

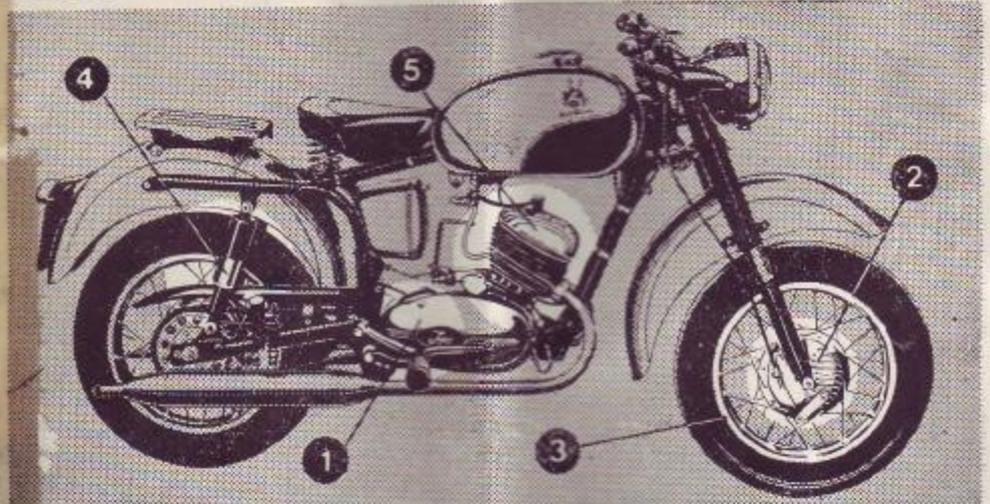
PRIMER AÑO
TALLA
Número 6

ACTUALIDADES
GRIBELLES



- El Sumo deporte del Emperador
- Campeonato del Japón 1961
- Bloques, por Kawaishi, 7.º Dan

ANALICE VENTAJAS: ISO "125" GRAN TURISMO

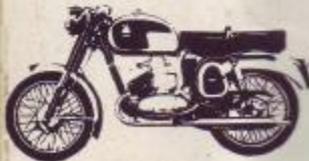


1. Cuatro velocidades. Más aprovechamiento del motor
2. Frenos refrigerados. Mayor rendimiento
3. Llanta intermedia. Desmontaje rápido
4. Suspensión telehidráulica. Seguridad y comodidad
5. Y el famoso motor *ISO*



EL MOTOR DE LOS 100.000 KILOMETROS.
85 Km.h. Gasto sólo 2 litros y medio por cada 100 Kms.

Y la sensacional ISO METEOR
Estéticamente moderna. Técnicamente perfecta
Económicamente conveniente



ESO ES ISO

BORGWARD ISO ESPAÑOLA S.A.



Año Primero

Número 6

Núm. de Registro 1.331 - 61

<i>El judo y el niño</i>	3
<i>A través de las provincias!</i>	5
<i>Kuatsu</i>	8
<i>Colegio de Cinturones Negros</i>	9
<i>Técnica-Estudio de bloqueo</i>	10
<i>Visitamos un Club</i>	14
<i>Entrenamiento de Inokuma</i>	15
<i>Estadística y eficacia</i>	22
<i>El Sumo</i>	24

ACTUALIDADES - JUDO

Apartado 2.041

MADRID - 2

Talleres Tipográficos - Joén, 1 - Madrid

Depósito Legal n.º M. 2.149 - 1961



J. Dehert, 5.º Dan, Campeón de Europa durante muchos años, haciendo una demostración de Judo durante una presentación de modelos en París.



JUDO MANUAL PRACTICO

Según las enseñanzas del Kodokan

Trabajo de pie - Presas - Contrapresas
Encadenamientos - Combinaciones

Este libro es un verdadero Manual Práctico, de un alto valor técnico, científico y pedagógico. Está recomendado por el Shodokan, Budokwai y el Kodokan. Es indispensable a todo judoka.

Puede usted recibirlo contra reembolso de **115 ptas.** más gastos de envío en su domicilio, indicando nombre, apellidos y dirección, dirigiéndose a

Actualidades-Judo - Apdo. 2.041
MADRID - 2

El Judo y el niño

El Judo es, en su esencia, un método perfecto de educación para el niño, tanto en el plano físico como en el moral.

Estoy seguro que es el que más le conviene practicar de todos los deportes; todo el contenido de sus principios básicos se adapta a un sistema de educación psíquico-físico ideal.

La importancia es considerable para el equilibrio de la existencia del niño, puesto que se convierte en cierta forma en paliativo eficaz de la actividad un poco artificial a la que le obliga la sociedad.

En efecto, concediendo primordialidad al programa de sus estudios escolares, se olvida que el niño es un centro de fenómenos, de procesos psicológicos extraordinarios, y no respetar las leyes básicas de la vida es ayudar a desequilibrar al joven ser en su ambiente.

Si el Judo no obtiene siempre, en los adultos, los resultados que se esperan en el plano evolutivo es a causa de su mala interpretación, por un lado, y, por otro, que las costumbres adquiridas y las tendencias se encuentran fuertemente enraizadas ya. Es en extremo difícil volver atrás, destruirlo todo para volver a empezar con unos principios nuevos.

En los niños, por el contrario, actuamos con elementos nuevos, entusiastas. El niño se impregna de principios y de ideas fuertes, de una vez y para siempre.

Todos los profesores de educación física, de cultura física, de gimnasia correctiva, etcétera, les enseñan de la dificultad casi imposible de vencer de hacer trabajar a un grupo de niños. Esto es debido a que el niño se rige por fenómenos que le son característicos, a que es un jugador permanente, un inadaptado al esfuerzo continuado. La misma potencia de su vitalidad le hace un disperso constante. No pudiendo comprender la razón futura de los movimientos o de los gestos correctos, juega con ellos y los hace constantemente por falta de atención y de adaptación al menor esfuerzo. El educador no debe, no tiene por que tratar de impedir estos hechos. Son absolutos e innatos.

Las lecciones de Judo bien organizadas evitan todas esas dificultades, mejor aun, aprovechan las tendencias de cada niño para hacerle cultivar su cuerpo. Lleno de otra forma, el Judo se convierte, en las manos de un pedagogo avisado, en una cultura física sentida y apreciada por el niño. Crea en él un espíritu de meta, de fin.

Por la gran variedad de movimientos, por la obligación de efectuar gestos y esfuerzos completamente desconocidos en la vida corriente, el Judo precisa de todos los elementos del cuerpo, de todos los grupos musculares, pero en el sentido de la extensión y de la flexibilidad.

No olvidemos que la osificación es un proceso lento que no acaba más que hacia los veintidos años.

En el adolescente, los huesos largos están aún formados por tres partes no soldadas completamente (diáfisis y epífisis). Los músculos no deben en manera alguna impedir el desarrollo del esqueleto, sino seguir el crecimiento de éste.

Entre los quince y los veinticinco años el cuerpo se encuentra en equilibrio entre las dos tendencias que se enfrentan, «dilatación y contracción».

Si se dan ejercicios de dilatación a los torcidos, cúbicos y poliédricos (y son los que naturalmente preñeren), se fabrican monstruos.

Cuatro elementos primordiales son necesarios para la formación de un individuo: el aire, el movimiento, el alimento y la idea.

La vida del niño está profundamente influenciada por el ambiente, las costumbres, los juegos. El Judo, por su disciplina, la virilidad de sus gestos, de sus movimientos y de sus actitudes, por el espíritu de meta inmediata, afirma el carácter masculino del niño (2). Vamos a dejar de lado la idea de fuerza y de músculos. Desde su nacimiento hasta los doce años el niño no tiene nada que esperar de la gimnasia educativa. Esperemos que llegue la hora de la formación muscular. Construyamos primero vientres y pechos, el músculo viene después (3).

