

PRIMER AÑO  
Número 8

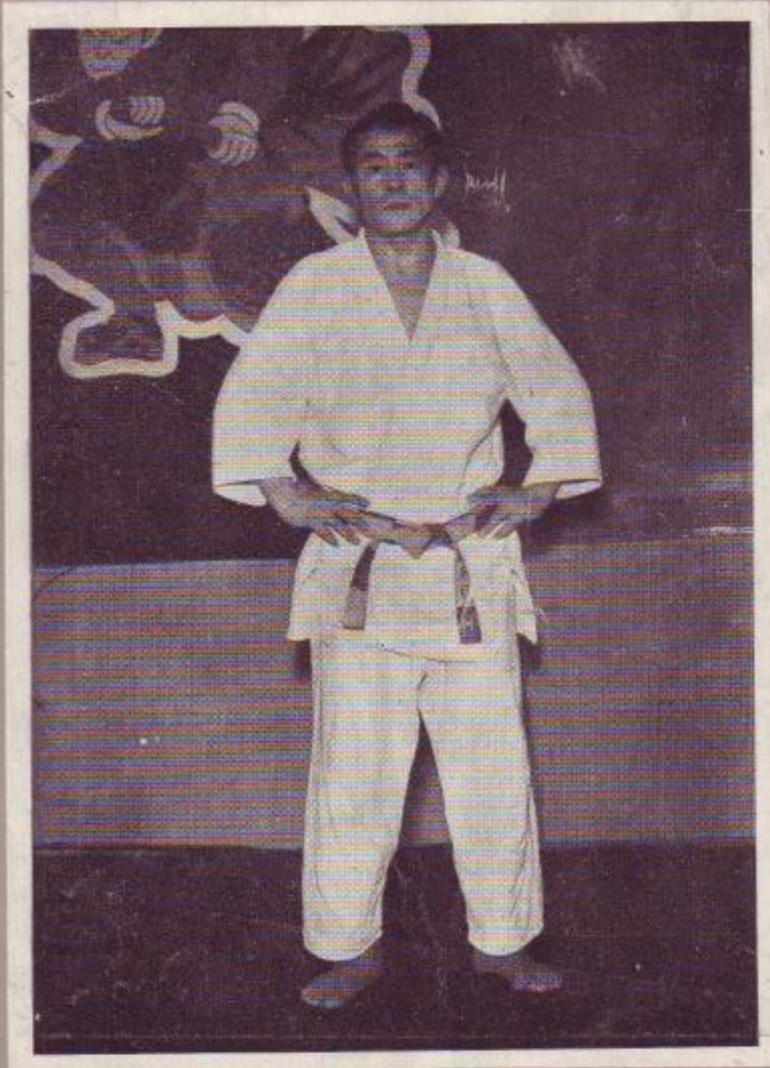
*ACTUALIDADES*

J

W

D

O



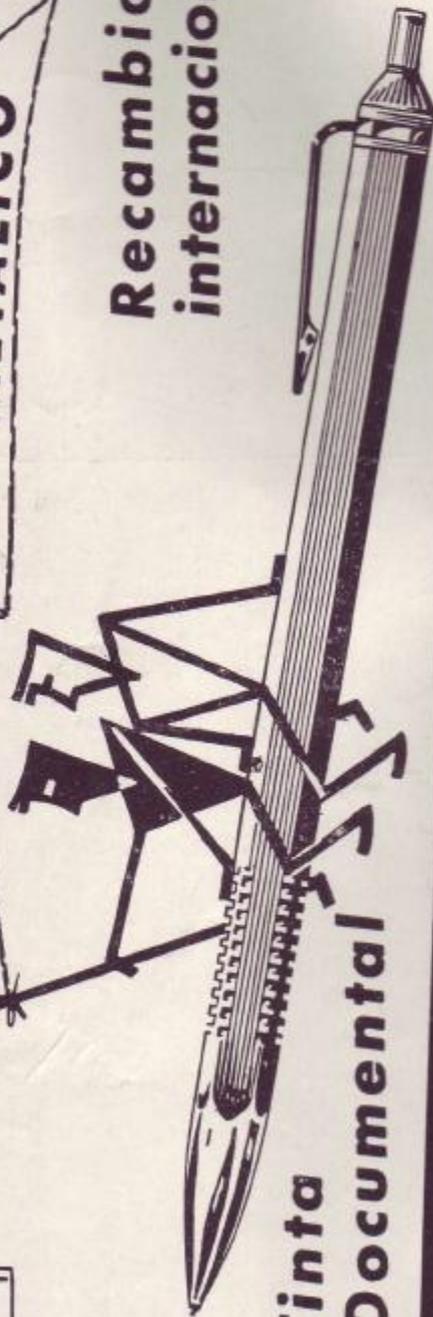
# BOLIGRAFOS *For Ever*



UNICO  
MODELO

TOTALMENTE  
METALICO

Recambio  
internacional



Tinta  
Documental

DE VENTA EN TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS DEL RAMO



La portada - El Maestro Ichiro Abe 7.º dan, delegada oficial del Kodokan para Europa - pág. 8

## ACTUALIDADES JUDO

### Número 8

■ Redacción y Administración:

Mantuano, 10  
Apartado 2041  
Teléfono 2 46 00 87

■ Talleres:

Talleres Tipográficos  
Jaén, 1 - MADRID  
Teléfono 2 33 18 46

■ Abono:

Un año 10 números  
**95 pesetas**  
Extranjero **150 pesetas**

Núm. del Registro 1.331-61

Depósito Legal n.º M. 2.149 - 1961

# SUMARIO

<i>Espíritu de combate judo y no - violencia. . . . .</i>	5
<i>A través de las provincias. . . . .</i>	7
<i>Kuatsu . . . . .</i>	10
<i>Técnica. . . . .</i>	12
<i>Copa de Europa . . . . .</i>	19
<i>Los mejores Japoneses. . . . .</i>	21
<i>Visitamos un Club . . . . .</i>	22
<i>Iniciación al Judo. . . . .</i>	23



Precio del número, DIEZ pesetas

**EVITE VD. ESTO USANDO  
LOS KIMONOS PERSONALES**



**"FORTEX"**

**ES MAS HIGIENICO Y  
MAS ECONOMICO**

**Pie de la Cruz, 7 - VALENCIA**

# EL JUDO ESCUELA DE VIDA

Por J. L. Jazarin, Presidente del C. N. C. N.

## Espíritu de combate Judo, y no violencia

Muchos piensan que la práctica del Judo y la costumbre de combatir pueden provocar en quien lo practica un estado de ánimo agresivo y violento.

Según ellos, el hecho de no tener miedo al combate puede crear en el judoka una tendencia casi automática a la pelea. En este sentido, para los amantes de la paz a toda costa, el Judo sería nefasto y sería muy peligroso enseñarlo a los niños, tanto como lo es el ofrecerles una panoplia de armas. Todo lo que prepara para el combate, con o sin armas, sería peligroso y debería ser excluido.

Ciertamente, la tendencia a la paz es universalmente honorificada.

En todo caso se habla mucho de ella, sobre todo antes y después de las guerras.

Pero si es cierto que es la aspiración real del hombre, ¿cómo se explica el hecho de que desde tiempos inmemoriales se haya combatido siempre?

Algunos estadísticos curiosos han calculado que desde hace cuatro mil años ha habido solamente trescientos sesenta años de paz, y que durante este período se han firmado ocho mil tratados de paz... y, bien entendido, denunciados y violados.

J. J. Rousseau pretendía que el hombre nace bueno y es la sociedad quien le perverte. Rousseau no conocía seguramente las estadísticas mencionadas. Pues se podría haber preguntado a este digno filósofo de dónde salían tales sociedades de combatientes, y que si no eran los hombres quienes las habían fundado, quién era entonces el responsable de tal estado de cosas.

En realidad, el hombre no es ni bueno ni malo, pero puede ser lo uno o lo otro, y a veces lo uno y lo otro.

Incluso si no consideramos la vida de los pueblos, ¿es tranquila la de cada hombre en su ciudad, en su casa, en su familia e incluso en su propio corazón? También en estos los hechos están inscritos en falso contra nuestras pretensiones.

Desde siempre, los niños juegan a policías y ladrones y a los indios (y muchos adultos también juegan a ello todavía). Prueban su fuerza juvenil, su voluntad, su valentía, en sus luchas con sus compañeros.

