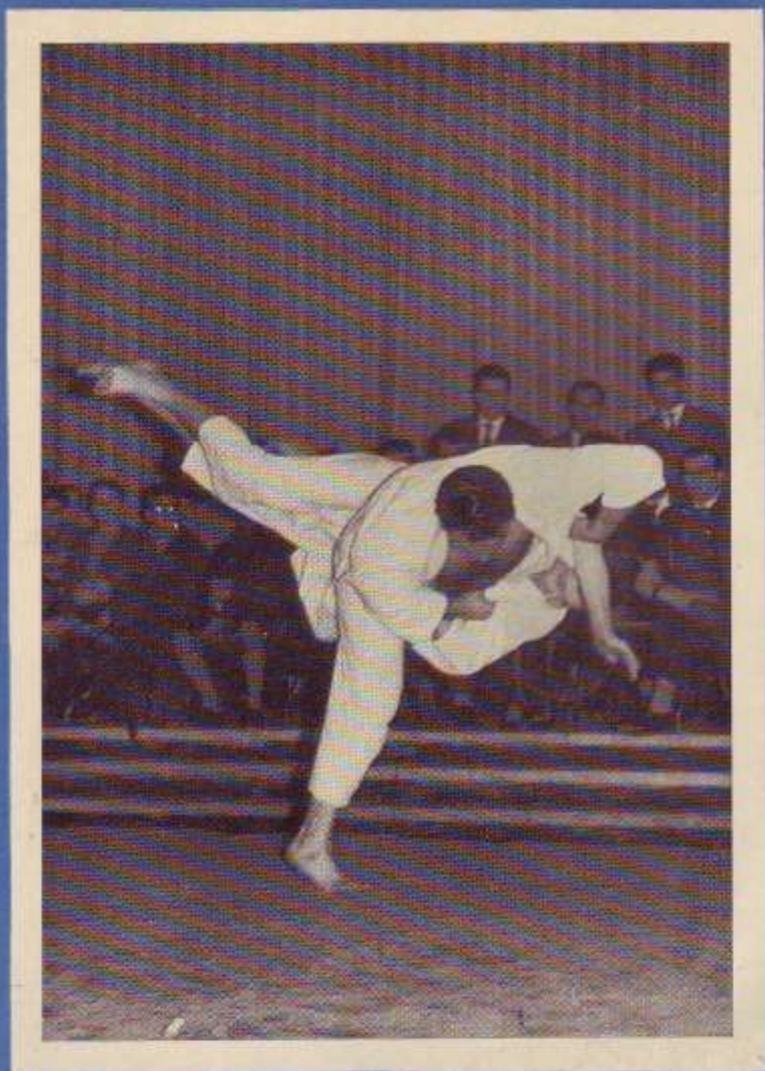


SEGUNDO AÑO  
Número 13

*ACTUALIDADES*



J

W

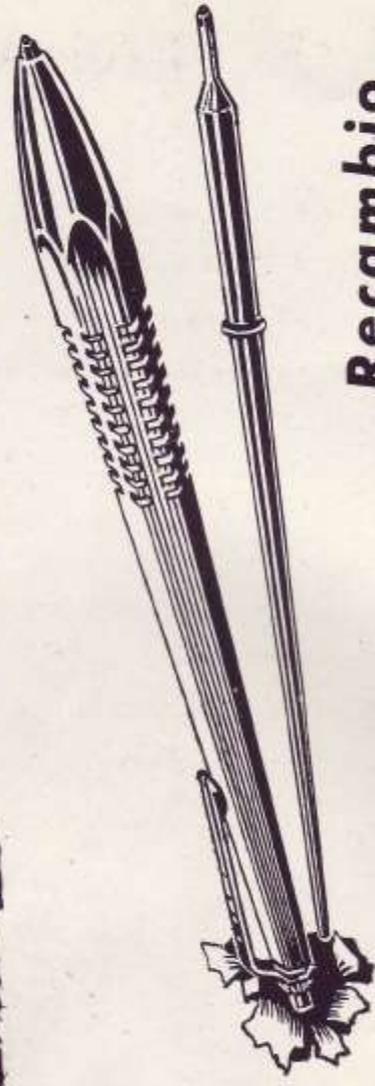
D

O

**BOLIGRAFOS**

**For Ever**

TOTALMENTE METALICO



**Recambio  
internacional**

**Tinta Documental**

**DE VENTA EN TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS DEL RAMO**



For Ever



Campeonatos de Guipúzcoa,  
ver página 6

## ACTUALIDADES JUDO

**Número 13**

**MARZO - 1962**

■ 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**  
Por Avión **250 pesetas**

Depósito Legal n.º M. 2.149 - 1961

# SUMARIO

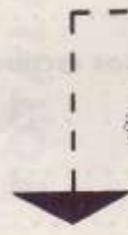
El Judo, Escuela de Vida . . . . .	3
A través de las Provincias. . . . .	6
Visitamos un Club . . . . .	11
El entrenamiento en las Universi- dades, y dojo de la Policía en el Japón . . . . .	13
Flash Judo . . . . .	15
El Karate . . . . .	16
Nuestros lectores nos escriben . .	17
Técnica . . . . .	18
Iniciación al Judo . . . . .	20
Francia - Bélgica . . . . .	24



**Precio del número, DIEZ pesetas**

Queda prohibido el derecho de reproducción  
de texto y foto parcial o total

**USTED  
NO  
VIAJA  
SOLO**



**SERVICIOS  
RENAULT**

240 en España  
8.000 en el mundo  
Los encontrará  
en todas sus  
rutas



# EL JUDO ESCUELA DE VIDA

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

## El trabajo y el esfuerzo

Hemos visto ya que el respeto, la lealtad, la perseverancia, la paciencia y la constancia, son las cualidades básicas indispensables para el progreso en la comprensión del Judo. A la inversa, el progreso en la comprensión de Judo va acompañado del desarrollo de estas cualidades básicas. Una vez adquiridas y desarrolladas, estas virtudes forman parte integrante del carácter de quien practica el Judo; además, le pertenecen y ejercen su influencia no sólo sobre su comportamiento en el Dojo, sino en toda su vida. Su carácter, su conducta en la sociedad, experimentan un cambio, y por lo tanto su destino también cambia. Su vida se enriquece y se amplifica, su acción es más precisa, más eficaz. Más disciplinado, dueño de sus actos, de sus impulsos, actúa libremente, armoniosamente, sin ser turbado por perturbaciones desordenadas de su inteligencia y de sus emociones. Empieza a ser un hombre digno de tal nombre.

Pero estas facultades fundamentales, ¿surgen espontáneamente en el momento de vestirse con el kimono, desde que se entra en el Dojo, o se sube al tapiz? En efecto, el ambiente, el cuadro, el vestido, la etiqueta, el Maestro, tienen una influencia bastante importante, pero que no hace sino proporcionar condiciones favorables. En realidad, el Judo empieza con nuestro trabajo y nuestro esfuerzo personal.

Hemos comprendido, o hemos intuído, que el Judo podía transformarnos, hacer de nosotros otro hombre, más fuerte, más ágil, más consciente y resistente, valeroso y tenaz. Si deseamos esta transformación, es porque estamos conscientes de nuestras insuficiencias. El deseo intenso de salir de este estado, de adquirir lo que nos falta, va a proporcionarnos nuestro ardor en el trabajo.

El que va al Judo sólo para aprender algunas presas, no puede encontrar en esta débil intención móvil suficiente para progresar verdaderamente. A veces, quien va sólo para aprender a defenderse, si ha sido impulsado por el sentimiento de un miedo intenso, encontrará, en la violencia de su miedo, el impulso necesario para trabajar, y, al trabajar, sobrepasará sin duda alguna el carácter restringido de su finalidad inicial. Otros tienen necesidad de acción y de gloria; son los deportistas, quieren brillar, destacarse de los demás, ser los primeros, campeones que son envidiados y admirados. También aquí, el orgullo, la vanidad, son insuficientes, pues de ellos se puede obtener el fuerte impulso que va a incitar al trabajo y al esfuerzo.

Cualquiera que sea el móvil que empuja a la práctica y estudio del Judo, es necesario que, en cualquier caso, sea lo suficientemente fuerte para inspirar y sostener una acción duradera y continua. Sin esta fuerza motriz, el estudio del Judo no es posible en absoluto.

Pues, ¿de qué se trata?: de estudiar el principio esencial de toda acción eficaz. ¿De estudiarlo cómo, intelectualmente, teniendo de este principio un concepto teórico, una representación esquematizada imaginaria?

Suponiendo que ello sea posible, ¿cuál sería el valor de un conocimiento que seríamos incapaces de experimentar, de realizar, de vivir? Naturalmente, el saber puede ser el primer paso hacia el camino del conocimiento, pero si no se va más allá, el camino no será recorrido, ni jamás alcanzada su meta.