En el vastísimo dominio de la psicología, bajo el punto de vista del comportamiento, el Judo es un poderoso educador y reeducador. El profesor no debe permitir los combates nada más que con él, y será en el transcurso de estas confrontaciones cuando el pedagogo se servirá de la extraordinaria palanca que representa la imaginación del niño.

En esta pequeña representación en la que la mímica reina se opera el proceso educador.

El Judo es un juego para el niño, un juego serio y disciplinado y que se parece mucho al comportamiento de los mayores. En la vida idealizada por la imaginación creadora del niño es preciso aprovechar ese milagro del movimiento (4) y de las actitudes para el desarrollo intrínseco del individuo.

El maestro debe ser un perfecto actor, ya que el niño, él, actúa en la realidad.

En resumen, el Judo es una herramienta maravillosa que gracias a su acción directa

(1) La práctica del Judo desarrolla los reflejos (pero no crea ninguno nuevo), basados en la no-resistencia que se hacen en la vida normal reflejos adquiridos.

(2) Para las niñas el Judo es un ejercicio de estilo y de eficacia.

(3) El aparato digestivo es el primero en el orden de aparición artogenética. Si se quieren músculos, hagan huesos. Pero si se quieren huesos, hagan vientre.

(4) «El movimiento es algo muy sencillo. Lo que lo complica es que es cualquier cosa» (Descartes).

(Continúa en la página 13)

A TRAVÉS DE LAS PROVINCIAS



ANDALUCIA

Exámenes en Granada

Han pasado con éxito el examen para cinturón amarillo los siguientes judokas granadinos:

Carlos Garrido González
Manuel Rivera Fernández
Andrés Maya Villanueva
Fernando Ocete Carmona
Fernando Fonolla Ocete

¡Enhorabuena!

ASTURIAS

De Gijón

En el Gimnasio de la Policía Armada de Gijón, una veintena de judokas, cuyas categorías oscilaban entre el cinturón blanco y el azul, fueron examinados por el Profesor de Burgos, Sr. Domingo, Cinturón Negro, 1.º Dan.

Consiguieron su pase al grado inmediatamente superior, los siguientes:

Jaime F. Lastra (Marrón).
Fernando G. de Vega (Azul).
Carlos Santos Roda (Verde).
José Bardón Llamas (Verde).
Luis Marcelo Pérez (Naranja).
Ignacio García Helena (Naranja).
Mariano García Helena (Naranja).
Daniel Palacios (Amarillo).
Alvaro Magdalena (Amarillo).
Horacio R. Medina (Amarillo).
Victoriano García de la Cruz (Amarillo).

José María Ugidos (Amarillo).
Ramón Fernández (Amarillo).
Nuestra más cordial felicitación,

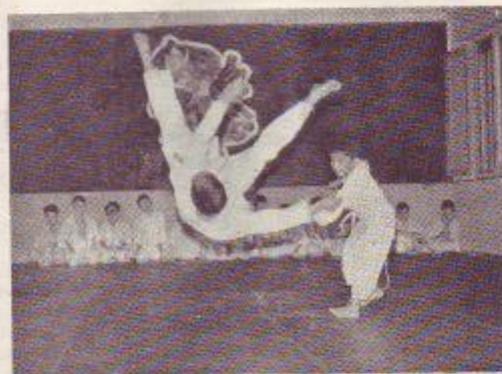
CANARIAS

Victoria de Carlos Cabrera en la competición mensual del trofeo «Gimnasio Olímpico».

Mientras nosotros tenemos que cerrar los clubs a causa del calor veraniego, en Canarias el Judo continúa en plena actividad, que para eso tienen allá el clima que tienen. En todo el verano no han pasado de los 24°. Tienen tantos judokas que casi se les salen ya del tapiz.

Y así, con un marco de extraordinaria animación, el 28 de junio se disputó el Trofeo «Gimnasio Olímpico».

Los combates resultaron muy interesantes. Cada vez se hace mejor Judo en Canarias. Suárez venció a Elvira, López a Araña, Pérez a





Figuroa (por decisión, tras una dura e incierta lucha), Carlos Cabrera a Antonio y José Luis a Herrera. Después, López derrotaría a José Luis y Pérez a Aguilar. Del combate entre López y Pérez salió vencedor Pérez, por medio punto conseguido con O-soto-gari, pasando así a la final.

El otro finalista fue Carlos Cabrera, que venció a Suárez (actual campeón de Canarias) por Yoko-sheo-katame. Y el mismo Carlos Cabrera sería después vencedor de Manolo Pérez (sub-campeón de Canarias), por inmovilización.

No cabe duda de que nos hallamos ante un nuevo valor del Judo canario. Carlos Cabrera —excelente practicante también de Lucha Canaria y de Levantamiento de Pesos— puede y debe conseguir grandes triunfos en Judo. ¡Adelante, Carlos!

CASTILLA

Campeonatos de Judo en los IX Juegos Universitarios Nacionales

En el local de los Grupos Universitarios de Lucha de Madrid, calle de Amaniel, 2, y con el beneplácito de la Federación Española de Lucha, comenzaron el día 22 de abril los Campeonatos Nacionales Universitarios de Judo, correspondientes a los IX Juegos Universitarios Nacionales.

Dirigió las competiciones el Jefe Nacional del Servicio de Deportes de Lucha, Julio Ni-

colás de la Puente, Cinturón Negro, 1.^{er} Dan, quien también actuó como árbitro, así como el Cinturón Negro, 1.^{er} Dan, Francisco Talens, el cual se desplazó a Madrid desde Barcelona a tal efecto.

Los Grupos Universitarios de Lucha de Madrid tuvieron una espléndida actuación, consiguiendo los cuatro primeros puestos en individuales y el primero en la competición por equipos.

Magnífico el judoka valenciano Valverde Morot, Cinturón Naranja, que demostró un gran deportividad y espíritu de competición.



Son de destacar igualmente las excelentes actuaciones de los madrileños Luis Pedraja Cañas, Cinturón Negro, y Alfonso Zabalza Ramos, Cinturón Marrón,

Fueron los cinco primeros clasificados, por este orden:

Eduardo Ortiz de Zúñiga.
Luis B. Moreno Pulido.
Ricardo Torres Dusil.
Santiago Palacios Ruiz.
Alberto Sánchez Rodríguez.

RESULTADOS

Amarillos-Naranjas:

- 1.º José Alberto Valverde Moret: Valencia.
- 2.º Rodrigo de Mesa Ruiz: Madrid.
- 3.º Juan Antonio Ochoa Alonso: Zaragoza

Verdes:

- 1.º Juan Ramón Zarzo Ferrer: Madrid.
- 2.º Ignacio Aldazábal Gutiérrez: Bilbao.

Azules:

- 1.º César Páez G.º de Diego: Barcelona.
- 2.º Fernando Zabalza Ramos: Madrid.
- 3.º Ricardo Panero Gutiérrez: Barcelona.

Marrones:

- 1.º Alfonso Zabalza Ramos: Madrid.
- 2.º David Corberó Ferrer: Barcelona.

Negros:

- 1.º Luis Pedraja Cañas: Madrid.
- 2.º José Luis Bordas Sales: Barcelona.

Todas las categorías:

- 1.º Luis Pedraja Cañas: Madrid.
- 2.º Alfonso Zabalza Ramos: Madrid.
- 3.º César Páez G.º de Diego: Barcelona.