Mas tarde luchan o combaten para obtener la admiración y los favores del sexo contrario. Deben luchar y combatir siempre para aprender un oficio, realizar exámenes, concursos. En fin, deben luchar a codazos para lograr un lugar al sol, para triunfar en las asechanzas naturales y en las otras. Cada vez que los hombres se abordan, por cualquiera que sea el motivo, es en realidad, siempre, una confrontación de fuerzas en la que el más débil es vencido por adelantado.

¿El hombre solo, que vive separado de la sociedad y de sus conflictos, es por ello pacífico? ¡En absoluto! Incluso en un desierto, en un bosque, en una caverna, el hombre es un conflicto consigo mismo. Una parte de sí mismo desea una cosa y la otra parte desea otra distinta. Para que cada hombre reine en su propio dominio debe hacer frente y combatir contra las tendencias múltiples y contradictorias que tiran de él en todos los sentidos.

Para ser dueño de sí mismo debe avasallar sus instintos.

En su ciudad, el hombre toma el espíritu de clan y, con su clan, combate con el pueblo vecino. Si no es su pueblo, es su región. En su casa tiene conflictos con los otros inquilinos, con el portero, etc. En su familia, ¿quién pretende que el hombre es pacífico? La vida en común aporta —en la familia como en todas partes— una serie de conflictos, luchas, combates.

Apartémonos por un momento de la humanidad. ¿Es acaso este espíritu de com-

bate propio solamente del hombre? ¡En absoluto! Por doquier existe la lucha, el combatir por la vida, sin piedad y sin tregua, en los océanos, sobre la tierra, en el aire; es «el comer o ser comido».

En nuestro propio cuerpo, las células combaten perpetuamente contra los cuerpos extraños, los microbios, y estas luchas minúsculas son gigantescas. La salud o la enfermedad son su resultado.

En resumen: bien sea en nuestro cuerpo, en nuestro espíritu, en nuestra familia, en nuestra casa, en nuestro pueblo, en nuestras ciudades, en la sociedad, la humanidad, e incluso en el universo entero, la regla es el combate, la lucha por la vida.

Pretender lo contrario es negar la evidencia.

Y, no obstante, sería también negar la evidencia el negar nuestra aspiración a la paz.

Si el deseo de combate es un hecho, el deseo de paz es otro hecho.

Exactamente igual que el día y la noche, aunque opuestos, coexisten, así como coexisten el sueño y la vigilia.

Toda la vida entera es una conciliación de oposiciones y contrariedades.

No es, pues, razonable declarar que sólo existe uno de estos aspectos.

Tampoco lo es el negar la lucha, el combate, y predicar un manso pacifismo que no existe ni en el corazón de los hombres ni en las sociedades humanas, ni en el universo.

No es imaginando una atmósfera dulzarrona, que no sería sino azúcar y miel, como se hará reinar la paz en este mundo.

Si ello fuera posible, la vida, además, se paralizaría, ya que no puede haber vida sin muerte. Todo lo que vive se nutre de los restos de lo que muere.

En nuestra sed de vida repudiamos la muerte, inevitable no obstante.

En cierto sentido, la muerte es un aspecto de la vida.

Es el miedo a la muerte lo que estimula nuestra lucha por la vida.

Pero esta angustia por morir, ese miedo atroz, hace que nazca en nosotros la repugnancia e incluso el odio hacia todo aquello que amenaza nuestra expansión vital.

El arte de la vida —lo hemos visto— consiste en resolver todas estas contradicciones.

El miedo en ligeras dosis es un estímulo de la vida. En dosis masiva inhibe nuestras facultades o, por el contrario, las exacerba por encima de toda medida.

El famoso complejo de inferioridad, del que tanto se habla sin comprender bien nunca lo que es, es la resultante de una inhibición de nuestras facultades por el miedo.

La inteligencia, equilibrada por el buen sentido, es el medio por el que podemos armonizar las contrariedades en nuestra vida.

Si en lugar de negarlos puerilmente aceptamos el hecho de la lucha, e incluso el de la muerte, ya no huímos, sino que hacemos frente y desarrollamos nuestro valor, que es el antídoto del miedo.

¿Qué mejor método para llegar a ello que el de enfrentarnos sin cesar al miedo y entrenarnos en combatir?

El Judo es una escuela para el combate por la vida.

En lugar de agitarnos de manera estéril bajo el influjo del miedo, en nuestra actitud agresiva y vengativa, enfrente de nuestro adversario, aprendemos el arte de combatir con eficacia. Esta eficacia resulta de la utilización inteligente de nuestras fuerzas sin malgastarlas en gesticulaciones inútiles. El arte de la agilidad consiste en llenar el cuerpo y la mente de inteligencia. La inteligencia se opone al miedo y debe eliminarlo. El miedo es lo opuesto a la razón. Inhibe los nervios, los músculos, la voluntad, y puede incluso abolir nuestras facultades mentales. Es

el miedo el que engendra la violencia ciega. Pues no debe confundirse fuerza y violencia. Muy a menudo, para llegar al final de nuestro combate, para conseguir su finalidad, la violencia es inútil e incluso nociva para el resultado. La eficacia máxima debe eliminar casi siempre la violencia y siempre, sin excepción, anular el odio, que no es sino el rostro repugnante de la cobardía y el miedo.

Aboliendo el miedo, el Judo destruye también el espíritu agresivo.

Sólo quien es fuerte y está seguro de sí mismo puede ser no-violento.

¿Cómo puede un hombre saber si es pacífico o cobarde?

Es únicamente si es capaz de vencer a su adversario y si renuncia deliberadamente a ello, cuando puede ser considerado como pacífico.

No es el hombre débil quien puede renunciar a la violencia. Si cuando se ve amenazado el débil no lucha, jamás sabrá si no ha sido única y simplemente por cobardía.

Por muy paradójico que pueda parecer, es desarrollando en sí mismo el espíritu de combate, la resolución, la energía, como se puede llegar a ser no-violento.

Además, existen actualmente en Francia unos 2.800 Cinturones Negros, y, que yo sepa, ninguno ha abusado verdaderamente de la fuerza adquirida.

Por el contrario, conozco a muchos que eran agresivos anteriormente y que han conseguido hacerse pacíficos después de haber aprendido el Judo. Eso no significa, no obstante, que los Cintos Negros no tengan necesidad ya de luchar y eliminar lo que les queda de complejos de inferioridad, y todavía menos que hayan llegado a la meta del dominio de sí mismos. El Judo es un camino que puede conducir a este perfecto dominio, pero un camino está hecho para ser seguido... hasta el fin.

Para aquellos que duden todavía que el espíritu de combate debe preceder a la no-violencia, no existe mejor prueba que la de referirnos a lo que dice a ese respecto Mahatma Gandhi, el apóstol de la no-violencia. Escuchémosle:

«Es noble ya el defender los bienes propios, el honor y la religión con la espada. Pero más noble todavía es defender todo ello sin tratar de hacer daño al malhechor. Pero es vil, contrario a la naturaleza y deshonesto, para salvar el pellejo, el abandonar su puesto a merced del malhechor.

»Veo y sé cómo predicar la no-violencia a aquellos que saben morir; pero no puedo hacerlo con aquellos que tienen miedo a la muerte.

»La no-violencia tiene como primera condición el poder de golpear. Es un refrenamiento consciente y deliberado del deseo de venganza.

»La venganza es sin duda superior a la sumisión pasiva, afeminada, impotente. Pero la venganza es también debilidad. Pues el deseo de venganza nace del temor.

»Para Aquel que no teme a ningún hombre resultaría muy penoso tener que encolerizarse contra alguien que tratase en vano de hacerle algún daño.

»El perdón es el vestido del guerrero.

»El no-violento está seguro de su victoria, siempre y cuando haya vencido en sí mismo el miedo.

»Todo juego es un simulacro de combate y todo combate es un juego. Es un equilibrio de contrastes. El vaivén del ataque y de la defensa produce una excitación que, en quien juega, se manifiesta como un placer, y en el que combate, como cólera, furor, ensañamiento, sed de sangre y de devastación.