Si el principio de la acción eficaz consiste en saber utilizar la energía del contrario para hacerla útil a nuestros fines propios, no es sólo suficiente saberlo, sino que es necesario hacerlo «efectivamente».

¿Qué es, por tanto, lo que se opone a que podamos hacer realmente lo que creemos haber comprendido? Ninguna otra cosa que nuestras costumbres adquiridas, nuestros automatismos inadaptados a la acción verdadera, nuestros falsos conceptos intelectuales o emotivos, nuestros reflejos inadecuados.

Se cree que el hombre no cultivado, no educado, es un terreno virgen, una página blanca, en la que se puede escribir o dibujar lo que se quiere. ¡Qué gran error! El hombre social, tal como existe, es un tejido de reflejos condicionados por la avidez o por el miedo, y todo ello agravado por conceptos falsos sobre sí mismo y sobre el mundo, y por ideas preconcebidas, por prejuicios heredados o adquiridos. Todo este conjunto forma un bloque psico-fisiológico, tan embarullado como una madeja de lana entre las patas de un gato.

Es por ello por lo que la mayoría de los hombres no actúan, sino que reaccionan únicamente y... casi siempre erróneamente, a causa de esta complejidad de malas costumbres.

El Judo introduce la inteligencia, la razón verdadera, la lógica pura en nuestro cuerpo, de la cabeza a los pies, y al mismo tiempo en nuestra conducta, en nuestros actos, en nuestro carácter, cuando es verdaderamente comprendido, es decir, realmente «vivido».

El medio elegido por el Maestro Jigoro Kano para enseñar el principio, ha sido aquel por el que lo descubrió por sí mismo: el combate con los ejercicios de randori y de Kata. No el combate espectacular, con titulares, pancartas y carteles, que, si bien estimula el amor propio, estimula también, desgraciadamente, la vanidad que oscurece la inteligencia; sino el randori y los Katas preconizados por el ilustre Jigoro Kano, que se desarrollan en el Dojo, trabajando cada uno para sí mismo, ayudando al mismo tiempo a los demás.

Pues nuestros principales adversarios, no lo son los «demás» sino nuestros falsos impulsos, nuestra rigidez, nuestra irritación, nuestros miedos, nuestras inhibiciones, nuestra evidez, etc. Nuestros adversarios se encuentran primero en nosotros mismos, y son tenaces, constantes, inmovibles, y es de ellos de quienes nos tenemos que desembarazar en primer lugar.

Y será consiguiendo esta victoria como conoceremos la libertad de la acción, de la emoción y del pensamiento, y cómo nos transformamos en un hombre y no un animal pervertido, el hombre débil que somos.

Pero esta transformación no se obtiene sino a costa de un esfuerzo tenaz, voluntario, perseverante, paciente. Pues se trata de una transformación, en efecto. Es necesario que nos «transformemos» y no que nos contentemos de permanecer en la superficie.

Todo cambio de estado en nuestra naturaleza física y psíquica es doloroso, generalmente. Las costumbres adquiridas se defienden y tienden a persistir. No es más que con una persistencia mayor como podremos sustituir por un automatismo justo e inteligente, un automatismo falso y oscuro.

Es necesario, pues, trabajar y sudar, sudar y trabajar más y más. Quien quiera recoger en el acto, en seguida, el fruto de sus esfuerzos, se expondrá a graves fallos e innumerables decepciones.

En realidad, es necesario trabajar, repetir y repetir una, cien, miles y miles de veces, el acto inteligente, verdadero, lógico, hasta que sea natural, ligero, fácil de hacer, normal.

No hagamos como aquel aprendiz de jardinero, un poco simple, que desenterraba las simientes, de vez en cuando, para ver si crecían. ¡Y que se extrañaba luego de que no germinasen!

Todo esfuerzo produce indefectiblemente sus resultados; de ello se puede estar seguro.

Lo que verdaderamente se adquiere, no se deja ya sentir, porque se ha hecho natural.

Una gran cantante, cantaba miles de veces una tonada antes de actuar en un concierto, y ello le daba un mecanismo ágil y perfecto, que dejaba toda libertad a la expresión e inspiración artística.

¿Cuántos virtuosos del violín o del piano hacen hasta siete u ocho horas de «escalas interminables» todos los días?

¿Cuántos de nosotros hacen lo mismo en Judo, que también, en cierto modo, es un arte de la acción perfecta?

La superioridad de los japoneses en Judo se debe ante todo al hecho de que trabajan mucho más que nosotros. Se ejercitan más a menudo, y con un ritmo más rápido. Una hora de Judo es para ellos una hora de trabajo incansables, de caídas de movimientos y presas con distintos compañeros; jóvenes, menos jóvenes, todos trabajan con ardor y constancia. Muchos se entrenan todos los días y de vez en cuando varias veces al día. No hacen competiciones para ganar y ser el «jefe» del Dojo, sino para corregir sus defectos y perfeccionarse sin cesar.

La modestia, que es, en el Japón, cultivada tanto como la cortesía, como una virtud nacional, favorece el esfuerzo desinteresado, anónimo, oscuro, por el que se pueden hacer verdaderos progresos.

Se ha dicho del genio que es una larga paciencia, y se habría podido añadir que es un gran trabajo, un esfuerzo incansable. Lo mismo ocurre con el Judo: 5 % de reflexión, 95 % de sudor.

Los que no saben nada del «Zen» y se permiten normalmente reírse de ello y hablar de ello, se imaginan que consiste en sentarse «como un Buda» y ponerse a soñar o dormir, en completa inmovilidad, o también a adoptar aires de «profundidad» en un mutismo cargado de sobre-entendidos.

No, el verdadero «Zen» es el esfuerzo continuo hasta la perfección, es decir, hasta el «no esfuerzo». Pero la facilidad, la calma, el silencio, la lucidez y la palabra equilibrada del Maestro «Zen» son los frutos naturales de un esfuerzo incansante, de una vigilancia constante, de una conciencia despierta y aguda.

El soñador, el charlatán, el inerte, el perezoso, se encuentran en los antípodas del «Zen» y del Judo.

El Ju «DO» es la «vía» de la ligereza (elasticidad) que conduce a la meta, a ese hombre equilibrado, consciente, de gran comprensión, que cada uno de nosotros tiene posibilidad desde un principio de ser, y que puede acabar siendo, efectivamente.

Pero esta elasticidad, necesaria, no se adquiere sino con un randori y katas perpetuos, en el tapiz y en la vida, en el Dojo y en el secreto de nuestro corazón.



Llegaron a los cuartos de final Romeu, Zerkowitz, Domingo, Reyero, Luna, Romeu y Serna. Romeu debería abandonar ante Zerkowitz, por sufrir una luxación, Domingo venció por poca diferencia a Soler, mientras que Luna triunfó sobre Reyero, Romeu resistió con mucho coraje, a Serna, el cual se seleccionó para la semifinal solamente con decisión.

En semifinal, Domingo triunfó sobre Zerkowitz por ippon. También Serna ganó a Luna por ippon.

Llegamos a la final de los X Campeonatos de Cataluña, la cual, si nos guiamos por la prensa catalana, no fué demasiado clara, puesto que uno de los jueces, Pons, daba la victoria a Domingo, y Casanova, por su parte, a Serna, pero eso es el punto de vista del neófito, y el Sr. Birbaum, árbitro de este encuentro, dió la victoria a Domingo, quedando así campeón absoluto de Cataluña. Felicitamos desde estas líneas a estos dos valerosos combatientes.

## GUIPUZCOA

### Irún

Participaron en los Campeonatos de Guipúzcoa los equipos representativos del Judo Club de San Sebastián, Club Jaizkibel y Club Aguilas (P. Armada).

En la competición por equipos, contendieron en primer lugar los conjuntos del Judo Club y del Jaizkibel, el cual fué vencido por 3-0. En el segundo encuentro surgió una sorpresa inesperada, puesto que el equipo del Club Aguilas estaba compuesto en su mayoría por cinturones blancos y a pesar de eso, venció al J. C. por 3-0. En el último encuentro, el C. Aguilas, delante del Jaizkibel demostró su excelentísima preparación física, derrotando al mismo por 5-0, consiguiendo así el título regional para el año 1962.

En individual, los favoritos como Zabaleta,

Arsuaga y Monreal, fueron derrotados tiempo antes de la final.

Echamos en falta la presencia de Ramón Arregui, que no ha podido este año tomar parte en el Campeonato por estar lesionado, y es Revenga, del J. C. el que consiguió el triunfo de este encuentro.

## LEVANTE

### Valencia

El Shidokan era pequeño para contener el numeroso público que quiso presenciar los campeonatos individuales y por equipos de Levante. Como en otras provincias, se ha notado una participación excepcional tanto en calidad como en cantidad.