Por equipos:

- 1.º MADRID (Alfonso Zabalza, Rodrigo Mesa Pedraja, Zorzo y Fernando Zabalza).
- 2.º BARCELONA (Páez, Panero, Corberó, Riu y Bordas).
- 3.º ZARAGOZA (Artero, Delgado, Ochoa, Pérez Rodríguez y Millán).

Como dato curioso diremos que esta clasificación la hicieron los mismos padres de los alumnos.

El acto, que tuvo un rotundo éxito, fue presidido por los señores D. Alberto Sánchez D. Benito Pulido, D. Isidro Valladares y don A. García de Gudal.

El profesor del Samurai, don Fernando Franco de Sarabia, Cinturón Negro, 3.º Dan, está satisfechísimo con la actuación de sus pequeños alumnos. Una satisfacción bien merecida, premio a su importante labor de formar los cuerpos y el espíritu deportivo de los que un día, sin duda, serán grandes judokas. La verdad, es que los chicos responden.



CATALUÑA

Promoción de Grados

En el Judo Club de Barcelona pasaron con éxito sus exámenes de grado los judokas siguientes, que mencionamos con su nueva categoría:

Cinturón Amarillo:

José Mendoza.—Javier Mendoza.—Climent.

Clausura del curso infantil de Judo en el gimnasio "Samurai"

El pasado día 11 de junio se clausuró oficialmente en el Gimnasio Samurai el Curso Infantil de Judo 1960-61.

A cada uno se le hizo entrega de un trofeo según los puntos obtenidos durante el Curso.

Cinturón Naranja:

Rodríguez. — Villavechia. — Leal. — Roger. — Pintado. — Gaspar. — Boada. — Rivero. — Júdez.

Cinturón Verde:

Florit. — Luna. — Bial. — Amat. — Mussons. — Balasch.

Cinturón Marrón:

Jaime Soler. — Román Soler. — Ribas Zergowitz. — Romero. — Romeu. — Armengol. — Clapés.

Estos últimos hubieron de pasar además del examen teórico, una prueba de competición consistente en derrotar a cinco cinturones naranjas en un tiempo inferior a diez minutos.

Actuó como examinador el profesor Sr. Birnbaum, Cinturón Negro, 5.º Dan, asesor técnico de la Federación Catalana de Judo.

Los exámenes fueron presididos por el Presidente de la Federación Catalana de Lucha, D. Enrique Padrós y el mencionado Sr. Birnbaum.

Hemos leído para ustedes...

Manual Práctico de Judo, por Robert Laserre

Escrito de acuerdo con las enseñanzas del Kodokan, este libro posee un alto valor práctico y formativo en sus aspectos técnico, científico y pedagógico y lo ofrecemos como especialmente recomendado por el Schudokan y el Budowkai.

Contiene una completísima exposición del Judo y de sus variadísimas presas, contrapresas y movimientos combinados, hecha a través de indicaciones precisas y de unas ilustraciones muy logradas, que el practicante de Judo puede examinar en una y otra posición mirando directamente las ilustraciones de la obra o al trasluz, para lo cual se han dejado expresamente en blanco los dorsos de las páginas-clave.

El autor, Robert Laserre, cinturón Negro francés, ocupa un lugar muy destacado no sólo entre los judokas, sino esencialmente entre los tradistas occidentales de las prácticas formativas que enlazan la fortaleza con la salud y ésta con la conducta ordenada del hombre, tema esencial de las enseñanzas orientales en las obras de yoga, jiu-jitsu y judo.

Presentamos este libro con el convencimiento de que será de gran utilidad para los practicantes españoles e ibero-americanos de este deporte, que por ser completo y proporcionar salud, fortaleza y unas técnicas defensivas muy eficaces, a la vez con mayor amplitud para la formación de nuestras juventudes y, en general, para adquirir y conservar la forma atlética





ROTURA VASCULAR

Las roturas vasculares acompañan casi todos los traumatismos con una intensidad que varía.

Son los llamados comunmente cardenales. De hecho, su intensidad varía de la simple equimosis (en la que la coloración de la piel pasa del rojo al marrón, negro, violeta, azul, verde y amarillo, como resultado de la oxidación de la hemoglobina de la sangre esparcida) hasta la ruptura de un gran vaso venoso. En este caso, la sangre se derrama en abundancia por los músculos, inflando la aponeurosis como un balón. La inflamación cesa cuando la presión de la sangre en el músculo iguala la presión en la vena.

Las roturas vasculares determinan a menudo, y sobre todo en los miembros inferiores, una fuerte equimosis en declive, es decir, que aparece más abajo del lugar de la rotura. Por ejemplo, la mancha azulada aparece en el tobillo o por todo el pie cuando la rotura se produjo más arriba de los maléolos o aparece en el hueso poplíteo (hueso de la rodilla) si la rotura se produjo en el muslo. Esta clase de accidentes se tratan con reposo y calor. Hay en las farmacias preparados que aceleran la absorción de las equimosis.

Si la rotura es venosa e importante

y se produce en un miembro inferior, el tratamiento de urgencia consiste en mantener la pierna en alto durante 15 ó 20 minutos, tiempo suficiente para la formación del coágulo.

CHOQUE ORBITAL

Cabezazo, rodillazo en Judo; puñetazo en boxeo, etc., que producen un accidente banal, cuya circunstancia es una rotura vascular que se traduce en una más o menos fuerte equimosis que comunmente se llama «ojo a la funeraria». Como quiera que la equimosis no aparece hasta horas después del traumatismo, es necesario, si se quiere atenuar al máximo, proceder a la balneación con agua helada inmediatamente después del choque.

La equimosis más espectacular es la producida por un choque en la raíz de la nariz. La rotura vascular es bilateral y los dos ojos se ponen admirablemente negros.

Como el calor tiende a extender la equimosis, es preciso enviar rápidamente al paciente a practicar baños de agua fría. El clásico «trozo de carne cruda» no tiene más interés que el de salir más o menos fría de una nevera.

M. PHILIPPE, 4.º Dan

Colegio de Cinturones Negros

SHODAN

- D. Fabián V. del VALLE.
(Presidente)
- D. Adolfo de MIGUEL GARCILÓPEZ.
(Vicepresidente)
- D. Alfredo S. BARTOLOME.
- D. Fernando FRANCO.
(Vocales por el Departamento)
- D. Antonio BURRIEZA.
- D. José M. NAVARRO.
(Vocales por el C. E. C. N.)
- D. Rafael G. LA ROSA.
(Secretario)
- D. Roland BURGER.
(Asesor Técnico Nacional)

Madrid

En Madrid, siendo las ocho y media de la noche del 26 de junio de 1959, y en cumplimiento de lo dispuesto por el Departamento Nacional de JUDO de la Federación Española de Lucha, se reúne en el local del gimnasio «BUSHIDOKWAI» de esta capital, Donoso Cortés, 53, la Comisión de Grados bajo la presidencia del Jefe del Departamento Nacional don Fabián V. del Valle, e integrada, con él, por los demás señores del margen, para calificar la segunda vuelta de examen para pase de grado de CINTURON MARRON a NEGRO, en su categoría

de Primer Dan, que, por razón de la incompleta notificación de la próxima pasada convocatoria, ignorada por algunos Clubs, se ha estimado conveniente celebrar.

Comparecen los aspirantes siguientes, cuyos historiales se acompañan :

Don Félix Granado Correa, del Club Bushidokwai (Castilla).

Don Enrique Gutiérrez Soriano, del Club Bushidokwai (Castilla).