»Hay que ser dos para combatir. Hay que estar de acuerdo para combatir: la resistencia que ofrece el que es atacado es necesaria al agresor, es contra ésta con-



# A TRAVÉS DE LAS PROVINCIAS



## ANDALUCIA

### Encuentro Madrid-Almería

*Encuentro Madrid-Almería.*—El domingo 28 de agosto, a las siete y media de la tarde, se celebró en el parque de José Antonio una reunión de Judo, anunciada en el programa de festejos, en la que realizó un encuentro el equipo de la Standard Eléctrica, de Madrid, campeón de España de Educación y Descanso del presente año, y el equipo de Educación y Descanso de Almería. La formación de Standard estaba compuesta por Francisco Rabadán, Alberto Cantero, Carlos León, Luis Ciria y José Manuel Aranguren, bajo la dirección de su profesor señor Burrieza, cinturón negro 2.º Dan.

El equipo de Almería lo integraban Manrique, José Madrid, López Plaza, Luján y García.

El arbitraje estuvo a cargo del señor Jiménez, de Valencia.

El primer combate fue muy igualado y el árbitro señaló combate nulo, entre Rabadán y Manrique.

Almería tomó la ventaja con Waza-Ari, gracias a Madrid, que venció a Cantero.

Almería siguió triunfando gracias a López Plaza, que venció a León por Ippon. Pero delante del peligro, Ciria, de Madrid, consiguió reducir la ventaja que les sacaban los andaluces.

En el combate final, en el cual todas las esperanzas estaban puestas tanto en uno como en otro equipo, Aranguren consiguió una victo-

ria por Ippon, dando el triunfo al equipo de Standard.

De esta forma Madrid vence con dos puntos a uno y medio al equipo todavía joven de Almería.

Los señores Burrieza y Jiménez efectuaron numerosas demostraciones de Kata, defensa personal y competición en línea.

Queremos desde estas líneas felicitar a López Plaza por su victoria en el torneo individual que se celebró el lunes 29, así como al judoka infantil Pepito Iharra por su magnífica competición en línea.

## CASTILLA NORTE

### Campeonato Provincial

*Campeonato Provincial.*—En el gimnasio del «Karatekán» Judo-Club de Santander, que con tanto acierto dirige don Manuel Palacio, se celebró el primer campeonato provincial.

El 2.º Dan, Miguel Fabrè, de Cataluña, y los primeros Danes de Cantabria, Gabriel Díaz y Rodrigo Campos, asumieron el arbitraje de esta competición.

Fue una competición muy lucida, dada la vistosidad de los combates.

Algunos de los combates más destacados fueron la final entre Pedro Gómez Julián y Toño Campos, que se enfrentaron en un combate de cinco minutos, arbitrado por el señor Fabrè. Campos consiguió a los dos minutos y medio, y por Tai Otoshi, una victoria espectacular.

También otro de los encuentros que resultó interesante fue el combate Palazuelo-Ruiloba, en el cual venció por O-Uchi-Gari a los dos minutos.

Después de estos combates, y para dar descanso a los competidores, el señor Fabrè y el señor Gabriel Díaz iniciaron una demostración de defensa personal, magníficamente acogida por el público.

## CASTILLA CENTRO

### *Visita en Madrid del maestro Ichiro Abe, 7.º Dan*

*Visita en Madrid del maestro Ichiro Abe, 7.º Dan.*—Invitado por el club «Samurais», ha llegado a Madrid el día 28 de septiembre el gran maestro japonés Ichiro Abe, 7.º Dan del K. D. K.

La noticia de su llegada se divulgó rápidamente por todos los centros del judo madrileño, y fueron muchos los que asistieron a apreciar el gran valor del maestro japonés.

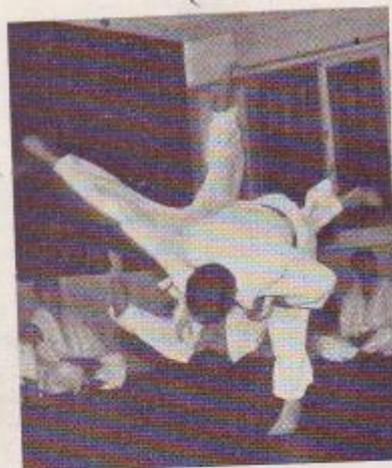
En su viaje de cuatro días había preparado una serie de reuniones en el club «Samurais», donde cada día dio explicaciones sobre las técnicas que le preguntaron los judokas, así como sus oportunidades en randori. Sus números randoris con los miembros del club fueron recibidos con el máximo interés por todo el público, que siempre muy numeroso llenaba los bordes del tapiz.

Como en cualquier visita-demostración, las explicaciones fueron más o menos interesantes, según el estado de ánimo del maestro. Los judokas que asistieron el tercer día, en el que se «destapó», pudieron aprovechar una oportunidad que difícilmente se les volverá a presentar. Demostró entonces O-uchi-gari, O-soto-gari, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata y Harai-goshi.

Ichiro Abe reside actualmente en Europa concretamente en Bélgica, y ostenta el cargo de enviado especial del Kodokan para Europa. Su gran capacidad para enseñar su deurala técnica y su rapidez le han ganado una gran popularidad en todo el mundo. Su categoría de profesor del Kodokan demuestra lo apreciadas que son estas facultades en Japón. Es actualmente instructor de los cursos que para árbitros internacionales se vienen celebrando en Europa.

Cuando él intervenía en los campeonatos del

Tres momentos de la actuación del Maestro Ichiro Abe, 7.º Dan, durante su estancia en el Gimnasio Samurai →



Japón su tai-otoshi y su de-ashi-harai eran el terror de las colchonetas. Recordamos que durante la época de los hombres grandes de los campeonatos del Japón fue uno de los pocos, si no el único, peso ligero que intervino con éxito en la difícil competición.

El maestro Ichiro Abe tiene actualmente treinta y nueve años, pesa 68 kilos y mide 1,68 de estatura.

## CANARIAS

### Actividades de Judo en Las Palmas

*Actividades de Judo en Las Palmas.*—Según teníamos anunciado, la temporada de Judo en Las Palmas ha resultado magnífica en todos los órdenes, y nos estamos refiriendo a la de verano.

El número de competiciones ha sido numerosísimo, y de ellas vamos a dar una pequeña referencia con los nombres de los ganadores:

Trofeo «Gimnasio Olímpico»: Mes de mayo, Mauricio González Calero; mes de junio, Manuel Pérez; mes de julio, Mauricio González Calero.

Categoría Infantil: Competición del mes de

julio, Bello Luján; del mes de agosto, Bello Luján; Medalla «General Carvajal», Bello Luján.

Categoría Iniciados: Competición del mes de julio, Ramos Borrego; del mes de agosto, Ramos Borrego; del mes de septiembre, Trabadelo; Medalla «General Carvajal», Ramos Borrego.

Trofeo «General Carvajal»: Vencedor, Manuel Pérez.

En dos ocasiones hubo exámenes para cinturones, logrando el Marrón Mauricio González Calero; el Azul, Miguel Gil Figueroa, Francisco Santana Deniz y Antonio Alonso; el Naranja, José Manuel y Rafael Díaz Cremada y Luis Bello Luján, siendo el Amarillo para Juan Ramos Borrego, Cesáreo Trabadelo, Carlos Gómez, Juan Tencourt, Antonio Martínez Angulo, Emilio Marrero Ferrer, Francisco Sánchez, Valentín Pérez Chacón, Santiago Martín, Enrique Martín y Carlos Carig.

El 22 de septiembre, y con gran solemnidad, se celebró la clausura del III Cursillo de Judo infantil de Verano, dándose varias medallas y emblemas y realizándose en esta jornada todas las competiciones de Iniciados, Infantiles y Mayores valederas para el Trofeo «General Carvajal», que es Presidente de Honor del Gimnasio Olímpico.



Momento de una clase dirigida por el maestro Abe

El reportaje fotográfico de la estancia del Sr. Abe, ha sido realizado por Emilio Ferrer, Guzmán el Bueno, 93 - Madrid



(Continuación)

### III. Cantidad de oxígeno de la sangre

Para estas investigaciones se ha empleado un *ear oximeter*, que permite medir de manera continua la cantidad de oxígeno de la sangre sin extracción de ella. Se fija el instrumento en el pabellón del oído, y hay que esperar a que los vasos capilares de la región examinada se hayan dilatado por falta de oxígeno. Hemos comprobado que la cantidad de oxígeno en un individuo de buena salud es la correspondiente al 95 por 100 de la de saturación.