En final del Torneo, por equipos, se enfrentaron el Shidokan y el Ronin, el cual fué derrotado por el primero por 3-1.

En individual, después de unas duras eliminatorias, en las cuales tuvo que abandonar el cinturón negro Montesinos por lesión en la rodilla, eliminándose así uno de los favoritos. En semifinal, Ignacio Alcibar venció a Gómez Ferrer, del Gimnasio Ronin, y Francisco Ramón triunfó a su vez sobre Jesús Alcibar. La final vió la victoria de Ignacio Alcibar, ganando a Francisco Ramón.

Participaron en estos encuentros jodokas de Onteniente, Castellón, Gandía y Valencia (Shidokan y Ronin).

## MURCIA

### J. O. C. de Murcia

En el Gimnasio J. O. C. de Murcia, se enfrentaron los equipos del mismo con la Academia General del Aire, y los paracaidistas de Alcantarilla para disputar el I Campeonato de esta Regional. Se proclamó campeón regional el equipo de J. O. C. murciano, por 7 puntos a 0, sub-

## Campeonato de Guipúzcoa individual

Jl. Ubeda	Escarmendi	Escarmendi	
Escarmendi			
W. Ubeda	W. Ubeda		Escarmendi
Arrizabálaga			
Zabaleta	Zabaleta	Monreal	
Roldán			
Lestón	Monreal		Revenga
Monreal			
Moya	Amilibia	Revenga	
Amilibia			
Revenga	Revenga		Revenga
San José			
Ruano	Ruano	Ruano	
Fernández			
Camarasa	Camarasa		
Cruz			

campeón, la Academia General del Aire, con 5 puntos, y en el puesto de tercero, los paracaidistas, con 2 puntos.

En individual participaron 16 judokas, de los cuales se seleccionaron para los cuartos de final los señores Seco, Eibal, Natalio, Calvo, Vela, Alvarez, Alonso y García. La final se disputó entre Eibal (J. O. C.) y Alvarez (paracaidistas), que consiguió la victoria en 1'30" con ko-soto-gake, siendo así declarado primer campeón de esta regional.

## NAVARRA

Pamplona

Presidido por el Presidente de la Federación Navarra de Lucha, D. Joaquín Aguinaga, y del Presidente del Judo-Club, D. Enrique Azcarate, el IV Campeonato de Navarra ha dado como campeón al cinto marrón Isaac Santesteban y subcampeón a José María Zabalza.

Los judokas Zabalza, Satesteban, Pérez y Unanua, favoritos de este encuentro, confirmaron su clase seleccionándose para la semifinal.

Miguel Azanza, campeón absoluto de las tres últimas ediciones, fué vencido en cuarto de final por Jesús Unanua, tras 2' de prórroga.

En la semifinal, Satesteban venció a Pérez y Zabalza pasaba la eliminatoria por indisposición de Unanua. Se necesitó en la final, Zabalza-Satesteban, una prórroga para dar la decisión al último.

Es el Asesor técnico de Navarra, Sr. Oyaga, cinturón negro, 1.º dan, el que arbitró esta sesión.

## VIZCAYA

Bilbao

El día 16 de febrero, y ante numerosa concurrencia, en los locales del Gimnasio de Judo

«Bilbao», se celebró el Campeonato Regional y el III Trofeo Inauguración (hasta cinturones Verdes) y una competición infantil. En esta última resultó vencedor el niño Pedro Ruiz, quien en la final venció a su hermano mayor, Antonio, con un precioso Morote-Seoe-Nage (segunda de hombro); tomaron parte 24 niños. A continuación se celebró el Trofeo Inauguración, resultando vencedor el cinturón Verde Salvador Alvarez, verdadera promesa del Judo vizcaíno y español, con 67 kilogramos de peso y una buena técnica. Sacó puntos verdaderamente magníficos y espectaculares con segunda de hombro a otros competidores con diferencia de peso de hasta 20 kilogramos; en fin, una gran figura en ciernes si no se malogra.

Los Campeonatos Regionales absolutos, aunque no reservaron ninguna sorpresa en cuanto al resultado final, siendo campeón, como en años anteriores, Félix Fernández, ésta estuvo a punto de producirse, ya que en la final su oponente, Fidel Julián, le hizo medio punto de contra y hasta un minuto y diez segundos, en que cogió primera inmovilización Fernández, el combate era claro de Julián. En estos campeonatos el ganador de la anterior competición, señor Alvarez, llegó a los cuartos de final brillantemente, teniendo que inclinarse nada menos que ante el campeón de España de Kyus. En la competición se vió una buena preparación técnica de todos los participantes (24), en especial de los preseleccionados para los Campeonatos de España (F. Fernández, F. Julián, T. Martínez, José M.º Arranz, Salvador Alvarez, B. Menéndez, faltando Oles por razón de estudios). Los combates fueron dirigidos por el profesor del Gimnasio y Asesor del Donarriamente señor Gaspar Cortina. Cinturón Negro 1.º dan, auxiliado por los ieres señores Tosantos y J. Martín (cinturones Azules).

### Campeonato Regional de Vizcaya

Martínez Espel	Martínez			
Julián De Miguel	Julián	Julián		
Andriú Arranz	Arranz		Julián	
Rodríguez Cía	Rodríguez	Arranz		
Beraza Palacios	Palacios			Fernández
De la Puerta Menéndez	Menéndez	Menéndez		
Bilbao Alvarez	Alvarez		Fernández	
Ugalde Fernández	Fernández	Fernández		



---

*Todavía un poco de aprensión, ¿eh?*

## HISTORIAL

Hace ya varios años que, en un intento por extender en Madrid la práctica del Judo, el Cinturón Negro segundo Dan de esta localidad, don Ceferino Arrojo Fernández, a la vista del hermoso lugar donde iba a fijar su residencia, concibió la idea de construir un gimnasio aprovechando las inmejorables condiciones de su enclavamiento.

Su construcción, dado el espacio disponible, fue cuidadosamente estudiada, atendiendo sobre todo a un factor primordial: la ventilación: para ello dispone de cuatro extensas ventanas de 4 m<sup>2</sup> cada una para un tatami de 60 m<sup>2</sup>, con lo que la aireación es muy superior a lo reglamentado.

Su orientación, aireación y vegetación que le rodea le hace sentirse a todo aquel que se encuentra en la colchoneta, simultáneamente en el campo, a pleno aire libre, con lo que el gimnasio no solamente es más saludable de lo que ya por sí es, sino que proporciona una alegría en la práctica del Judo, la alegría que a todo acto de la vida proporciona la luz, el sol y el aire libre.

Todo esto, completado con una excelente calefacción y unas extraordinarias duchas, donde se observa la máxima higiene y limpieza.

Tras tres años de inactividad, impuesta unas veces por sus numerosas ocupaciones, y las más porque en un intento de puesta en marcha no encontrase el público suficiente, no en cantidad, sino en calidad, por ser su máximo deseo hacer prevalecer en su gimnasio el concepto de amistad y camaradería, don Ceferino Arrojo abre de nuevo sus puertas este año, habiendo conseguido lo que se propone y de acuerdo con los principios en él fuertemente arraigados del concepto de lo que es y debe ser un Judoka.

Creemos sinceramente que con la puesta en marcha de este gimnasio, «Gimnasio KODOKAN», se habrá dado un nuevo y sano impulso al Judo en Madrid.



5 números de 48 páginas al año

una REVISTA que todo judoka debe tener

# "JUDO - KODOKAN"

EDITADA EN PARIS

JUDO INTERNATIONAL



柔道國際

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**



HENRI COURTINE  
 Campeón de Francia 1954 - 56 - 58  
 Campeón de Europa, medios, 1952;  
 pesados, 1958

## El entrenamiento en las Universidades y Dojos de la Policía en el Japón

Quisiera, sobre todo, hablarles del entrenamiento en el Japón; cómo se practica y decirles lo que he podido sacar.

Una cosa me ha llamado la atención en seguida: la falta total de confort en los Dojos, que no están calentados por ninguna clase de calefacción, y en los que se practica con las grandes ventanas abiertas.

El ambiente también me ha impresionado, con su sentido todo oriental de la jerarquía empujado al extremo.

Así, en el Dojo, un capitán y un teniente están designados. Gozan de un prestigio y de un respeto importantes; pero este puesto, si les confiere derechos, también les impone deberes. Deben siempre ser los más fuertes, jamás ser derrotados, bajo pena de perder sus prerrogativas y su puesto. El caso se produjo, después del Campeonato del

Mundo en 1958, en el torneo de la buena voluntad que oponía a todos los extranjeros a los japoneses. Un teniente del equipo de Meiji (equipo campeón universitario del Japón) se hizo derribar por una segunda de hombro por el brasileño (y japonés) Yamamoto. Ocho días más tarde, en el curso de otro torneo, este teniente había pasado de la segunda a la tercera plaza.