Don Julio Nicolás de la Puente Luzuriaga, del S. E. U. (Madrid).

Don Egon Hopfner Ruiz, del Club Samurai (Castilla).

Bajo la inmediata dirección del Asesor Técnico señor Burger, se desarrolló

el examen, consistente en la resolución de preguntas técnicas, formuladas por el Tribunal, ejecución de diversos Katas y, finalmente, combate de cada aspirante con CINCO KYUS, sorteados al efecto.

En su vista y previa deliberación y votación, tomando parte en la primera todos los componentes de la Comisión, y en la segunda los dotados de facultad resolutoria, fueron declarados aptos los siguientes señores, por el orden preferente que a continuación se expresa :

Don Félix Granado Correa.

Don Enrique Gutiérrez Soriano.

Don Julio Nicolás de la Puente Luzuriaga.

No llegó a ser calificado el aspirante don Egon Hopfner, por haber manifestado, en nombre del mismo, su profesor, don Fernando Franco, su decisión de retirarse de la actual prueba.



Estudio de los diversos procedimientos de bloqueo, esquiua y preparación de contrapresa para los ataques de cadera.

por el Maestro Kawaishi-Shi-Han
7.º Dan

PRINCIPIO GENERAL

Los movimientos que se indican deben estudiarse en principio **al relenti**, marcando bien los contactos y los desequilibrios; después se harán paradas y contrapresas cada vez más rápidas, pero respetando siempre el orden indicado. Al final, de instinto, el atacado TORI acabará reaccionando de la forma más práctica, sintiendo y ejecutando el movimiento lo más espontáneamente y mejor posible.

El atacante UKE empezará atacando con la 1.ª de cadera (uki-goshi) lentamente, aumentando paulatinamente la velocidad; después atacará con series —8.ª de cadera (tsuri-komi-goshi), 5.ª de cadera (harai-goshi), 6.ª de cadera (hone-goshi) y en fin 10.ª de cadera (uchi-mata—. Acabará atacando con cualquiera de estos movimientos, como en competición, tanto por la derecha como por la izquierda.

Nótese que la 1.ª de cadera se emplea rara vez en competición, pero que constituye un movimiento de estudio básico.

1.º BLOQUEO

Supongamos que el atacante de uke es siempre, para empezar, uke-goshi (1.ª de cadera **al relenti**).

Tori bloquea primero simplemente, resistiendo con el abdomen (endurece sus abdominales empujando hacia adelante y hacia abajo, pone el vientre «en punta», lo que se llama resistir con el «hara»).

Lo completa doblándose un poco hacia atrás y, al final, empujando a uke con la mano,

Atención: en lo que precede existe ya una progresión que conviene respetar: contracción del abdomen, después empujar con el hara, después cuerpo un poco inclinado hacia arriba y hacia atrás, para completar el movimiento precedente, y en fin, el empujón con las manos para hacerle perder el contacto y desequilibrarle.

Esta única manera de resistir es con frecuencia ineficaz en una verdadera competición, pero es el punto de partida para com-



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

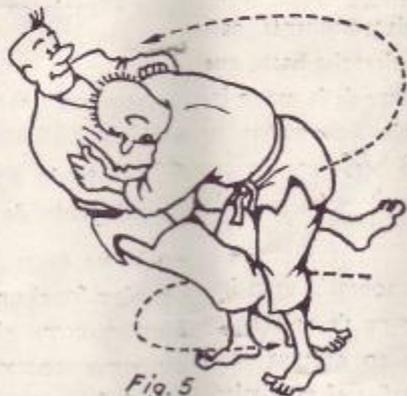


Fig. 5

**CONFIE usted su PUBLICIDAD
a nuestra REVISTA**

Soliciten información y precios al apartado 2.041 - Madrid - 2

prenderlo y estudiar los movimientos que seguirán.

2.º FLEXION Y CONTRAPRESAS

Tori una vez habituado a reaccionar cada vez más deprisa contra los ataques de uke, en lugar de bloquear con sus brazos, lo que le permite proyectarlo aprovechándose del ataque de éste. Por ejemplo, en 7.º de cadera ó 9.º (ushiro o otsuri-goshi) o más aún en 12 sutemi, Ura nage.

3.º GIRO

Pivotando «como una puerta» sobre la pierna interior, de apoyo, en dirección contraria al ataque.

Explicamos: uke ataca siempre con 1.º de cadera por la derecha. Tori apoya con su cadera izquierda contra la cadera derecha de uke, pivota sobre su pie izquierdo—el interior con respecto a la rotación del ataque—atrasando su pie derecho y todo el lado derecho de su cuerpo. Tori debe igualmente tirar hacia atrás vigorosamente, casi brutalmente, con su mano derecha hasta que arranque su judogi del agarre de la mano izquierda de Uke. Tori debe acompañar su movimiento de giro hacia atrás con la cabeza volviéndola hacia la derecha y hacia atrás.

Insistimos una vez más sobre la gran importancia que tiene la forma de colocar su cabeza, sea en ataque o en defensa para lanzar el cuerpo y acompañar el movimiento, también, por el contrario, para defenderse. La cabeza gufa al cuerpo.

4.º CONTRAPRESA HACIA ATRAS

A partir de este movimiento de giro las contrapresas indicadas anteriormente en flexión se pueden aplicar también.

Pero son además posibles muchos otros movimientos que precisan un desequilibrio hacia atrás o lateral trasero de Uke: 6.º de brazo (sumi-otoshi), 2.º ó 4.º de pierna (deashi-harai o kosoto-gake), 6.º sutemi (tani-otoshi). La oportunidad sirve también para «llevarlo al suelo» y encadenar en inmovilización.

Estudien lentamente y por separado, en detalle, cada contrapresa.

En este desequilibrio de Uke, Tori puede aplicar «siegas» de la forma siguiente:

En lugar de segar con la planta del pie, puede, apoyándose en su pierna derecha, doblar su rodilla izquierda y levantar a Uke sobre su muslo izquierdo. Uke queda literalmente sentado sobre el muslo izquierdo de Tori, si éste coordina bien el movimiento de los brazos. Pero cuidado: este movimiento debe ser estudiado mucho tiempo antes de que pueda ser empleado sin peligro y con eficacia en competición.

5.º GIRO

Pivotando y proyectando en el sentido de movimiento de ataque.

Viene a ser todo lo opuesto a la tercer párrafo: el que los puristas consideran con justeza como el más «judo», el más eficaz, una vez conseguido, el más bonito y el más verdadero, pero también el más difícil.

Tori debe rodear la cadera de Uke, la derecha si el ataque es por el lado derecho, ampliar la rotación de esta cadera sobrepasándola, para terminar proyectando a Uke en sutemi lateral del estilo de 7.º (sumi-

gaeshi), 8.^a (uki-waga), 10.^a (yoto-otoshi), y sobre todo 13 y 14 (yokoguruma y yokowacara). Es esta última técnica la que ha hecho temibles y célebres a expertos livianos hasta una avanzada edad, tales como Nagaoka y Mifune.

Atención: para que la proyección sea eficaz, que el punto sea contado, y que no

haya peligro para el brazo avanzado de Uke (en derecho cuando ataca por la derecha), Tori debe poner los pies antes que nada en la colchoneta una vez ha rodeado la cadera de Uke con su brazo, y debe mantener hacia el exterior el brazo avanzado de Uke tirando de él en círculo hacia abajo y contra él.

(Continuación de la pág. 3)

puede dar resultados extraordinarios donde tantos otros sistemas de educación fracasan.