Mirando los trazados de la figura II encontramos los resultados de Okuri-Eri-Jime y Kata-Juji-Jime sobre el plan cantidad de oxígeno de la sangre.

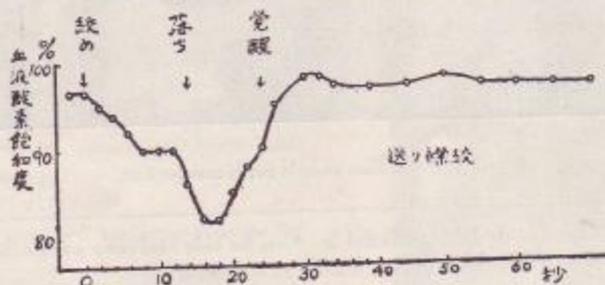
Desde el principio de la estrangula-

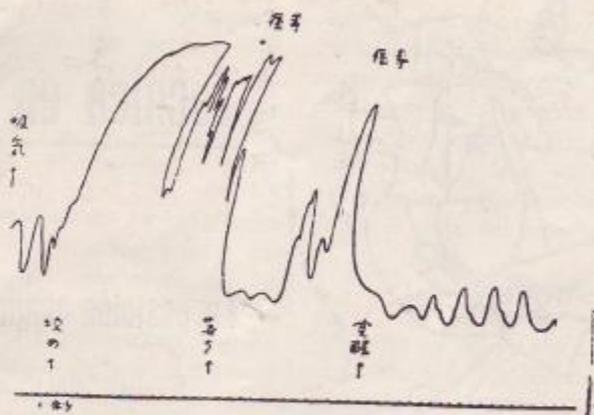
ción, la cantidad disminuye gradualmente y la víctima se desvanece cuando esta cantidad llega al 86 por 100 aproximadamente.

El mínimo, 82 por 100, es alcanzado a los dos o tres segundos del desvanecimiento.

Como se corta inmediatamente la estrangulación, la cantidad de sangre aumenta a continuación rápidamente (proseguir la estrangulación, y, por consiguiente, hacer descender aún más la cantidad de oxígeno, podría causar en dos minutos unas lesiones irreparables en los centros nerviosos del cerebro). Cuando la cantidad de oxígeno aumenta, la víctima se despierta, pero sólo

第二圖 絞めによる耳介血酸素飽和度の変動





cuando dicha cantidad empieza a llegar a los 90 y 92 por 100. Vuelve a ser normal a los veinte segundos del desvanecimiento.

Empíricamente, los Kuatsu se basaban en el principio de que la pérdida del conocimiento por estrangulación se debía a la falta de oxígeno en la sangre que circula por el cerebro. Los resultados de los cálculos precedentes demuestran la exactitud de esta idea hasta cierto punto. Pese a que la circulación sanguínea del pabellón del oído tenga estrecha relación con la del cerebro, todavía no podemos fijar con precisión esta idea cuantitativamente, porque no hemos medido directamente la cantidad de oxígeno que tiene la sangre que riega el cerebro.

En el gráfico II, las graduaciones de abajo indican los segundos, y las de la izquierda arriba, la cantidad de oxígeno. La primera flecha que sale de la izquierda indica el instante en que empieza la estrangulación; la del centro, el del desvanecimiento, y la de la derecha, el de la vuelta en sí natural.

#### IV. RESPIRACION

Para obtener la curva de las respiraciones hay que colocar alrededor del tórax una especie de mangueta parecida a la del tensiómetro (destinado a me-

dir la tensión sanguínea), y se registran así los movimientos respiratorios en un kimógrafo por transmisión neumática. Los ensayos se realizaron sobre los Okuri-Eri-Jime y Kata-Juji-Jime. Desde el principio de la estrangulación, la fase de aspiración de aire queda frenada, inhibición de la respiración (que se para momentáneamente), debida probablemente a la excitación del sistema vago. Después del desvanecimiento y de parar la estrangulación, empieza un movimiento respiratorio lento, y al empezar la respiración normal se restablece.

Después de la vuelta en sí, el ritmo de la respiración, en la mayoría de los casos, sigue siendo lento durante algunos instantes, pero a veces se hace más rápido. De todas maneras, diez minutos después aproximadamente ha adquirido de nuevo la cadencia del descanso. Durante el desvanecimiento, la curva de respiración se hace a veces irregular a causa de convulsiones. Así, sobre la figura III, las curvas de arriba indican las inspiraciones de aire (la flecha de arriba indica «aire viciado»), y las dos flechas de las extremidades indican dos convulsiones. En la parte de abajo tenemos la división por segundos con, en la primer flecha, el principio de la estrangulación; en la segunda, el desvanecimiento y la detención de la estrangulación, y en la tercera, la vuelta en sí.

(Continuará)



## Técnica en el suelo

por A. VALIN

### La posición cuadrupédica

Revista "Judo", de la Federación Francesa de Judo y D. A.

Uke, al tocar el suelo, se ha colocado a la defensiva, con las manos cruzadas, protegiéndose el cuello. Sólidamente, con las rodillas separadas, no parece ser vulnerable a las presas que hemos descrito en los números anteriores.

Sin embargo, en esta coyuntura, muchos son los judokas que no se deciden a luchar decididamente en el suelo, y dejan al adversario levantarse, sin moverse.

Por el contrario, debéis aprovechar este «tiempo muerto», pues tenéis una probabilidad muy buena de éxito inmediato. En cualquier caso, vosotros no peligráis en absoluto. Obligáis al adversario a continuar luchando en vuestro terreno, le fatigáis, y quizás, por ello, al poco tiempo, se hace más «maleable». Puede ser, incluso, que este potente ataque, aunque no tenga éxito, sea el elemento que determine un resultado a vuestro favor, en un combate igualado hasta entonces.

El maestro Oda insistía muy particularmente sobre la necesidad de este ataque a causa de los múltiples recursos que ofrece a los técnicos hábiles. ¿Puede existir mejor referencia?

#### PREPARACION

Acercaos al lado izquierdo del adversario. Vuestra pierna derecha contra el costado.

mientras que la pierna izquierda toca el lado derecho de la cabeza de Uke.

Rápidamente, coged el cinturón con la mano derecha, en el centro de la espalda, y con la mano izquierda, el cuello, por detrás de la nuca, con los dedos bien introducidos en el interior.

Levantad enérgicamente al adversario, cuyos codos se despegarán del suelo, y meted a fondo vuestra pierna derecha, flexionada, bajo su abdomen. Luego, apoyándoos sobre



Fig. 1

vuestro pie derecho, rodead su cabeza con vuestra pierna izquierda, que viene a apoyarse contra la mejilla derecha (fig. 1).

Cerrad todo lo posible vuestras piernas y sentaos, muy cerca de vuestro talón derecho, mientras atraéis con vuestros brazos al antagonista.

¿Cómo se os presenta en ese momento Uke? De espaldas, inmobilizado y tumbado sobre su lado izquierdo. Sigue protegiéndose el cuello con los antebrazos, entrecruzados, éstos apretados por vuestras piernas, que se enganchan en triángulo: patada por la izquierda en el hueco-poplíteo derecho (figura 2). A veces no se puede realizar más que el gancho inverso, al ir a situarse la patada en el lugar por donde está plegada la rodilla izquierda, pero esta posición es incómoda y más delicada de mantener.



Fig. 2

Algunos pueden superar la regularidad de tal preparación, que utiliza un «acto prohibido», la «tijera», sobre la cabeza o el cuello del adversario.

No obstante, esta posición está perfectamente autorizada, pues no aprieta «directamente la cabeza o el cuello con las piernas» (artículo 28-C del reglamento de arbitraje de la U. E. J.).

Además, esta tijera no es la presa definitiva que busca el que ataca, sino un punto de apoyo, un control esencial para obtener una presa diferente.

Al final de esta caída es necesario, ante todo, deshacer la defensa de los antebrazos del antagonista.

Para conseguirlo, poned vuestras manos sobre su antebrazo derecho, muy cerca del

codo, y tirad con todas vuestras fuerzas, inclinándoos hacia atrás, sin relajar la acción de vuestras piernas, que deben mantener al adversario en la posición inicial.

Las fuerzas en acción están netamente de vuestro lado y debe ser sin ninguna extrañeza como veréis acercarse hacia vuestro pecho el codo del adversario.