Para nosotros esto no tiene más que una vaga significación. En el Japón las plazas que ocupan los combatientes son seguidas minuciosamente a cada encuentro, y esto da preciosos informes sobre el valor del equipo al que ellos pertenecen.

El entrenamiento es bien diferente del nuestro: muchas entradas, ritmadas por el profesor, a una cadencia rápida y durante un tiempo bastante largo. Ningún cansan-

cio está permitido antes que el director técnico haya ordenado cesar. Pararse antes es, por supuesto, imposible, por razones de disciplina a las que cada uno se somete sin rechistar.

Siguen las competiciones. Son físicamente muy duras, pero el espíritu está ligero. ¡Qué importa la caída! Sólo el ataque primero y el entrenamiento está basado sobre él.

Generalmente los más fuertes soportan los asaltos de los menos fuertes, que los atacan sin cesar, sobre un ritmo muy difícil de sostener vuelta a vuelta, sin cesar. Si bien durante el curso de una sesión es a una quincena de randoris de dos o tres minutos a los que deben someterse los campeones.

El entrenamiento se termina por una parte «al suelo», donde son estudiadas en competición las «salidas», las «llaves», las «estrangulaciones». En fin, todo firmemente y sin pausa.

En Meiji, por ejemplo, por dos horas de clase una hora y media está consagrada al trabajo de pie y una media hora al de suelo.

He constatado que este método de entrenamiento es practicado en el Dojo de la Policía de Kvoto (profesor Yamashiki) y en Doshiha-Universidad (Kvoto), pero donde el Judo es practicado de una manera un poco menos intensa.

También visité el Dojo de Tenri, que posee un equipo tan fuerte como el de Meiji. Es allí, sobre todo, donde se forman los profesores de Judo y de Educación Física en vista de su aceptación en las otras Universidades.

Personalmente estoy encantado de este viaje. De Tokyo he ido a Kvoto con la fa-

milia de M. Awazu. De allí he podido ir a visitar el Dojo de la Policía, a Tenri, a Doshiha, antes de regresar al Kodokan de Tokyo, donde me quedé quince días. Para mi gran satisfacción trabajé con Osawa (sexto Dan), que a pesar de su débil peso (68 kilogramos) posee una técnica y una eficacia de absoluta estupefacción, que harían volverse atrás en sus opiniones a bien de partidarios de las categorías de peso en Europa.

Este iudoka, rápido, preciso, tiene un gran valor. Uno de los que, entre los «ligeros» que se han visto cada año, y de día en día más numerosos a las plazas de honor, harán hablar de ellos.

Yo he sacado gran provecho de mis contactos con campeones de la clase de los Watanabe, Koga, Kaminaga, etc., y he adquirido la convicción de que el Judo, y sobre todo el practicado por los jóvenes, debe estar absolutamente basado sobre el ataque, sobre la rapidez de la ofensiva y sobre la oportunidad de éstos.

Un Judo «pasivo» no aporta nada; aquel que lo practique no conocerá jamás los momentos exaltantes que procura el descubrimiento de lo bello: el estilo.

He constatado también que los japoneses, sobre el tapiz o fuera del Dojo, hablan mucho menos que los europeos. Por el contrario, ellos practican mucho más a menudo, buscando la perfección, y no se paran en contemplaciones para llegar al fin propuesto.

Este esfuerzo cotidiano, esta voluntad de pasar el límite cada día más extendido de sus posibilidades, hacen de los iudokas japoneses los mejores del mundo. \*DAN

## GIMNASIO-ESCUELA "SAMURAI"

DIRECTOR Y PROFESOR: F. FRANCO DE SARABIA, CINTURON NEGRO, 3.º DAN

\*\*\*O\*\*\*

JUDO - DEFENSA PERSONAL - GIMNASIA EDUCATIVA

Juan Bravo, 69

MADRID - 6

Teléf. 235 01 10

INSIGNIA DEL SAMURAI



Emblema de solapa, 20 ptas.  
(Envío contra reembolso)

Se sirven contra reembolso: Equipos de Judo - Zapatillas - Cinturones - Emblemas - Banderines.

# Flash - Judo

## FRANCIA - U. R. S. S.

Después de haber tomado algunos contactos durante su estancia en los III Campeonatos del Mundo en París, en el pasado mes de diciembre, los soviéticos han, por fin, aceptado oficialmente dos encuentros Francia-Rusia, uno en Moscú y el otro en Kiew, en el próximo mes de abril.

Será el primer contacto que tendrán los rusos con el mundo occidental en este deporte.

## IV CAMPEONATO DEL MUNDO

Con la proximidad de los Juegos Olímpicos (1964), el IV Campeonato del Mundo previsto para el año 1963, ha sido suspendido por la Federación Internacional de Judo. El Presidente de la misma, señor Risei Kano, ha declarado que el título Todas Categorías, que se disputará en las próximas Olimpiadas, servirá también para designar al próximo campeón mundial.

## CAMPEONATO DE HOLANDA

Es por categoría de pesos y en el Conceri-ghosse de Harlem.

Boute, ex campeón de Europa, ha vencido en final de ligeros, a Linskens. En pesos medios, Winters ha triunfado sobre Mastwiyk. En pesados el número 1 de los holandeses, después de la retirada de Gessink, el sólido Van Ireland ha vencido a Dadema a pesar de tener un derrame en la rodilla.

Los combates finales fueron arbitrados por Gessink, el cual, por primera vez en público tuvo su Cinturón blanco y rojo de sexto Dan.

Extraoficialmente tenemos noticias de que Gessink se retira por completo de las competiciones internacionales.

## CAMPEONATO DE EUROPA

Es el 11 y 13 de mayo, que se celebrarán en Essen (Alemania Occidental) los próximos Campeonatos de Europa.

## STAGE DE ARBITROS INTERNACIONAL

Tres cinturones negros fueron designados por la F. E. L. para asistir en Murren (Suiza) a dicho Stage. Los señores Birbaum, Franco de Sarabia y Pons Fort: éste último asistía por primera vez a una estancia de arbitraje internacional. El señor Birbaum ha sido nombrado para arbitrar los próximos Campeonatos de Europa.

Por toda Europa fueron nombrados para ac-

tuar por primera vez tres árbitros internacionales, uno de ellos es el señor Franco de Sarabia, que arbitrará los Campeonatos de Europa de Club, en el mes de agosto, en San Raphael (Francia). ¡Enhorabuena a nuestros representantes!

## NOTICIAS DEL JAPON

El Kodokan ha propuesto de adoptar en Judo el sistema de puntuación de las competiciones de lucha. Es decir, que cada competidor empezará el torneo con 5 puntos, y perderá: 4 puntos si es vencido por punto o inmovilización, 3 puntos si pierde por decisión, 2.5 puntos por un combate nulo, 1 punto en caso de victoria por decisión, 0 punto si vence por ippon o inmovilización. El torneo de los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964 se desarrollará seguramente según esta nueva fórmula.

## CAMPEONATO DE FRANCIA

Un sólo judoka de provincia ha llegado a ganar un título durante los Campeonatos de Francia, que se celebraron en el estadio de Coubertin el sábado 17 de marzo. Es Gress, de Lille, el cual ha vencido en final de pesos pesados, a Bourgoin con O-soto-gari. Bourgoin ha perdido también su título de Campeón de Francia Todas Categorías delante de Reymond (París) sobre decisión.

André Bourreau (París) ha ganado por segundo año el título de los pesos ligeros, y Grossain (París) se ha llevado el de los medios.

## SUECIA

Nuestro amigo Antón Larrañaga, Cinturón Negro primer Dan, de San Sebastián, actualmente trabajando en Suecia, se hizo cargo del Judo Club de Hälsingburg, en el cual viene de celebrar un examen de Grado, y nos envía la foto tomada unos instantes después de celebrarse dicho acto.

## JUEGOS OLIMPICOS

El Comité Japonés de Organizaciones de los Juegos Olímpicos de 1964, que tendrán lugar en Tokio, ha aportado algunas modificaciones en cuanto a las fechas de competiciones.

La ceremonia de inauguración está prevista para el día 9 de octubre y los Juegos se terminarán el 25 del mismo.

El Judo se celebrará del 20 al 23. Estas nuevas disposiciones tendrán que ser aprobadas por el Comité Olímpico Internacional, en su próximo Congreso, en el próximo mes de mayo en Moscú.

# EL KARATE

El Karate tuvo su origen en China. Fueron los predicadores budistas, que eran atacados con frecuencia por los salteadores de caminos, quienes desarrollaron un sistema de defensa personal (su religión les prohibía llevar armas) que es ahora conocido en el Japón con el nombre de Karate. Más tarde, este sistema de defensa fué importado de China a la isla de Okinawa para ser usado contra los japoneses. Allí sufrió modificaciones de diversas índoles y quedó convertido en un arte marcial de primera clase. Los japoneses habían prohibido el uso de armas a los nativos de Okinawa, pero pronto, éstos, probaron utilizando el Karate que el cuerpo humano era el arma más peligrosa que existía.