Pero que acabe de una vez esa enfermedad grave en pedagogía del deporte educador; la de buscar el super-campeón. Este fenómeno, «gloria de los clubs», existirá siempre, pero debe surgir el solo de la multitud. Es un portaestandarte, pero no debe ser nunca un ejemplo.

El educador debe servirse del Judo como un medio, pero no como un fin. Conseguir en el hombre futuro un sistema de comportamiento individual y un desarrollo equilibrado de su condición física, esperando que éste se acuerde de ese antiguo precepto: «La evolución comparándola con otros es un mito. La única que vale es la que se obtiene a partir de uno mismo.

M. PHILIPPE, 4.^o Dan,
Profesor de Judo

CALZADOS MAGIRTO

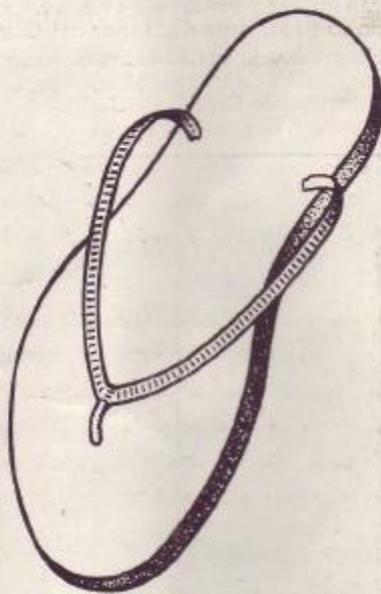
POR FIN LA VERDADERA "ZOORI"
JAPONESA EN ESPAÑA

Directamente a su casa, indicando
nombre, dirección y medida contra
reembolso.

Medidas: { del n.º 38 al 43... 70 pts.
 { del n.º 33 al 37... 55 "
 { del n.º 26 al 32... 45 "

Escribir a

Magdalena, 20 - Teléf. 2 39 42 26
MADRID - 12



José M.^a Durán, 4 - 4.^o Teléfono 41346
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Profesor: AMADO RAMOS PEREZ - Cinturón Negro 2.^o Dan

Horas de clase: L - M - V de 1 a 2; de 6 a 7 y de 7 a 9 de la noche
M - J - S de 7,30 a 8,30.

Clase Infantil: En el verano.

HISTORIAL

El Gimnasio Olímpico comenzó a funcionar en el mes de febrero de 1958, contando al principio con un numeroso plantel de alumnos, aunque su verdadero comienzo fue en el mes de mayo de 1956, con la especialidad de Gimnasia.

Este Gimnasio, comenzó con la rama de la Gimnasia única y exclusivamente para abrir posteriormente la Sección de Judo en la fecha indicada.

Cuenta con una Sala de Gimnasia de trescientos metros cuadrados y dos vestuarios con un total de diez duchas. Tiene abierta Sección de Reeducación Física, Sección de baños turcos, Sección de masaje y Sección de levantamiento de pesos.

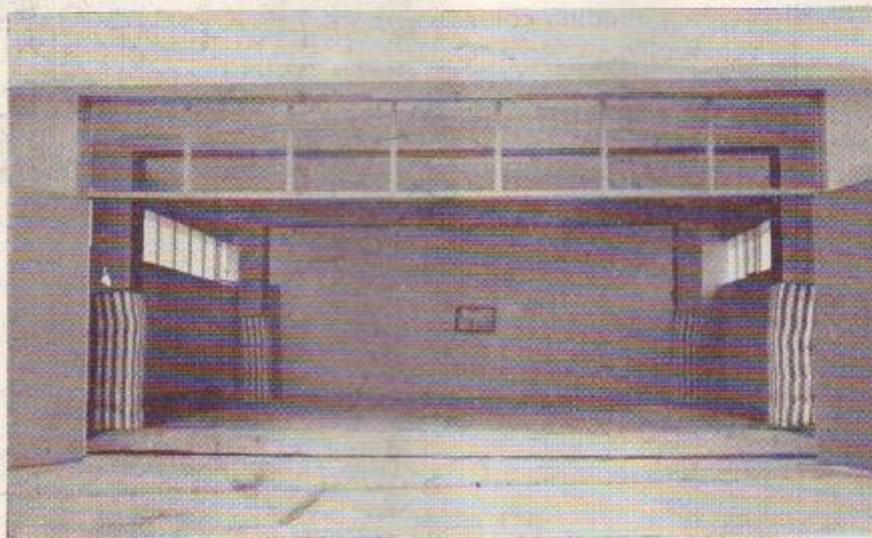
El Gimnasio de Judo, está totalmente independiente, contando con una lona de 70 metros cuadrados, con vestuario y servicios independiente, su sala se encuentra totalmente ventilada, pues dispone de ventanales en todas las direcciones.

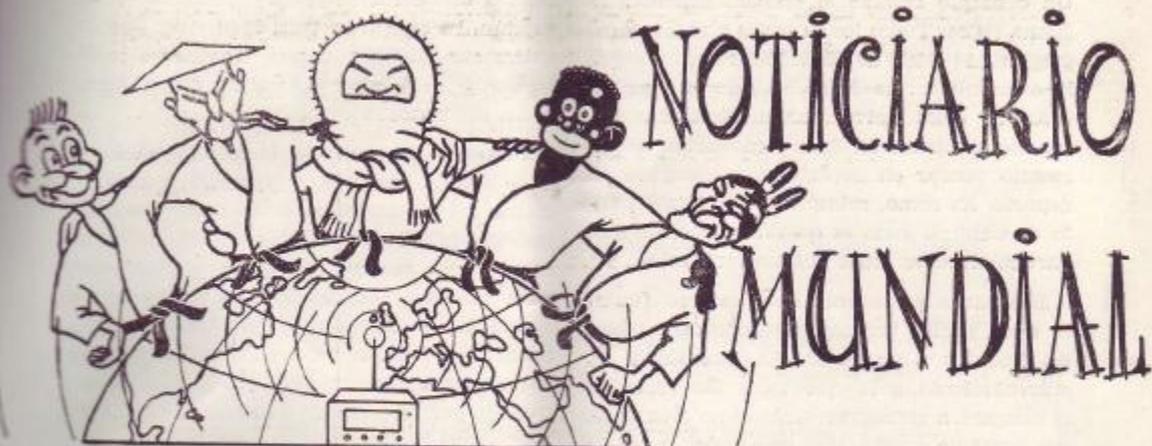
Su profesor, es uno de los más antiguos judokas, que fue varias veces Campeón de Castilla.

Tiene celebrados varios cursillos de Defensa Personal, para Oficiales, Suboficiales y Tropa de los tres Ejércitos, dándose la circunstancia de que los Campeones Regionales de Canarias, uno pertenecía a la Marina y el otro al Ejército del Aire. También organizó cursillos para la Guardia de Franco y para la II Bandera de Paracaidistas del Ejército de Tierra.

Tiene organizado un Trofeo que lleva el nombre del Gimnasio Olímpico y que se disputa mensualmente, siendo el vencedor el que hubiera logrado un mayor número de victorias mensuales. También se disputa anualmente otro Trofeo que lleva el nombre del gran militar y deportista español, Excmo. Sr. D. José Carvajal Arrieta, que al mismo tiempo es Presidente de Honor del Gimnasio.

Ha celebrado varias exhibiciones y en la actualidad toma parte por primera vez una representación de tres judokas, dos Cinturones Marrones y un Cinto Azul, en los IX Campeonatos de España de Judo.