### LA ESTRANGULACION

(Figura 3.) En cuanto juzguéis que la abertura es suficiente, introducid vuestra mano izquierda contra la parte interna de vuestro muslo izquierdo y alargad el brazo de manera a poder coger el revés izquierda, lo más cerca posible de la oreja del contrario.

En este momento, apoyad con todas vuestras fuerzas sobre el cuello de Uke. Las ca-

rótidas quedan perfectamente comprimidas. El adversario, bien controlado por vuestras piernas, no puede escaparse. El desvanecimiento será la suerte que le espera si persiste su resistencia.

### LA LLAVE, SOBRE EL BRAZO, FLEXIONADO «A LA AMERICANA»

Como resultado de vuestra tracción sobre el codo, Uke suelta a veces su presa por el revés. Aprovechad rápidamente la oportunidad que se os ofrece.

(Figura 4.) Vuestra mano derecha agarra la muñeca de vuestro contrario, mientras que vuestro antebrazo izquierdo se introduce bajo el codo, y vuestra mano izquierda viene a agarrar vuestro puño derecho.

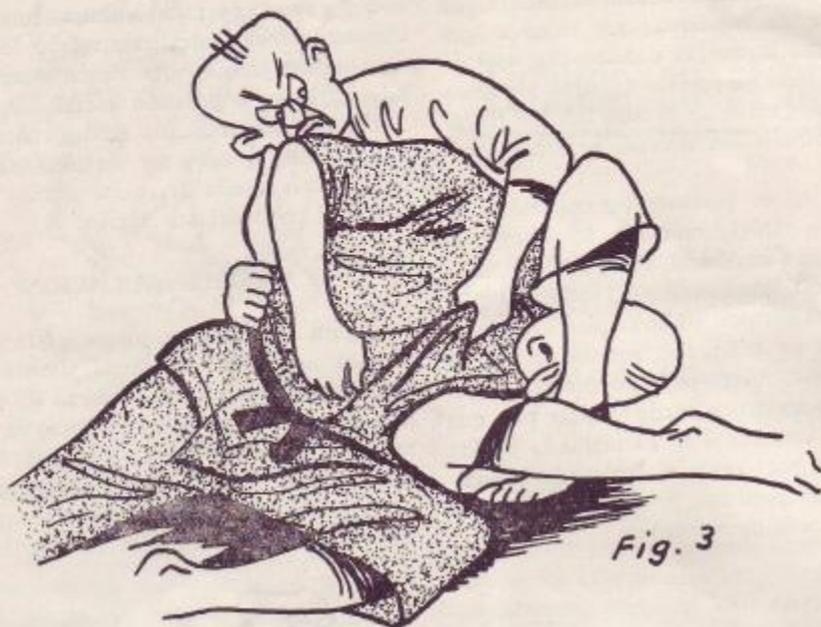


Fig. 3

Una vez esta «llave» así constituida, tirad progresivamente, tratando de poner vuestros codos en contacto con el cuerpo. Si es necesario, echad hacia atrás vuestros hombros.

Con este arm-lock ejercéis una tracción considerable que los músculos de la articulación contraria, en mala posición de trabajo, no puede neutralizar en absoluto.

Puede ocurrir que, en el momento de empezar esta presa, Uke coloque su mano derecha sobre su cinturón.

Por tal acción, su brazo está todavía en

excelente posición para hacer fuerza, y puede resistir mucho mejor vuestra presa. Pero no desesperéis. Una vez más tenéis la superioridad teórica sobre las fuerzas del adversario: vuestros dos brazos, el apoyo de vuestras piernas y vuestro busto al inclinaros hacia atrás, deben triunfar sobre un brazo y un puño sólidos.

#### LA LLAVE, SOBRE BRAZO ESTIRADO

Las reacciones del contrario pueden beneficiaros con un brazo extendido. En tal

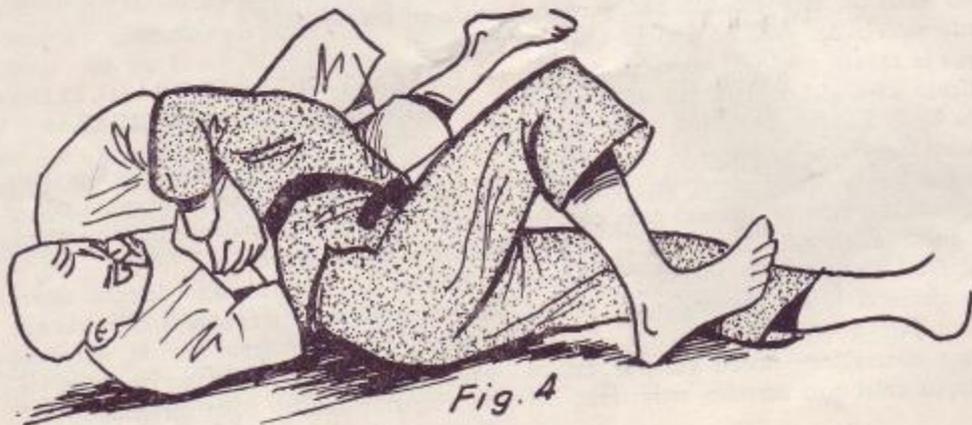


Fig. 4

caso, el arm-lock es teóricamente fácil, pese a que haga falta cierta habilidad para crear la hiper-extensión de codo.

Vuestras manos (fig. 5), cerradas sobre la muñeca del contrario o en el centro del antebrazo, dirigen el brazo de Uke hacia vuestro pectoral izquierdo.

A causa del bloqueo de vuestra pierna derecha bajo el cuerpo del antagonista, os falta a veces un poco de libertad para maniobrar. Arquearos todo lo posible, pegando vuestros codos al suelo.

Si vuestro adversario es muy ágil, puede ocurrir que la amplitud de vuestra extensión dorsal no sea suficiente para provocar dolor. En este caso, no insistáis y tratar de hacer:

### LA OTRA LLAVE SOBRE BRAZO ESTIRADO

(Figura 6.) Vuestros brazos introducen el brazo del contrario bajo vuestro sobaco izquierdo y luego vuestro brazo izquierdo lo cubre ampliamente.

El abatimiento de vuestro codo izquierdo realiza la hiper-extensión descada.

### LA INMOVILIZACION LATERAL

Un encadenamiento muy seguro consiste en intentar conseguir una inmovilización.

Supongamos que acabáis de hacer caer al adversario (fig. 2). Vuestras manos, aplica-

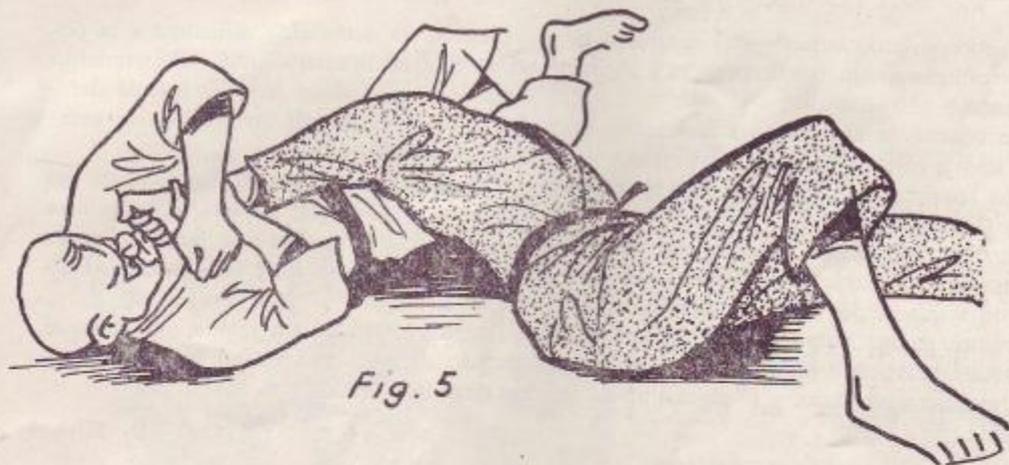




Fig. 7

das sobre el codo derecho del contrario tiran y obligan al brazo a despegarse y abrirse un poco.

En cuanto la abertura sea suficiente, introducid y colocad con fuerza vuestro antebrazo izquierdo en el dobléz del brazo de Uke (fig. 7).