Hasta 1922 no se empezó a practicar en el Japón. En ese año, Gichin Funakoki, el creador de la actual escuela de karate y responsable de su desarrollo, según bases científicas, fué al Japón desde Okinawa para difundir su deporte. El Japón se ha colocado desde entonces a la vanguardia del progreso de este arte marcial en el mundo.

El karate es con seguridad el más violento de todos los sistemas de defensa personal conocidos. Con una técnica muy parecida a la del Judo, combina una técnica que permite matar a un hombre de un solo golpe. Una persona entrenada en karate puede golpear con el puño un muro de piedra con todas sus fuerzas sin lastimarse; partir con su mano planchas de madera de 4 cm. de espesor o destrozarse una pila de 10 ladrillos con su pie desnudo.

Como en Judo (Atemi), los «karateístas» aprecian en el cuerpo humano unas superficies con las que se puede golpear (5 son las más importantes) y unos puntos vulnerables donde se debe golpear (hay unos 40 y en siete de ellos la muerte es instantánea). Las cinco superficies con las que se golpea principalmente son: el puño, el borde cubital de la mano, la punta de los dedos, el codo y el pie. Estas superficies con las que se golpea deben ser endurecidas (igual que se afila un sable para hacerlo más peligroso) hasta que estén recubiertas por una capa de callo duro que más parece esa sustancia orgánica que forma los cascos de los caballos.

Esto lo consiguen mediante un entrenamiento diario que consiste en golpear la «makiwara» (poste cuya parte superior—a un metro y medio del suelo aproximadamente—está cubierta por una almohadilla de paja sujeta con una cuerda hasta que da varias vueltas). El endurecimiento ideal no se consigue hasta después de varios años de entrenamiento constante. Con mirar simplemente la mano de un practicante de karate se aprecia la experiencia de éste. Los callos y las deformaciones aumentan a la vez que su eficacia. Después de un período, que varía según las personas, desaparece ese pueril deseo de hacerse notar de los principiantes y deseando que no se note

su afición al karate suavizan la superficie de la makiwara cubriéndola con una capa de goma-espuma. Pero a pesar de todo, cuando se estrecha la mano de un «karateísta» se tiene la impresión de asir un trozo de madera sin desbastar.

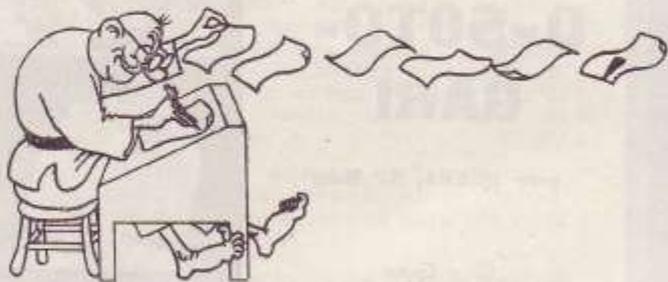
Los pies siguen un tratamiento similar y además es necesario aprender a dar patadas desde cualquier posición y en cualquier dirección. El entrenamiento de las extremidades inferiores parece una escena de estudio de ballet. Los estudiantes de karate elevan la pierna lo más alto posible y con fuerza. Dan también saltos espectaculares para lanzar el golpe cuando están en el aire. Un experto en karate puede poner K. O. a un adversario con un puntapie en la nuca sin perder el equilibrio.

Los golpes de karate pueden parecer golpes de boxeo. Sin embargo, existe en la forma de darlos una gran diferencia. En karate tiene gran importancia el trabajo de las caderas y cintura, el cuerpo entero se contrae hasta el momento exacto del impacto y se relaja inmediatamente para no perder jamás el equilibrio.

Como se ve, el karate no es un deporte de bebés o de señoras ancianas. Incluso muchas personas niegan que sea siquiera un deporte. La Policía japonesa, antes de la guerra, tenía un fichero de los practicantes de karate y éstos precisaban de una licencia igual que los poseedores de armas de fuego o de grandes armas blancas. Sin embargo, después de la guerra, ante la nueva concepción del karate como deporte, se suprimieron estos requisitos con lo que el karate ha ganado numerosos adeptos.

Aunque el karate es tan peligroso, también hay competiciones. Pero, como es natural, no se da ningún golpe realmente. Los combatientes de karate detienen el golpe unos milímetros antes de llegar al blanco y son los jueces (muy numerosos) los que estiman el resultado. Es esta necesidad de controlarse «por un pelo» la que hizo dudar de las posibilidades de popularidad del karate en Occidente. Los orientales estimaban que la pasión dominaría y que habría, bien muchos accidentes, o bien una comedia risible. Sin embargo, el éxito del karate en América y en Europa demuestra que los japoneses habían desestimado nuestra... inteligencia.

Existen también variados katas de karate, algunos de gran belleza plástica y todos permitiendo ver una contundencia y eficacia terribles. Con las sesiones de endurecimiento y con los katas, los principiantes tienen trabajo sobrado hasta que, adquirido un cierto nivel de auto-control, son autorizados por sus profesores a participar en randoris y competiciones. Esta medida se lleva rigurosamente hasta el punto de que no hay ningún experto en karate que haya golpeado sinceramente a un hombre.



## Nuestros lectores nos escriben

¿Cuál es la mejor edad para comenzar el Judo?—P. N., de Murcia.

Idealmente entre los doce y catorce años. A esta edad el cuerpo del niño asimila fácilmente, y su espíritu es bastante ponderado para sacar provecho de las enseñanzas. Si el niño es demasiado joven o de talla demasiado pequeña, deberá tomar sus clases con los juveniles, cosa bastante difícil de componer actualmente en los países donde el Judo no es una enseñanza regular en la Escuela.

¿Qué autorización hace falta para abrir una Escuela o Academia de Judo?—J. E., de Badajoz.

Deberá dirigirse a la Federación Regional de Lucha correspondiente a esa ciudad, o mejor aún a la F. E. L., avenida de José Antonio, 57, Madrid, la cual le dará y extenderá todas las informaciones y autorizaciones necesarias para la apertura de una Escuela de Judo.

¿Qué se pide en el Japón para la obtención del Cinturón Negro?—E. G., México, D. F.

La enseñanza clásica es el Gokyo, es decir, cuarenta proyecciones clasificadas por la comodidad de enseñanza en cinco grupos que se completan los unos a los otros. Ninguna regla exige que se conozca a fondo el primer Kyo, por ejemplo, para el primer Dan; sólo el examen de competición basta.

Lo mismo pasa para los Katas, pero un cuarto Dan deberá conocer los Nage, Katame y Kimeno-Kata; encima del quinto Dan se pide el conocer el Ju y el Koshiki No-Kata, con el fin de conseguir «la dignidad propia a las personas de alto Dan».

¿La flor blanca con el centro rojo, que es la insignia del Kodokan, tiene alguna significación?—C. L., Valencia.

La flor estilizada del Kodokan, de ocho pétalos, es una flor de cerezo, adoptada por los Samurais porque se suelta de su rama en el apogeo de su belleza, para morir. El color púrpura del centro de la insignia indica el fuego, es decir, el ardor. El espíritu del Kodokan combina en hierro forjado al fuego en el interior de la seda dócil y blanca de la flor. Unión de la fuerza del cuerpo y la flexibilidad resistente del espíritu.

¿Qué grado tenían los maestros Koizumi, Kawaishi, Yukio Tani y Hano Rhy cuando vinieron a Europa?—F. G., de Pamplona.

Koizumi, cuarto Dan; Kawaishi, cuarto Dan; Yukio Tani, cuarto Dan, y Hano Rhy, segundo Dan (Corea).

Quisiera saber en que año M. Hirano, sexto Dan, actualmente en Bélgica, ha reemportado el Campeonato del Japón después de la última guerra.—M. L., de Tanager.

Después de mucha búsqueda, el nombre de M. Hirano no aparece en los Campeonatos del Japón después de la guerra. El primero se celebró en 1948; F. Ito fue vencido en la final por Matsumoto. En 1949, Kimura y Ishikawa reemportaron el título juntos; no pudieron dar la victoria a ninguno de los dos después de cuarenta minutos de combate. El título fue dado por seis meses a cada uno. En 1950, Ishikawa vence por decisión a Hirose. En 1951, Daigo venció a Yoshimatsu con contra-llave de O-soto-gari.

Un judoka del equipo infantil de Valencia nos solicita si podríamos enviarle los banderines de Judo de los Clubs de España, para decorar su habitación.

Rogamos a los Profesores y Directores de Salas de Judo que posean estos banderines los envíen a «ACTUALIDADES JUDO», Apartado 2.041, Madrid, con el fin de complacer a nuestro pequeño lector y amiguito.