Todos los artículos de esta rúbrica son extractos de la Revista "DAN"

El entrenamiento de Inokuma

Campeón del Japón en 1957

Subcampeón en 1961

Los resultados obtenidos en el Campeonato del Japón de 1959 por el joven Inokuma, universitario, 4.º Dan, provocaron numerosos comentarios en la prensa japonesa sobre la evolución del Judo-competición. Nos parece interesante analizar hoy aquellos campeonatos.

La mejor manera de comprender dichos resultados es conocer la forma de trabajar de este joven campeón y de sus camaradas de universidad.

Inokuma, Kaminaga, Takahashi, Watana-be. Cuatro jóvenes universitarios que no llegan a tener veinticinco años ninguno de ellos y que hicieron fracasar todos los pronósticos en 1959, eliminando a todos los favoritos del campeonato. Antiguos competidores que participaban desde hacía siete u ocho años en el campeonato no pudieron resistir el «ritmo» que imponían los jóvenes. Y, sin embargo, estos «viejos», cuya edad varía de veintiocho a treinta y dos años, se entrenan con regularidad y además conocen todos los



secretos del «oficio» y saben al dedillo todo lo por saber de la gran competición.

La generalidad de los periódicos japoneses dedicaron grandes artículos a los entrenamientos de los nuevos campeones. Los mejores profesores del Kodokan se reunieron y el resultado de sus debates fué publicado en la prensa de Tokio. ¿A qué viene este interés?

Un concepto resume la opinión general: la forma física. Todos los expertos a quien se ha preguntado están de acuerdo y reconocen que la excelente forma física ha sido la base del éxito de estos universitarios. Es cierto que cuando se piensa en Judo-competición es necesario pensar en deporte y únicamente en deporte. Es como, sobre todo bajo este punto de vista, el Judo es considerado en Japón, particularmente entre los universitarios.

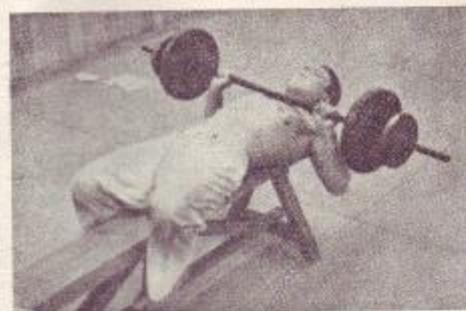
El japonés que, cuando tiene catorce o quince años, decide practicar el Judo debe poner los triunfos a su favor. La intensidad del entrenamiento a la que va a ser sometido le obligará a consagrar al Judo no solamente sus horas de asueto, sino una buena parte de su vida. Para mantener el ritmo que se le va a pedir deberá tener una forma física excelente.

Empezará con ejercicios de cultura física diarios antes y después del entrenamiento. Pronto se da cuenta de que las competiciones universitarias están dominadas por sus compañeros que consagran al Judo un tiempo por lo menos igual al que dedican a sus estudios.

Entre las pequeñas universidades de la región de Tokio hay una que domina con nitidez por sus brillantes individualidades, la Kyolku (equivalente a la Escuela de Educación Física de Toledo, donde se forman pro-

fesores de educación física). Inokuma fué el capitán del equipo en 1959. Si el joven judoka quiere ser campeón deberá entrenarse seriamente y desarrollar su forma física tanto como sus conocimientos de Judo.

Tomemos el caso de Inokuma. Nació el 4 de febrero de 1938, y pequeño escolar se interesaba ya por los deportes. Como sus compañeros practicó el beisbol en el patio del colegio y en su calle. ¿Cómo es que ha llegado a campeón después de sólo siete años de Judo? El les dirá que solamente los dos últimos años cuenta para él. Son los que ha pasado en su universidad, donde aún es entrenado por su profesor Kawamura (7.º Dan). Ha observado mucho a sus amigos Sone, Dairo, Watanabe, etc., y ha visto que todos «tiran fuertes», muy fuerte; ha contemplado el



POB 114

Asista al
III CAMPEONATO DEL MUNDO
2 y 3 de diciembre de 1961

- PARIS -

GRACIAS A LA AGENCIA MAS ACREDITADA EN EL MUNDO

El número de plazas son limitadas, escriban pidiendo informes a →

Por 3.050 pts.
TODO INCLUIDO



VIAJES LUGAR, S. A.
ALMAGRO, 20
MADRID

CASA DIEZ

Manufacturas de artículos para deportes y gimnasia

Especialistas en material para «JUDO»

Proyectos e instalaciones de gimnasios

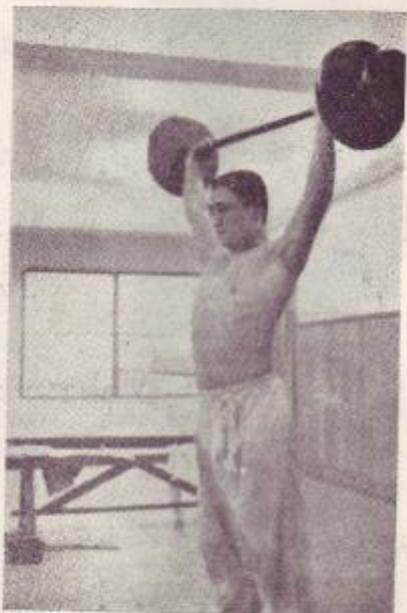
Barceló, 9 - Teléfono 2 24 78 43 - Madrid - 4

entrenamiento y ha llegado a la conclusión de que él, judoka de 80 kilos, podía trabajar tan bien como ellos, pese a sus 10 ó 15 kilos de menos, si conseguía imponer su ritmo. Para esto necesitaba repetir y repetir muchas veces, desarrollando su potencia física. Estaba convencido de que lograría marcar mejor con su Ippon-seoinage si levantaba regularmente 80 kilos en lugar de 50. Se entrenó tres horas cada día, y su admisión a los cursos especiales del Kodokan aumentó aún más su confianza. En la sala especial del Kodokan continuó su entrenamiento.

En 1953 era ya el más fuerte de los alumnos especiales del K. D. K. Estos alumnos especiales organizaban con relativa frecuencia concursos de fuerza, e Inokuma era invariablemente el vencedor. Dos meses antes del Campeonato del Japón aumentó su entrenamiento. Este consistía ya en un trabajo cotidiano de más de tres horas. Inicia su entrenamiento repitiendo 50 veces su movimiento favorito; después trabaja con pesos ligeros durante quince o veinte minutos. Más tarde inicia en la gran sala del K. D. K. sus randoris. Los jóvenes judokas forman una larga fila a la espera de poder trabajar con él. Hace randoris durante más de dos horas, tomándose de vez en cuando unos descansos de un minuto. Trabaja con unos 15 adversarios distintos antes de volver a la sala especial, en la que tomará el pesero, casi siempre con 80 kilos, y lo levantará en todas

las posiciones y de todas las formas. Terminará con una pequeña sesión de uchi-komi de sus movimientos especiales. Después una buena ducha y... hasta mañana.

Antes del campeonato Inokuma se impuso unas sesiones de peso de una hora tres veces en semana, después de su entrenamiento normal y además de éste. Durante este tiempo otros jóvenes universitarios seguían un entrenamiento casi idéntico en sus respectivas uni-



versidades o en el Kodokan. Kaminaga (actual campeón del Japón) y Takahashi son también grandes aficionados al pesero. Únicamente Watanabe no parece entusiasmado con este sistema de entrenamiento y dedica a él mucho menos tiempo que sus camaradas.