Agarrad con vuestra mano el cinturón del contrario, o la parte superior del kimono.

Con ayuda de dos sólidos puntos de apoyo constituídos por vuestra mano izquierda y la planta de vuestro pie izquierdo, giráis sobre vuestro adversario, y le placáis sobre la espalda.

Llegáis, sin demasiada dificultad a la posición (fig. 8). Vuestro antebrazo izquierdo sigue introduciéndose bajo el sobaco derecho y os proporciona, finalmente, un excelente punto de apoyo.

Vuestra mano derecha pasa por debajo del hombro izquierdo del adversario, se infiltra bajo su nuca, se desliza a lo largo del revés derecho y se agarra muy sólidamente al nivel de la oreja.

Pegad vuestro muslo izquierdo contra el costado de Uke y aplastad al máximo su pectoral izquierdo.



Fig. 8

4 números de 48 páginas al año

una REVISTA que todo judoka debe tener

# "JUDO - KODOKAN"

es la traducción íntegra en francés e inglés de las DOCE revistas publicadas por el Kodokan de Tokio, escritas por los

más famosos Maestros Japoneses, en ella ustedes encontrarán toda clase de artículos sobre el Judo, Kuatsu, etc.

Si desea recibirla en su casa, mande el importe de **150 pesetas** y su dirección a

**ACTUALIDADES - JUDO**

**MANTUANO, 10**

**MADRID - 2**

JUDO  
INTERNATIONAL



柔道國際



¿en qué se  
**FUNDA**  
para decir que  
es mejor?

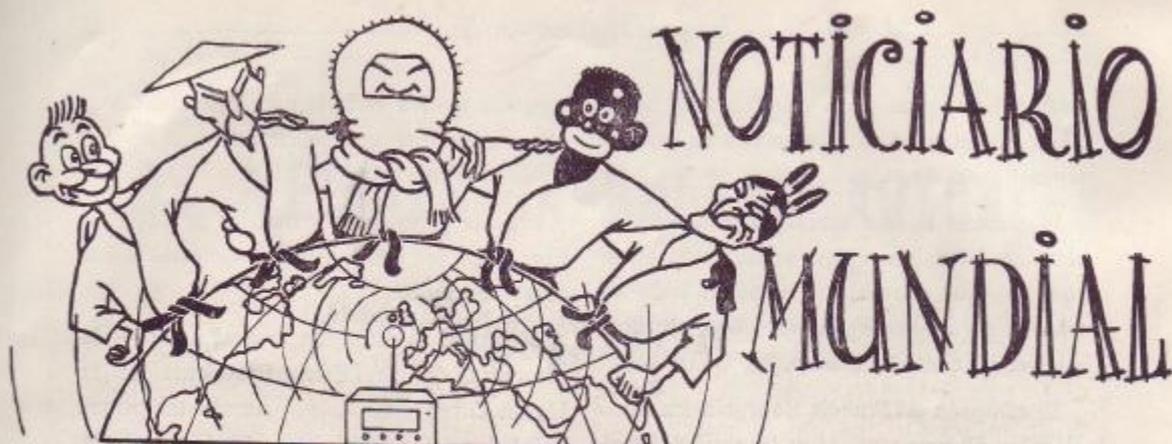


para calidad *Domestegui*

me fundo  
en que es coñac

# FUNDADOR

nació en 1874  
y está... como nunca!



## COPA DE EUROPA DE LOS CLUBS

Esta copa se disputa entre todos los Clubs Campeones por equipos de sus respectivos países. Este año participaron los equipos de Alemania del Oeste (Judo-Club de Frankfurt), Bélgica (Trèfle de Bruselas), España (Bilbao-Judo Club), Holanda (Judo Club de Utrecht), Suiza (Ginebra Judo-Club), Yugoslavia (Ljubliana-Judo Club), Francia (Judo-Club de París).

Es el viernes 3 de agosto, por la noche, que se inició la semifinal de esta copa en el teatro de Verdure, de San Rafael.

Tras la demostración de los señores Muratore, Laplace y sus alumnos del Judo-Club de San Rafael, los altavoces llamaron a los dos primeros equipos de Suiza y España.

El primer combate fué ganado por Gaspar (Bilbao) que venció al suizo Gutz por decisión. El segundo encuentro, enfrenta Olea al suizo Rappaport. Muy bien equilibrado este combate fué ganado por el suizo que se mostró más técnico. Bilbao, en el tercer combate, debía inclinarse otra vez delante del suizo Grossrieder, que venció a Pelayo

por decisión. Suiza entonces vencía por dos puntos a uno. Beluze, de Ginebra, hizo todo lo posible para conseguir la tercera victoria para su equipo, victoria que, de haber sido conseguida, les habría dejado clasificados para la final, pero Fernández no estaba de acuerdo con ésta y no lo entendió así, marcando un magnífico punto metía a los dos equipos en igualdad. Necesitando para desempatar un quinto combate el suizo Grossrieder, se enfrentó con Fernández, el cual fué vencido por decisión.

La segunda semifinal oponía Francia a Bélgica. Los cuatro combates fueron sin historia: Lacase, Bourgoin, Raymond y Demartre, aplastaron literalmente y según este orden, Tine, Etienne, Debrutay y Decroet calificaron su Club para la final por cuatro victorias a cero.

Francia entonces debía encontrar a Suiza para la final.

Antes del último encuentro, los franceses Pariset y Courtine, los dos cinturones negros 5.º Dan, hicieron una magnífica demos-

tración técnica de Judo que fué muy apreciada por el público, y entonces se celebró la final Suiza-Francia.

El francés Lacase tenía por contrincante al suizo Gutz; encuentro apasionante en el cual los dos adversarios pusieron todo su talento, pero a pesar de esto este encuentro se terminó con match nulo.

El campeón de Francia Bourgoïn encontró al suizo Rapparport. Muy tranquilo, Bourgoïn esperaba su hora atento a la menor debilidad de su adversario, y a un minuto de la final, entro un magnífico Uchi-Mata. Raymond delante de Grossrieder hizo lo mismo que Bourgoïn, y consiguió así la segunda victoria para el equipo galo. Francia tenía entonces el triunfo en la mano, pues si Beluze marcaba punto sobre Demartre no cambiaba en nada el resultado después obtenido por el equipo francés, pero Demartre hizo un combate formidable intentando con-

seguir la tercera victoria para Francia. Combate interesante y espectacular que se terminó con un encuentro nulo.

Francia ganó de esta manera la Copa de Europa de los Clubs por dos victorias y dos combates nulos.

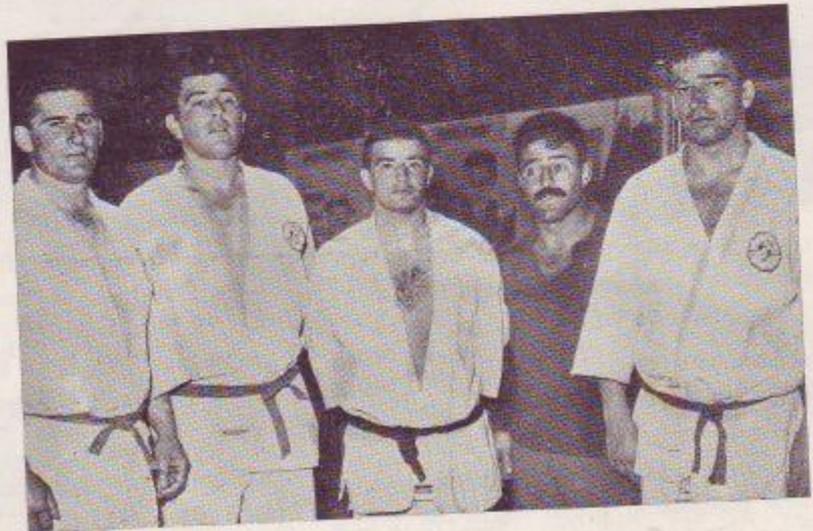
Magnífica reunión, en la cual notamos la presencia del Sr. Ertel, Presidente de la Unión Europea de Judo, y numerosas personalidades de la administración de esta bella ciudad que es San Rafael.