# O-SOTO-GARI

por SUEKI, 5.º Dan

O = Gran  
SOTO = Exterior  
GARI = Siega  
(1.º de pierna)

Revista «Judo Kodokan»  
Editado en París



Es la especialidad de los grandes campeones, como Daigo, Kimura, Ito, Matsumoto, Ishikawa y Yoshimatsu. Fue con este movimiento con el que Daigo venció a Nakamura en la final de los campeonatos del Japón de 1954.

El «O-Soto-Gari» cuenta con numerosos aficionados, y la manera de ejecutarlo, respectivamente, difiere algo de un campeón a otro.

Pero este movimiento presenta tantas posibilidades que tenemos la alegría de presentarles nuevamente esta técnica tan eficaz.

En primer lugar explicaremos el O-Soto-Gari tal como lo define el Gokyo.

El O-Soto-Gari es una gran técnica de pierna (es decir, una proyección en la cual el cuerpo describe un gran movimiento). Es el quinto movimiento del primer Kyo.

Su técnica, fácil para los debutantes, es la que más se emplea en Ashi-Waza (lanzamiento de pierna).

Partiendo de la posición Migi Shizentai (natural derecha), he aquí la descripción de O-Soto-Gari a derecha:

**KUZUSHI:** Debéis llevar al desequilibrio lateral hacia atrás derecho a vuestro adversario, por acción combinada de vuestras manos y de vuestro desplazamiento.

El peso de su cuerpo debe descansar sobre su pierna derecha (talón), y su pierna izquierda debe estar ligeramente separada del suelo.

**TSUKURI:** Amortiguando el desequilibrio, colocáis vuestro pie izquierdo un poco hacia adelante de la línea de los talones de vuestro adversario, rechazando el cuerpo hacia delante, con la pierna derecha, relajada.

lanzada en la misma dirección. Vuestra mano izquierda tira siguiendo la línea de sus hombros (70 por 100 de vuestra fuerza); vuestra mano derecha ayuda al movimiento de vuestra mano izquierda, y vuestra cabeza sigue el movimiento de vuestro cuerpo.

**KAKE:** Sirviéndoos del impulso dado a vuestra pierna derecha «barréis» (siguiendo una dirección de delante atrás) su pierna derecha, manteniendo firmemente el contacto de vuestro costado derecho con su cuerpo, desde la axila hasta el pie, inclinando al máximo la cabeza hacia el suelo. (Vuestra cadera izquierda sirve de pivote y, por consiguiente, vuestra pierna derecha está levantada al máximo.)

Vuestro adversario debe despegar ambas piernas y caer de lleno sobre la espalda. (Puede ocurrir, incluso, cuando el movimiento se realiza muy de prisa, que caiga sobre la nuca.)

**OPORTUNIDADES:** Son múltiples y, en general, se realiza:

1.º Cuando el adversario se desplaza adelantando su pierna derecha, se le deja pasar al otro lado, y es él quien se pone por tal hecho en desequilibrio.

2.º Cuando el adversario echa hacia atrás su pierna izquierda se debe ganar tiempo adelantando rápidamente nuestro pie izquierdo hacia delante (es la más sencilla).

3.º Cuando el adversario adelanta su pierna izquierda por sí mismo, o a consecuencia de un empuje de nuestra mano derecha para provocar su reacción, transformamos su impulso anterior izquierda en posterior derecha.

4.º Provocando una reacción de delante atrás (por ejemplo, fingir un Harai goshi).

5.º Lateralmente, cuando el adversario se desplaza lateralmente.

El O-Soto-Gari de las ilustraciones al margen es efectuado por el señor Sueki, quinto Dan; podéis verlo desde dos ángulos, de manera a poder percibir mejor todas las fases.

Es ejecutado directamente, y podéis observar cómo el señor Sueki lanza su cuerpo, como si se proyectara hacia delante; su pierna derecha se dirige desde lejos hacia delante, de manera a obtener mayor fuerza en su «barrido».

**PARTICULARIDAD DE LAS MANOS:** Su mano derecha levanta, tirando, para llevar, acto seguido, el cuerpo del adversario hacia atrás a su derecha —la mano derecha describe medio ocho— (foto del centro). La mano izquierda atrae la mano del adversario, de forma a controlar su costado derecho.

Asimismo observaréis cómo el señor Sueki emplea toda su fuerza poniéndose casi de puntillas sobre el pie izquierdo y cómo extiende en el último momento su pierna derecha, cuando el adversario despega sus dos piernas del suelo, para realizar su caída.

**PUNTO MUY IMPORTANTE:** No insistiremos nunca demasiado en recordaros que el O-Soto-Gari no se hace con los brazos y la pierna, sino con ayuda de todo el cuerpo. Si lo olvidáis, seréis fácilmente derrotados en cada tentativa.

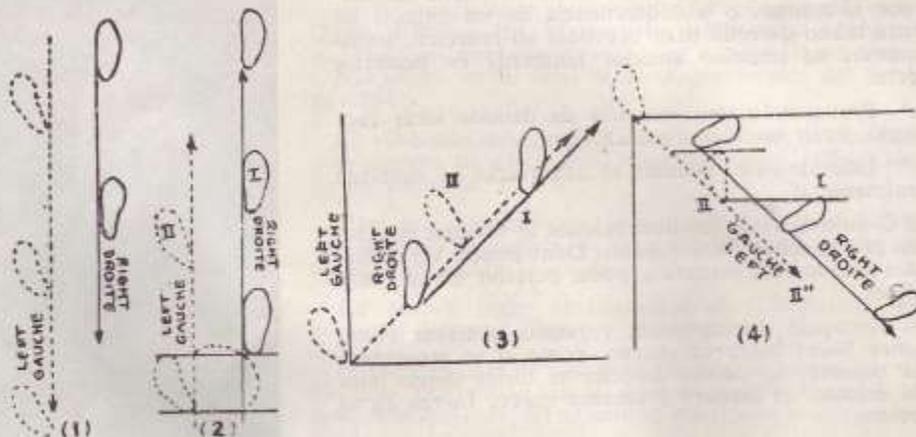


(Extracto de la Revista Judo-Kodoken) - Editada en Paris

(VI) MANIOBRA DEL CUERPO (II)

1) *Posición de la cabeza.* — Es necesario mantener la cabeza de frente al adversario, y derecha. Al atacar, la cabeza se vuelve, a veces, en la dirección del desequilibrio, pues el cuerpo sigue siempre a la cabeza y la coordinación es perfecta, siendo por ello por lo que los Viejos Maestros dicen que la proyección adolece de falta de eficacia, si no se controla el mentón (reflejo biológico). Para nuestra estabilidad, la cabeza debe mantenerse bien recta, a causa de la acción refleja del oído interno, que nos permite conocer la posición vertical, con los ojos cerrados. Si nuestra cabeza está inclinada, el equilibrio de nuestro tronco y de nuestros miembros queda roto por la acción refleja del cuello, y agravado por los reflejos de las caderas y del vientre.

Quando se es atacado, puede ocurrir que el reflejo del cuello permita conservar la estabilidad, pero si el movimiento pasa de cierto



límite, el reflejo juega un papel contrario y ayuda al cuerpo a perder por completo su equilibrio. Es por ello por lo que es a menudo indispensable volver la cabeza, esquivando o resistiendo, pero sin salirse jamás de la horizontal.

Mantener la cabeza derecha es la condición esencial de un buen equilibrio de todo el cuerpo (un gato, lanzado por el aire, levanta lo primero la cabeza, y luego vuelve el cuerpo para caer sobre las patas; un caballo, al saltar un obstáculo, o un pájaro que vuela en contra del viento, conservan la cabeza erguida, cualquiera que sea la posición de su cuerpo). La sensibilidad del reflejo del oído y del cuello, tan sensible en el gato, queda difuminada en los hombres. Y difiere según los individuos, pero puede volverse sumamente sutil con el entrenamiento.

2) *Mirada.* — Cuando se encuentra uno a cierta distancia del adversario (sable, karaté) hay que mirar sus ojos y su rostro.

Quando se está en un cuerpo a cuerpo, hay que mirar la parte superior de su pecho o su cuello, sin fijar un punto preciso, salvo en ciertos casos particulares.

Aunque se miren sus ojos o su cuerpo, de cerca o de lejos, es necesario cerrar ligeramente los ojos, pues se tiene entonces mejor estabilidad de espíritu y se pueden apreciar perfectamente los movimientos del adversario, hasta el punto de prever fácilmente su táctica.

La mirada es una cuestión muy delicada e importante. Hay mucho que decir en este aspecto, pero en estos cursos de iniciación para debutantes nos limitaremos a esta explicación.