Es cierto que si Sone (campeón del Japón en 1958 y campeón del mundo entonces) hubiera tomado parte en el Campeonato del Japón de 1959 el resultado hubiera podido ser diferente, pero lesionado cinco días antes de la competición no pudo defender su título. También él, en una entrevista con un

periodista de Tokio, confesó dedicar una hora diaria al levantamiento de pesos.

¿Debemos deducir de todo esto que la práctica cotidiana con pesos y halteras permite llegar a ser un gran competidor? Ciertamente no, puesto que el levantamiento de pesos únicamente es nefasto para el Judo. Pero incluido en un vasto programa de entrenamiento servirá para mejorar sensiblemente la forma física. Si no es éste el único motivo, es uno de los que han permitido a Inokuma y a sus camaradas dominar los últimos campeonatos del Japón.



Judo y Defensa Personal

Gimnasio - Escuela

SAMURAI

Juan Bravo, 69

Clases todos los días

MADRID - 6

Teléf. 2 35 01 10

LA VIDA DEL JUDO

- Todos los artículos de la más reciente actualidad.
- Los pasos falsos y los progresos del judo.
- La vida de los clubs y de los campeones.
- Todas las grandes competiciones Europeas y Mundiales.
- Artículos y técnica por los grandes campeones Pariset y Courtine 5.º Dan.

Todo esto abundantemente ilustrado por las más sensacionales fotos de judo

Esta revista les es presentada por un equipo de especialistas.

Lariche 2.º Dan

Thibaul 3.º Dan de vuelta del Japón después de una estancia de 3 años en el Kodokan.

Y la participación de numerosos profesores.

"DAN". La revista a la cual todo judoka debe suscribirse.

Precio anual: 380 ptas.



Mandar apellido, nombre y dirección a Actualidades - Judo,
Apartado 2.041, Madrid - 2 y el importe a Actualidades - Judo
Mantuano, 10 - Madrid - 2

Campeonatos del Japón 1961

Las selecciones para la participación a estos campeonatos nacionales se iniciaron de este modo:

Los campeonatos del Japón se celebraron los días 29 y 30 de abril, a las 13 horas, en el Tokyo Tajiku-Kan, el equivalente al Palacio de los Deportes de Madrid.

Los 16 mejores, designados de oficio por la Federación; después cada Federación Regional de menor importancia, dos participantes, y las de mayor (Tokio, Kyoto, Kyushu) traían seis competidores cada una para llegar a 32 participantes.

Los 32 participantes más los 16 nombrados por la Federación, están repartidos en 16 ligas de tres, y en cada liga está incluido uno de los 16 hombres designados por la Federación.

Los combates por liga son de seis minutos y disputados el 29 de abril; los mejores de cada liga están seleccionados para las Finales.

El día siguiente, o sea el 30, se han encontrado en eliminación directa en combate de 10' los 16 seleccionados, que eran respectivamente:

- Y. Oda, 5.º Dan, 32 años, 1,92 m., 96 kg.
- K. Watanabe, 5.º Dan, 25 años, 1,76 m., 86 kg.
- A. Tanaka, 4.º Dan, 21 años, 1,72 m., 86 kg.
- S. Ito, 4.º Dan, 22 años, 1,76 m., 95 kg.
- T. Koga, 4.º Dan, 21 años, 1,74 m., 80 kg.
- K. Tsujii, 4.º Dan, 21 años, 1,82 m., 120 kg.
- A. Kaminaga, 5.º Dan, 24 años, 1,79 m., 98 kg.
- H. Hasegawa, 5.º Dan, 24 años, 1,82 m., 88 kg.
- A. Takahashi, 5.º Dan, 23 años, 1,76 m., 90 kg.
- M. Kawano, 5.º Dan, 28 años, 1,82 m., 85 kg.
- T. Murata, 4.º Dan, 25 años, 1,75 m., 90 kg.
- I. Inokuma, 5.º Dan, 23 años, 1,73 m., 85 kg.
- M. Shigematsu, 5.º Dan, 23 años, 1,83 m., 90 kg.
- K. Seki, 4.º Dan, 21 años, 1,72 m., 75 kg.
- H. Iwata, 4.º Dan, 24 años, 1,64 m., 68 kg.

La final se ha disputado entre Kaminaga e Inokuma; el vencedor de esta final fue Kaminaga.

Las reglas de competición fueron las del Kodokan, eliminación directa, 10 minutos en caso de imposibilidad de dar la decisión, una sola prolongación de cinco minutos con decisión obligatoria; la final fue en 20 minutos. El arbitraje fue asumido por el Maestro Mifume, 10.º Dan, Jefe Arbitro de la Comisión de arbitraje, compuesta por las finales de 18 miembros.

M. A. Kaminaga.—Ha sido estudiante en la Universidad Meiji, su profesión actual, es la de empleado en una fábrica. Campeón del Japón 1960-61, finalista 1958-59.

M. I. Inokuma.—Profesor de la Escuela Normal. Vencedor de la competición de selección en 1958, campeón del Japón 1959 y finalista 1960-61.



ACTUALIDADES - JUDO

Apartado 2.041 - MADRID - 2

Muy señor mío:

Deseando abonarme en su Revista, ruego me envíe el primer número contra reembolso de 95 ptas., importe total por un año (diez números).

Le saluda atentamente,

Nombre

Domicilio

Provincia

ESTADISTICA y EFICACIA

Algunas cifras del Campeonato Universitario del Japón Junior

En los días 6 y 7 de agosto de 1960 se desarrollaron en Sapporo, en el extremo norte del Japón, los Campeonatos Universitarios para «Junior» del Japón. Esta competición nos permite dar un vistazo sobre el joven judo nipón.

Considerado como muy importante para la evolución del Judo, este campeonato lo disputan un gran número de equipos. Este año, 2.093 colegios, representados por 15.000 judokas, había inscritos. Los participantes fluctúan entre los 16 a 18 años de edad. Tras numerosas eliminatorias disputadas en todo el país, 58 equipos, con 335 competidores se clasificaron para las finales de Sapporo.

Se habla tanto del esfuerzo que hay que hacer sobre los jóvenes para el desarrollo del Judo entre los estudiantes, que nos ha parecido oportuno detenernos unos instantes para examinar los resultados obtenidos por estos 335 combatientes.

Todos los años se publican estudios muy amplios sobre estos encuentros. De su análisis quizá podamos sacar algún dato útil para nuestros futuros campeones.

I. GRADO DE LOS COMPETIDORES

Kyu	4
1.º Dan	181
2.º Dan	146
3.º Dan	1
TOTAL	335

Mayoría absoluta de 1.º y 2.º Dan. El número de los 2.º Dan aumenta regularmente desde hace unos años. No se debe olvidar que todos estos judokas son menores de 18 años.

II. ESTATURA DE LOS COMPETIDORES

Menos de 1,60	6
De 1,60 a 1,65	87
De 1,66 a 1,70	139
De 1,71 a 1,75	82
De 1,76 a 1,80	16
De más de 1,80	5
TOTAL	335

El más bajo de todos medía 1,56, y el más alto, 1,89. La media general fue de 1,69. A la vista de este cuadro se ve que la talla de la mayoría de los participantes no es muy inferior a la de nuestros universitarios.

III. PESO DE LOS COMPETIDORES

Menos de 60 kg.	16
De 61 a 65 kg.	100
De 66 a 70 kg.	102
De 71 a 75 kg.	75
De 76 a 80 kg.	22
De 81 a 85 kg.	12
Más de 85 kg.	8
TOTAL	335

SEVILLA

Club KADOKAN

Judo y Defensa Personal

Campamento. 55 - Teléf. 59031

El más ligero pesó 52 kg., y el más pesado, 115 kg. La media general fue de 69,5 kg. Fue en 1952 cuando se inscribió el más ligero combatiente en estos campeonatos, 46 kg.; este año, el más pesado: 115 kg. Es conveniente comparar las cifras de 69,5 kg. peso medio de los 335 combatientes y la de 55,5 kg., peso medio general de los estudiantes de 17 años del Japón. Hay una diferencia de 14 kilos en más de los estudiantes que practican asiduamente el Judo, lo que viene ocurriendo invariablemente desde hace cuatro años.

