y el mundo gira a tu alrededor, es necesario que no tengas que pensar "¿cómo me coloco yo ahora?" Debe ser algo que te salga de modo instintivo, en cualquier situación y sin que sepas por dónde te va a venir "la piña". Para lograrlo, te recomendamos que te inicies en el judo. Con la supervisión de tu maestro y la ayuda de tus compañeros, que tratarán de proyectarte en todas las direcciones que puedan y sin avisarte previamente, llegarás a sistematizar las caídas. Es como montar en bici, una vez

hayas aprendido no lo vas a olvidar nunca. Siempre "aterrizarás" de la mejor manera posible. Hacer judo un par de veces por semana puede sustituir tu entrenamiento de gimnasio durante unos meses, porque se realiza un gran trabajo muscular, muy global. Además, estarás trabajando la resistencia aeróbica y anaeróbica, la coordinación, la estrategia y las reacciones mentales. Y el trabajo por intervalos, a gran intensidad, que se realiza en judo está cada vez más de moda como método para quemar grasa. ¿Te apuntas?

Agradecemos su colaboración a la **Federación Madrileña de Judo**, en cuyas instalaciones de Villaviciosa de Odón hemos realizado las fotos de este artículo. Si lo deseas, tú o tus hijos podéis iniciaros allí en la práctica de este deporte. También puedes consultarles los centros más cercanos a tu casa dentro de la Comunidad de Madrid. www.fmjudo.es