3) *Respiración.* — A menudo se deja de pensar en la importancia de la respiración en el transcurso de un ejercicio, pero con la respiración no regulada no se puede llevar a cabo nada seguro. Es tan sumamente importante, que en el curso de un randori (y

con mayor razón en el transcurso de una competición), si siente uno la respiración rápida o irregular o difícil, es necesario apartar al adversario para separarse algunos instantes y respirar profundamente; no se debe volver al combate hasta que se haya restablecido nuestra tranquilidad de espíritu.

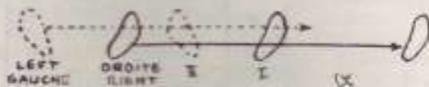
Pues si no es posible desarrollar este tema en un curso de iniciación, es necesario, no obstante, saber que hay que seguir la respiración del adversario, al atacarle (se salta sobre él o se entra cuando va a expirar, y se termina el Kake siguiendo su expiración, por ejemplo), y que si se es atacado cuando se está inspirando el adversario tiene pocas probabilidades de realizar con éxito su proyección.

La respiración es, pues, sumamente importante, pero incluso fuera de los ejercicios es muy transcendental regular nuestra respiración y respirar siempre correctamente.

4) *Maniobra del tronco.*—Cuando se es atacado, hay que volver el tronco y curvarlo hacia delante o hacia atrás, poniendo mucha fuerza en el tándem (3 cm. bajo el ombligo). Es necesario, por consiguiente, estudiar esta maniobra para conservar un espíritu tranquilo, bajo cualquier ataque. La maniobra del tronco depende en gran parte del Taisabaki (movimiento giratorio del cuerpo), pero no por completo. Por otra parte, cuando se ataca hay también una maniobra del cuerpo, general para el conjunto de proyecciones.

Cuando se evoluciona hay que esforzarse en conservar el tronco bien derecho sin poner rígido el cuerpo, según una técnica denominada «el paso en el aire» por los viejos judokas, y, bajo el ataque, el cuerpo amortigua el choque como una cortina anula la fuerza de la flecha con una ligereza firme.

5) *Maniobra de las manos y brazos.*—Al evolucionar, nuestro pecho debe permanecer paralelo al del adversario, y en el ataque también. La acción del desequilibrio viene de nuestro cuerpo y se transmite por la acción de nuestras muñecas, sin esfuerzo violento de los brazos. El control del adversario con nuestros dedos, que permanecen ágiles (dedos pequeños), o desasir nuestra muñeca, asida durante el combate, es también una maniobra de las manos y de los brazos.



6) *Maniobra de los pies y piernas.*—Cuando se avanza el pie izquierdo al exterior del pie derecho del adversario, en el O-soto-gari, el hecho de deslizarse hasta el suelo y de dirigir los dedos de los pies hacia el interior, es también un ejemplo de maniobra de los pies. Por regla general, en el paso, la maniobra, el «barrido» o «la siega», es necesario poner nuestra fuerza en el lado externo de nuestro pie (dedo pequeño del pie) sin presionar el talón contra el suelo.

Bien en el ataque, como en la defensa, es necesaria una buena coordinación de estos 6 elementos, que forman, lo que se llama, la maniobra del cuerpo.

#### EMPLEO DE LA FUERZA

*La fuerza y las tendencias naturales.*—En Judo, ser fornido, con fuertes brazos, es una ventaja, pero estas personas, cuando debutan, cuentan con la masa de su cuerpo y su fuerza natural y tratan de aplicar presas sin lógica, así como hacer caer a sus adversarios por la fuerza. De ello resulta que se lesionan frecuentemente o que lesionan a sus adversarios.

Por el contrario, las personas que no son muy fuertes, estudian cuidadosamente las presas, se ejercitan en ellas largamente, fundamentalmente para proyectar o hacer fracasar los ataques, gracias a una buena maniobra de su cuerpo, lo cual les permite transformarse en excelentes Maestros. Los

fuertes estudian, a veces con la misma seriedad, y se transforman entonces en lo que se llama «un diablo con una barra de hierro» (y todos sabemos que un diablo sin barra de hierro ya es de temer).

*Empleo fundamental de la fuerza.*—Todo el mundo comprende que si no se tiene más que 4 partes de fuerza contra un adversario que tiene 6 partes, por ejemplo, y si ambos empujan con todas sus fuerzas, ganará finalmente el más fuerte.

Pero si cuando el adversario empuja con sus 6 partes de fuerza se tira de él, en lugar de empujar, las dos fuerzas se sumarán en la misma dirección, y se podrá desequilibrarle fácilmente, y proyectarle después. Asimismo, cuando el adversario tire, seremos el más fuerte empujándole. Es el desequilibrio directo.

Por otra parte, si el adversario en pie está decidido a no desplazarse ni resistir, cuando se le empuje en los hombros caerá hacia atrás. Luego, si no quiere caer hacia atrás, tendrá que resistir, empujando hacia delante... y en tal caso, se tira de él y se le hace caer fácilmente hacia delante. Es el desequilibrio por reacción.

Se procede de la misma manera para llevar a un desequilibrio hacia atrás (se tira de él, resiste, se le empuja).

Es un resumen de lo que el Maestro Kano,

creador del Judo, explicaba: «Tira, si el adversario empuja; empuja, si tira». Este principio es muy sencillo y constituye la base del empleo razonable de la fuerza en Judo.

*Lo que hay que saber sobre el empleo de la fuerza.*—El principio es sencillo, pero la aplicación pide una larga práctica, y hay, a este respecto, varios puntos muy importantes, a los que hay que prestar gran atención.

*Primero:* Cuando el adversario empuja no hay que tirar sobre sí mismo, sino que hay que retroceder más de lo que el adversario SE SUPONE (pero no debemos caer en una posición mal equilibrada). Y si, por el contrario, tira, debemos avanzar más de lo que el adversario DESEARIA (y también aquí no debemos perder nuestra estabilidad). Entonces se puede aplicar fácilmente el TSUKURI y la proyección.

*Segundo:* Hay que saber cómo tirar o empujar. Cuando el adversario ha tirado ya con fuerza, es ya demasiado tarde para empujarle en una postura desequilibrada. Asimismo, es demasiado tarde para tirar cuando ya ha empujado del todo. Hay que tirar justo en el momento en que el adversario, realizando su intención de empujar, empieza a empujar. Asimismo, hay que empujar en el momento en que, realizando su intención, de tirar, empieza a tirar. Es éste un punto de importancia capital, sumamente delicado, fácil de describir, pero difícil de aplicar en la práctica. Por lo general, se

# FRANCIA - BELGICA

Victimas de los holandeses en La Haya el 28 de enero,  
los franceses se vengán sobre los belgas en París

Por R. Lariche

Es en el estadio «Pierre Coubertin», en París, donde se desarrolló el primer encuentro Francia-Bélgica por equipos de categorías de pesos.

Damos los resultados de esta interesante confrontación: Francia ha vencido netamente a su rival, por 6 victorias a 2, dos matches nulos y 50 puntos a 12.

Esta neta superioridad de los tricolores se manifestó sobre todo a medio encuentro, pues hasta ahí los belgas habían podido tenerlos en jaque y mismo reemportar dos victorias que podían autorizarlos a pensar que el resto de la competición sería ventajoso para ellos.

Picados en lo vivo, los franceses reaccionarían duramente, y se imponían en todos los compartimientos, llevando el juego con autoridad y haciendo gala de una neta superioridad técnica, abatirían uno a uno a sus adversarios, que no se esperaban una tan dura corrección.

Diremos para su defensa, que ellos habían tenido que dejar sobre el «traste», al campeón de Europa Outelet (cuarto Dan), y esta «brecha» se hizo cruelmente sentir en su formación, ya difícilmente mermada por falta de efectivos de clase internacional.

Para alinear los diez combatientes (3 ligeros, 4 medios, 3 pesados) de este encuentro, los belgas han estado obligados a recurrir a los antiguos, pero el equipo así constituido ha tenido al menos su palabra a decir en el curso de la dura explicación con los franceses, que no tuvieron en ningún momento unos adversarios pasivos enfrente de ellos, sino más bien unos hombres decididos a no ceder sin antes haberlo todo intentado.

Es este deseo de brillar a pesar de todo, que permitiría a los belgas el hacerse ilusiones hasta la mitad del encuentro, pero era demasiado pedirles el continuar sobre esta vía con tanto éxito frente a los tricolores «desencadenados».

Un combate ilustre el de Bourgoin contra la «roca» Guldemont. Era el último, y ya los «gallos» ganaban sobradamente, cuando bruscamente el francés derriba a su adversario en ¡sólo treinta segundos! por 11.<sup>a</sup> de pierna; un punto magnífico que hacía levantar al unísono a todos los espectadores del estadio parisién.

Pero todo no sería de «rositas» para su equipo, seriamente aferrado desde el principio, a pesar de su composición tan satisfactoria (¿no había cuatro campeones de Europa en sus filas?).