IV. EFICACIA DE LOS COMPETIDORES

El conjunto del encuentro dio lugar a 317 combates. Como se puede apreciar en el cuadro que sigue, 121 combates acabaron con punto, aproximadamente 38 por 100 de los combates. El número de Nage-Waza y de Katame-Waza marcados en 1960 es muy inferior al de los años precedentes en que se registra una media de 55 por 100.

Nage-Waza	92
Katame-Waza	29
Awase-Waza	24
Decisiones	62
Abandonos	0
Combate nulo	110
TOTAL	317

V. PROYECCIONES UTILIZADAS

Tres proyecciones dominan: Uchi-Mata (10.ª de cadera), O-Soto-Gari (1.ª de pierna) y Seoi-Nage (2.ª de hombro), que totalizaron el 42 por 100 de la eficacia del joven judo nipón. Desde hace muchos años Uchi-Mata está en primer lugar, este año totalizó del 15 al 18 por 100 de las victo-

rias. Notemos que por primera vez Kata-Guruma (3.º de hombro) ha sido utilizada con eficacia en campeonato y aún por dos veces.

Uchi-Mata	16
O-Soto-Gari	12
Seoi-Nage	11
Hane-Goshi	7
Kaeshi-Waza	6
Tsuri-Komi-Goshi	5
O-Uchi-Gari	5
Harai-Goshi	4
Tai-Otoshi	3
O-Soto-Maki-Komi	3
Okuri-Ashi-Bari	3
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	2
O-Soto-Otoshi	2
Ko-Soto-Gake	2
Utsuri-Goshi	2
Kata-Guruma	2
Varios	7
TOTAL	92

El 24 por 100 de los puntos fue conseguido en el suelo y casi exclusivamente con inmovilizaciones.

Kesa-Gatame	6
Yoko-Shiho-Gatame	5
Okuri-Eri-Jime	4
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	3
Kami-Shiho-Gatame	3
Jiji-Gatame	3
Kuzure-Kesa-Gatame	2
Varios	3
TOTAL	29

Estas cifras pueden darnos una idea sobre la efectividad de los jóvenes universitarios japoneses.

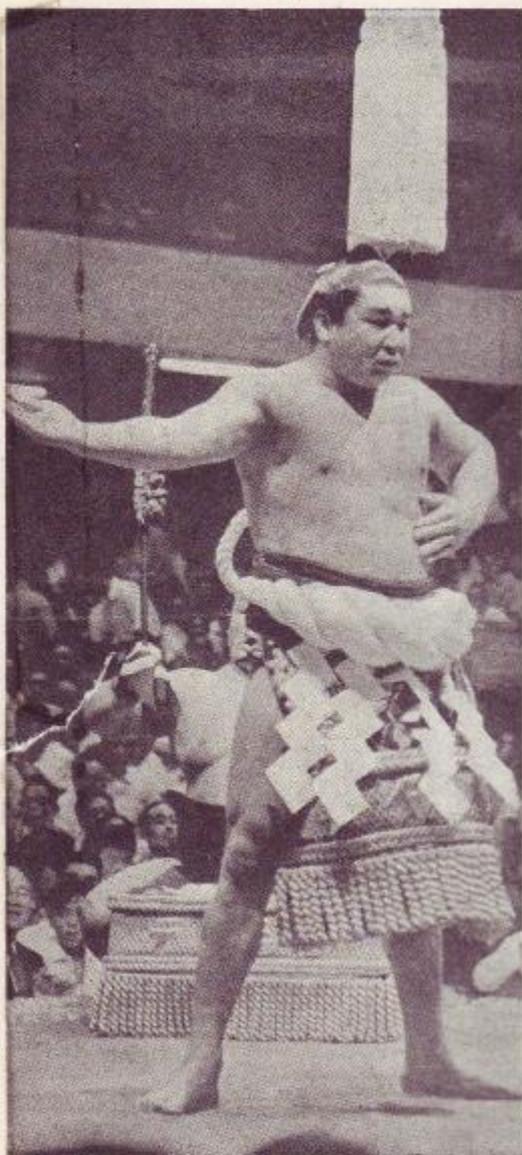


≡≡≡ EL SUMO ≡≡≡

Un poco de historia.

El Sumo, deporte del Emperador, cuyos orígenes se pierden en la noche de los tiempos, se hizo profesional en el siglo XVI.

Desde el siglo X, un tal Hajikami, que vivía en Omi (ahora Shiga), no ha sido vencido y ha pasado a la leyenda.



El primer gran campeón oficial no surgió hasta el siglo XVI. Fue Akashi Shiganosuke, quien, en la final del torneo de la Corte Imperial de Kyoto, venció a Nio Nidaya, de Nagasaki. La leyenda hace de él un campeón de 180 kilos, pero su historia ha sido siempre un poco misteriosa. Más tarde existió Tanizaque Kajinosuke (en japonés, «el viento del valle»), 4.º gran campeón, y con seguridad el más fuerte de todos. Nació en 1749, combatió ocho años y consiguió un brillante palmarés: 183 victorias, 12 derrotas, 25 sin decisión, en 220 combates. Estableció el récord de 66 victorias consecutivas, marca que no ha sido rebasada hasta 1943 por Futabayana. Pesaba 155 kilos y medía 1,87 m.; se murió de gripe en 1795 a los 46 años. Los japoneses dicen de él: «no ha sido nunca y no será jamás igualado».

PESOS INCREIBLES

Sumo, «lucha de gigantes», según afirman los visitantes del Japón. Digamos que entre los sumotoris, la mayoría son gordos, muy gordos. Pero debemos mencionar los que a los 20 años son atletas magníficos. No hay más que visitar una sala de entrenamiento de Sumo, temprano, por la mañana, para asistir a la puesta a punto de los jóvenes para ver competidores cuyo aspecto sería envidiado por numerosos deportistas europeos. Sólo cuando han adquirido velocidad y técnica, para obtener más estabilidad, se dejan engordar. La cerveza y la sopa de pescado, ayudándoles, se convierten pronto en esos hombres ventripotentes que vemos en muchos anuncios.

De todos los campeones actuales sólo uno ha nacido en Tokio: Tochinishiki, hijo de un fabricante de paraguas. Entre los otros, Wakanohana nació en Aomori, en el extremo norte de la isla de Honshu; Asashio, en la isla de Kyushu, en el sur del Japón, y Chiyonoyama (retirado en 1958), en la isla de Hokkaido, en el Norte del país.

El más gordo de todos los sumotori de los tiempos modernos fue Odachi, que se retiró en 1958. Pesaba de 195 a 198 kilos; medía 1,92 m. A pesar de esta estatura tan colosal no fue nunca un número uno (yokozuna).

EVITE VD. ESTO USANDO
LOS KIMONOS PERSONALES



"FORTEX"
ES MAS HIGIENICO Y
MAS ECONOMICO

Pie-de la Cruz, 7 - VALENCIA

¡que riquisimos son!



ALAS 10/10/10



EN

**VASITOS
PORCIONES
BOMEONES
TARTAS**



**más en calidad
mejor en sabor**

DIEZ pesetas