SEVILLA

**Club KADOKAN**

==== Judo y Defensa Personal

Campamento. 55 - Teléf. 59031



# LOS MEJORES JAPONESES ACTUALES

Clasificación oficial del Kodokan después de la  
temporada 1960-61

Cl.	Nombre	Dan	Edad	Profesión	Movimiento favorito
1	Sone	6.º	32	Empleado de oficina	O-soto-gari, Uchi-mata
2	Kaminaga	5.º	24	"	Uchi-mata
3	Inokuma	5.º	23	Profesor educ. física	Seoi-nage
4	Shigematsu	5.º	23	Estudiante	Tai-otoshi, O-soto-gari
5	Oda	5.º	32	Policía	O-soto-gari, Tsuru-komigoshi
6	Kawano	5.º	28	"	Tsuru-komi-goshi, Tai-otoshi
7	Watanabe	5.º	25	Empleado de oficina	Uchi-mata, O-soto-gari
8	Hasegawa	5.º	24	"	Uchi-mata, O-soto-gari
9	Yiamagishi	5.º	25	Estudiante	Uchi-mata, Tai-otoshi
10	Iwata	4.º	24	Empleado de oficina	Seoi-nage
11	Koga	4.º	21	Estudiante	Uchi-mata, Harai-goshi
12	Tanaka	4.º	21	"	Uchi-mata, O-uchi-gari
13	Kumamoto	4.º	22	"	O-soto-gari, Uchi-mata
14	Takeuchi	4.º	23	Empleado de oficina	Uchi-mata, O-soto-gari
15	Ito	4.º	23	Estudiante	Sode-tsuru-komi-goshi, O-soto-gari
16	Kato	4.º	23	"	Uchi-mata, O-soto-gari

Esta clasificación merece algunos comentarios: A pesar de los malos resultados en los dos últimos campeonatos del Japón, Sone es todavía considerado como el número uno por el Kodokan. Tenemos entonces esperanzas de verlo en los próximos Campeonatos del Mundo en París. Como la mayoría de sus camaradas la profesión indicada es «empleado de oficina». Esta expresión debe ser tomada en el sentido más ancho. En el Japón todos los empleados pagados por meses y ocupando un empleo sedentario, entran en esta categoría. Los judokas, que están aún en la Universidad, son siete. Si adjuntamos los combatientes que han terminado sus estudios durante el año en curso y que están todavía ba-

jo su forma de estudiante, llegamos al total impresionante de once campeones sobre los dieciséis que figuran en esta clasificación. Remarcables resultados por los directivos encargados del desarrollo de nuestro deporte en las Universidades japonesas. Un artículo publicado en esta Revista, explica por qué los dojos de estudiantes son generalmente la cuna de las vedettes. Vemos también la lista de los movimientos empleados por estos combatientes: Uchi-mata, O-soto-gari tienen numerosos adeptos, tan numerosos, que podríamos creer que de bien conocerlos bastarían para hacer del principiante medio, un campeón de clase internacional, cosa muy lejos de la realidad.

Revista «DAN»

Profesor: Rafael Laguna Mendía - Cinturón Negro 1er Dan  
Adjunto: Tomás Arsuaga Pérez - Cinturón Negro

**Clases:** Adultos: Lunes, Miércoles y Viernes, a las 7,30 de la tarde.  
Infantiles: Jueves, de 5 y 6 de la tarde. Domingo, de 10 y 11 mañana.

## HISTORIAL

El Judo se inició en San Sebastián al amparo de la Obra Sindical de Educación y Descanso.

Posteriormente, al desaparecer el gimnasio de dicho Organismo se constituyó el Judo Club de San Sebastián, gracias al entusiasmo de un nutrido grupo de judokas ansiosos de proseguir la práctica de su deporte.

Soslayando las múltiples dificultades de toda índole que surgieron, lograron su propósito y el Club actual se halla en el lugar más bello de la ciudad, frente al puerto y la bahía, y ha merecido el elogio de todos cuantos lo han visitado.

En los años transcurridos desde su fundación en 1956, el Club ha constituido la base del Judo Guipuzcoano, representándolo en las competiciones nacionales y en los Torneos celebrados en Francia, habiendo obtenido numerosos galardones y espléndidas clasificaciones.

En otro aspecto, quizá el más importante, ha seguido una línea constructiva y divulgadora colaborando en la expansión del Judo en la provincia.

A este fin, sus alumnos han participado en exhibiciones en pueblos, centros docentes, asistenciales y benéficas, además de las oficiales.

Durante la temporada de verano la actividad del Club no decae lo más mínimo, al contrario, se ve reforzada por la asistencia de profesores y judokas nacionales y extranjeros de todas las categorías que nos visitan y practican durante las clases del Club.

Numerosos judokas de esta escuela destacarán sobre el plan nacional, entre ellos, Antón Larrañaga 1er dan, ahora profesor en Suecia, y Pedro Gómez Eizaguirre 2.º dan, miembro del equipo nacional durante numerosos encuentros internacionales.

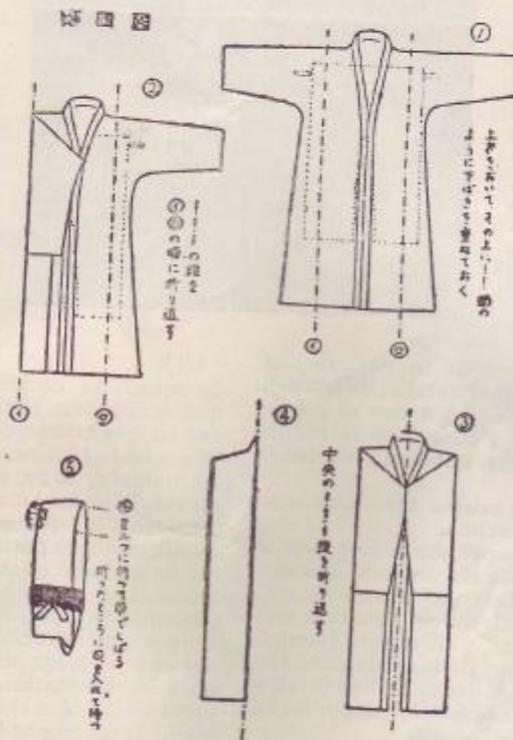


(Extracto de la Revista Judo-Kodokan)

## II. Forma de doblar el judogui.

Se juzga al judoka por su manera de doblar el judogui y anudar su cinturón. Si no se respetan estos dos detalles, aunque su valor sea excelente todo judoka de alto grado o simplemente japonés — dudará de su conocimiento de Judo. Por lo tanto, es imprescindible cuidar siempre la forma de doblar vuestro judogui, y anudar el cinturón, según la etiqueta establecida, por otra parte, conforme a ideas puramente prácticas, dictadas por la experiencia.

- 1.º Colocar la chaqueta extendida (fig. 1), y el pantalón estirado en el interior.
- 2.º Dóblese el lado derecho en el sentido longitudinal, según la línea izquierda y después dóblese la manga derecha hacia abajo, de forma que la punta llegue al borde del cuello (centro) (fig. 2).
- 3.º Hágase la misma operación con el lado opuesto, y dóblese después en el sentido longitudinal (para formar la fig. 4.)
- 4.º Dóblese en dos, y átese con el cinturón (según fig. 5.). Para llevar el judogui consigo, se introduce la mano en el interior.



Los pies permanecen juntos.

Existen dos formas de saludo: 1.º en pie, y 2.º, sentado (estilo japonés).

### Saludo en pie

Se utiliza corrientemente, y también a veces en las competiciones.

Los dos judokas se colocan frente a frente, a una distancia conveniente, de 2 a 3 m. aproximadamente. Después de mirarse durante un momento, inclinan, lentamente el cuerpo (busto), en forma de ángulo de 30º aproximadamente. Los hombres conservan las manos pegadas a los lados de los muslos, y las mujeres lo hacen sobre la parte anterior, de forma a tocar las rodillas durante el saludo.

### Saludo sentado

Es el llamado saludo de «ceremonia», utilizado en ciertos casos, y en el transcurso del Kata. Cuando no sea posible el utilizarlo (falta de sitio, por ejemplo), se reemplaza por el saludo en pie.

Los dos judokas se sientan frente a frente, correctamente, sobre los talones. Colocan las palmas de las manos sobre el tapiz, a 20 centímetros aproximadamente delante de las rodillas, con las puntas de los dedos ligeramente vueltas hacia el interior. Inclinan lentamente el cuerpo, sin despegar las caderas de los talones, bajando la cabeza.