## EQUIPO DE FRANCIA:

Ligeros: Fournier - Forestier - Bourreau.

Medios: Grossain - Noris - Leberre J. - Collignon.

Pesados: Reymond - Dessailly - Bourgoin.

De su parte, los belgas, con el campeón de Europa, habían posiblemente depositado sobre la condición física de sus seleccionados, que sobre sus valores técnicos, y esto explica el pesado escollo que sanciona este encuentro.

## EQUIPO DE BELGICA:

Ligeros: Durieux - Van Koekhoven - Vanderslaes.

Medios: Clause - Steegmans - Bouvier - Wauthy.

Pesados: Cambier - Brouha - Guldemont.

Sobre un ritmo rápido, el combate Fournier-Durieux se desarrolla, pero a pesar de sus severos ataques, el francés no llega a tirar a su adversario, un poco demasiado crispado y cuyas reacciones esporádicas le ponen con frecuencia en dificultad. (Combate nulo.)

Primera victoria belga gracia a 8.<sup>a</sup> de cadera de Van Hoekhoven (waza-ari), que le hace salir airoso con este movimiento del compromiso y que para conservar su ventaja hasta el fin, juega con astucia, teniéndose siempre al límite del tapiz. Si bien que el combate fue bastante deshilvanado, a pesar de dos muy buenas acciones de Forestier, por estrangulación al suelo, que no pudo llevar a buen término. (Bélgica, 1 victoria, 7 puntos.)

El último ligero a combatir para Francia fue Bourreau, finalista europeo de la categoría, el pasado año. El cual trajinaría Vanderslaes durante todo el combate, utilizando sobre todo 8.<sup>a</sup> de cadera, y casi marca una 2.<sup>a</sup> de hombro muy espectacular... que se termina fuera de límite. A pesar de todas sus ventajas, el francés no pudo obtener la decisión. (Combate nulo.)

Equilibrio de victorias pero no de puntos, con la decisión que se acuerda a Grossain al final de su combate, llevado con **hombos y plattos**, contra el más joven, Clause, donde la solidez fue a menudo puesta a ruda prueba, sobre los asaltos múltiples del francés con 10.<sup>a</sup> de cadera. Mismamente en el suelo, Grossain tuvo la ventaja,

pero no pudo llegar a derribar a su potente adversario. (Francia, 1 victoria, 5 puntos.)

En el combate siguiente, los tricolores de nuevo tomarían retardo con la decisión merecida que recompensa a Steegmans, donde las primeras de brazo, las décimas de cadera, y sobre todo los «barridos» hicieron del joven Noris, una presa fácil, que no pudo encontrar suficientemente las posibilidades de contrar o de atacar francamente. (Bélgica, 1 victoria, 5 puntos.)

Pero los franceses se rehicieron y gracias a Leberre, equilibraron ya las victorias, tomando un ligero avance en los puntos. Su adversario, Bouvier, más frágil que sus compañeros de equipo, conoció momentos penosos; estuvo a punto de lesionarse sobre una entrada de 5.<sup>a</sup> cadera, vuela sobre una 1.<sup>a</sup> de cadera, toma contacto nuevamente con la colchoneta en una 2.<sup>a</sup> de pierna, y, en fin, su calvario se termina con una magistral 5.<sup>a</sup> pierna de Leberre, que le precipita por última vez (la buena) en el suelo. (Francia, 1 victoria, 10 puntos.)

Combate rápido y decisivo del francés Collignon, a pesar de las artimañas y astucias de Van Koekhoven, que sintiéndose en estado de inferioridad, arriesga el combate nulo..., pero fue enviado al suelo, por 3.<sup>a</sup> de pierna, y allí fue clavado por una impecable 3.<sup>a</sup> inmovilización. (Francia, 1 victoria, 10 puntos.)

Otra victoria muy neta del francés Raymond, que, sin tomar riesgo, supo llevar a Cambier sobre su 10.<sup>a</sup> cadera, lo precipita al suelo, y éste último, apenas levantado, vuelve a encajar otra vez con una tremenda precisión, una 2.<sup>a</sup>/7.<sup>a</sup> de pierna, que le permite asegurarse seguidamente una simpar 6.<sup>a</sup> inmovilización. (Francia, 1 victoria, 10 internacional.)

El penúltimo combate enfrenta a Dessailly y Brouha, que parece como si tuviera sangre española en las venas, de tan impulsivo e hirviente como es. Desgraciadamente, su fuga desordenada la paga, y el francés llevaría el combate a su antojo, sin poder todas las veces despegar a su adversario, muy sólidamente plantado. Brouha, a pesar de su primer sutemi y 2.<sup>o</sup> de hombro, no tuvo la menor suerte ante Dessailly, que le sorprende de golpe con una 10.<sup>a</sup> de cadera, a la que poco le faltó para ser contado «ippon». (Francia, 1 victoria, 5 puntos.)

El último combate ya lo hemos mencionado más arriba. Esta última victoria sensacional de Bourgoin sobre Guldemont cierra el encuentro, un encuentro difícil para todos, pero en todo caso para los espectadores; viviente y atractivo como sería deseable de ver más frecuentemente sobre el plan internacional.

Con el fin de hacer conocer a todos los judokas españoles y judokas extranjeros de paso por nuestro país, hemos dedicado desde el núm. 1 de nuestra Revista, y casi todos los meses, una página sobre las actividades de un club.

Hasta la fecha hemos publicado noticias en el núm. 1 del «SAMURAI» de Madrid, en el 2 «SHIDOKAN» de Valencia, 3 el «JUDO-CLUB» de Barcelona, 4 «KADOKAN» de Sevilla, 5 «JUDO-CLUB» de Pamplona, 6 GIMNASIO OLIMPICO de Las Palmas, 7 «JUDO-CLUB» de Bilbao, 8 «JUDO-CLUB» de San Sebastián, en el 10 «JUDOWAI» de Zaragoza, y en el 13 el «KODOKAN» de Madrid.

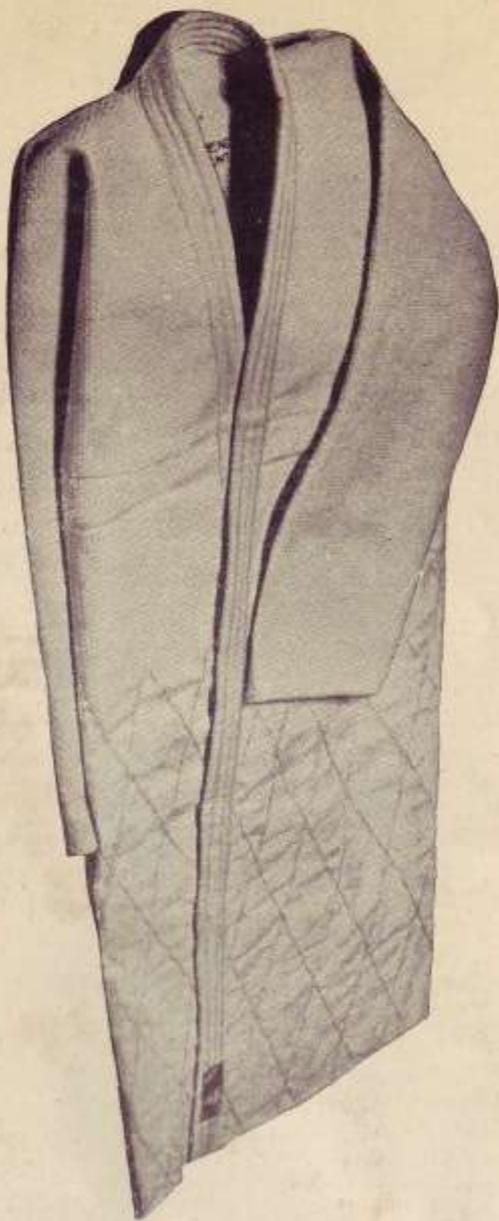
En nuestros próximos números, publicaremos el «DOJO» de Madrid, el «KARATEKAN» de Santander, el «INSTITUTO DE CULTURA FISICA JUDO-CLUB» de Málaga y el Gimnasio «JUDO J. O. C.» de Murcia.

Pedimos a todos los Clubs de Judo, particulares y oficiales tales como S. E. U., Educación y Descanso, Guardia de Franco, Policía Armada o del Ejército, que no se han citado hasta ahora, y que deseen ser incertados en esta rúbrica, que nos envíen el adjunto Boletín.

Club..... Ciudad.....  
 Dirección..... Teléfono.....  
 Profesor.....  
 Apellidos..... Nombre.....  
 Dirección..... Teléfono.....  
 Grado..... Días y horas de clase.....

Historial del Club, (13 líneas aproximadamente), acompañado de una foto del mismo.

**M. FABRE** - Comercio, 33 - BARCELONA



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