### La postura correcta sentado

Cómo permanecer sentado correctamente. Se sienta uno sobre los talones, con los pulgares cruzados uno sobre otro. No hay que cruzar los pies como hacen algunos, ya

### Protocolo

El saludo debe realizarse, conforme a su origen, como una expresión de respeto y afecto hacia el compañero o adversario. Quiere significar en cierto modo la idea de «siento un gran respeto por su técnica, y mi intención es la de estudiar el camino del Judo por medio de la práctica que realizo al luchar contra usted».

Por lo tanto, no debe apresurarse y saludar con cierta dignidad.

ya que esta posición, deforma la postura y es contraria al espíritu marcial (resulta difícil levantarse o atacar súbitamente, a causa de atemis en un pie, por ejemplo).

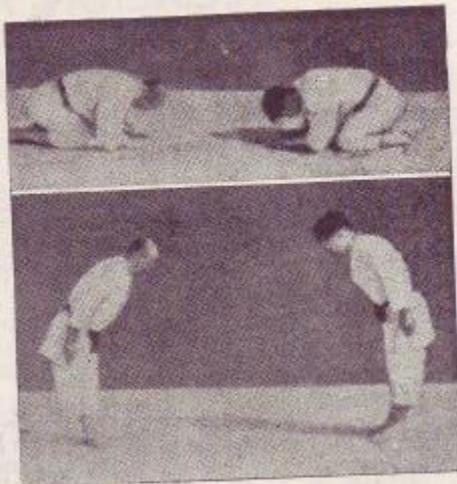
El busto permanece recto, las manos reposan sobre los muslos, los dedos hacia dentro, o a lo largo de los muslos. El espacio entre ambas rodillas es, en los hombres, de dos puños (que se puede controlar colocando ambos puños entre las mismas), y en la mujer de uno sólo.

**Cómo sentarse correctamente.** Partiendo de la postura del principio, en pie (postura natural de frente), se retrocede en primer lugar con el pie izquierdo medio paso, y se coloca la rodilla izquierda sobre el tapiz, doblando los dedos de los pies.

Luego se efectúa la misma operación, con el pie y la rodilla derechos.

Las rodillas están separadas, como hemos explicado, para la posición sentado, por dos puños, para los hombres y uno para las mujeres. Se bajan las caderas de manera a sentarse sobre los talones, y al mismo tiempo, se extienden las puntas de los pies paralelamente, o se cruzan los dedos gordos (es únicamente cuando las uñas de los dedos tocan el tapiz).

Existen asimismo, otras posturas sentadas, que nos limitaremos a recordar, ya que no son fundamentales en el judo: 1.º, pies fuertemente cruzados; 2.º, pies reposando a cada lado de los muslos (las nalgas reposando en el suelo, entre los talones); 3.º, pies cruzados delante del cuerpo, sentados



sobre el suelo (en forma de tijera).

**Cómo levantarse correctamente.** Se levantan los muslos, y al mismo tiempo se doblan los dedos de los pies, con la punta sobre el tapiz. Así arrodillados, se levanta en primer lugar la rodilla derecha, y se coloca el pie derecho al lado de la rodilla izquierda (con los dedos al nivel de la rodilla). La misma operación se hace luego con la rodilla izquierda y el pie. Hay que hízarse con decisión, sin lentitud, ni contratiempo alguno.

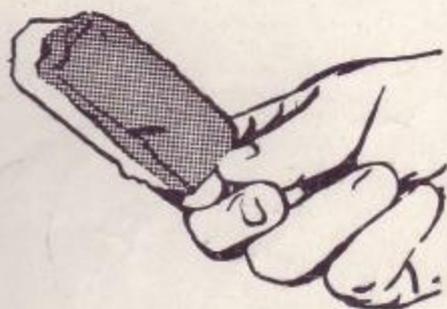
**NOTA.** — El protocolo ha sido establecido según las costumbres marciales. Algunas, sobre todo, para los occidentales, parecen no tener razón de ser. Su espíritu va más lejos que la técnica, y todo judoka digno de tal nombre, debe respetarlas escrupulosamente. Tomemos como ejemplo la forma de sentarse a la japonesa, que resulta en seguida, dificultosa para un occidental. Esta forma de sentarse es muy conveniente sin embargo. Las rodillas se aligeran y fortifican (florecedad de los judokas occidentales). La sangre, que retrocede de las piernas al resto del cuerpo juega un papel muy importante para la eliminación de la fatiga. Al estar el nivel de los ojos más bajo, se puede apreciar mejor la razón por la cual los Japoneses han

puesto a punto técnicas de proyección, que actúan de abajo arriba. Estos ejemplos demuestran la importancia de esforzarse en respetar las reglas, y el protocolo. El beneficio que se alcanza supera en mucho a los inconvenientes.

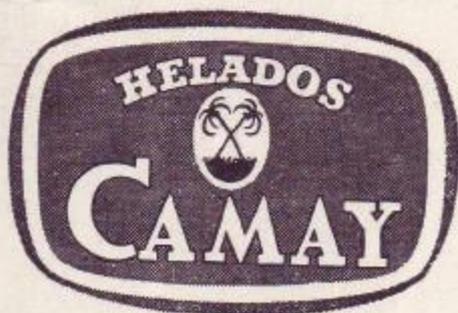


(Continuará)

**¡que riquísimos son!**

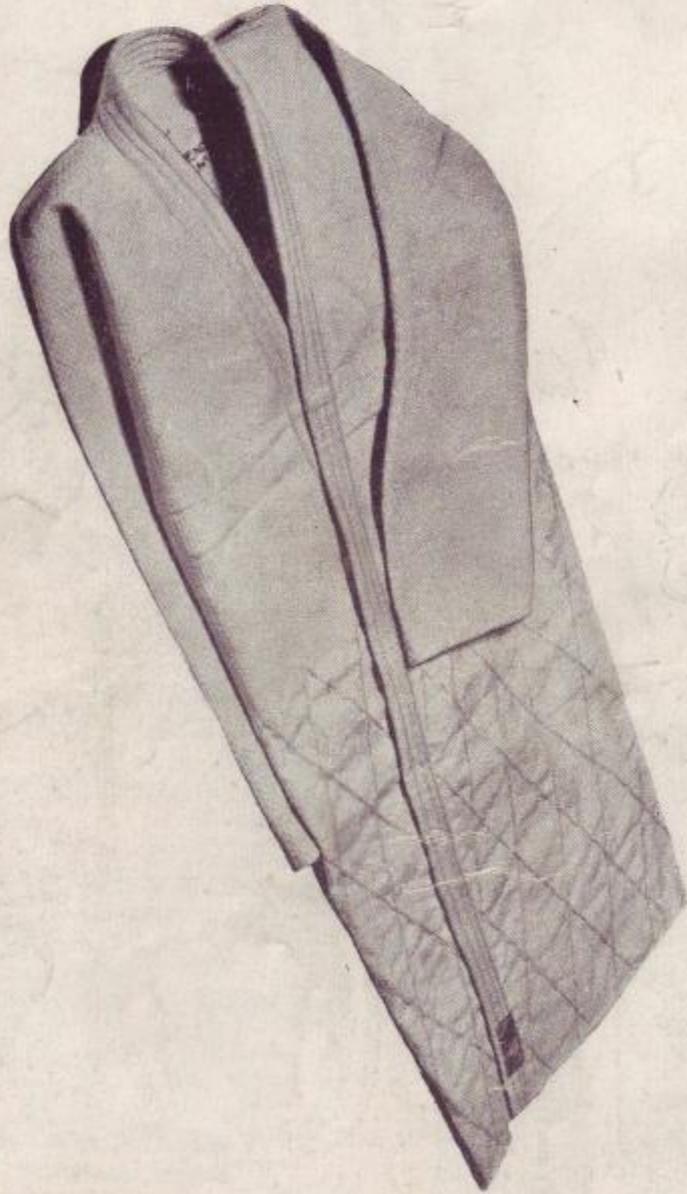


**EN**  
**VASITOS**  
**PORCIONES**  
**BOMEONES**  
**TARTAS**



**más en calidad**  
**mejor en sabor**

**FABRE** - Comercio, 33 - BARCELONA



**Una calidad insuperable,  
a un precio sin competencia**