

**REVISTA**  
DE LA  
**FEDERACION ESPAÑOLA**

**JUDO**



**NUMERO**  
**4**

Enero - Febrero - Marzo  
**1971**



Avda. de Méndez Núñez, 36 - Teléf. 23 20 31 - Fábrica: Tubería, 27 y 29

A L I C A N T E



# JUDO

REVISTA  
DE LA  
FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO

Redacción y Administración:

Pza. de Alonso Martínez, 6 - Madrid-4

Núm. 4

Enero - Febrero - Marzo 1971



Imprime: IMPRENTA GONGORA, S. L.  
Paseo de la Dirección, 178. - Madrid-20

Depósito Legal: M. 18.720 - 1966

## SUMARIO

	Págs.
◆ <i>¿Quién es usted, Antonio García de la Fuente?</i> . . . . .	3
◆ <i>Asamblea General de la F. E. J.</i> . . . . .	4
◆ <i>Primer Torneo Preolímpico de París</i> . . . . .	6
◆ <i>Campeonato de España de Clubs</i> . . . . .	8
◆ <i>A propósito de...</i> . . . . .	9
◆ <i>Informe sobre la Final del Campeonato de España Junior y Esperanza</i> . . . . .	12
◆ <i>Medicina Deportiva</i> . . . . .	15
◆ <i>El punto de vista de un pobre Kyu</i> . . . . .	19
◆ <i>Exámenes de Cinturones Negros</i> . . . . .	22
◆ <i>Estreno europeo de la película "Sugata Sanshiro"</i> . . . . .	23
◆ <i>El Judo escuela de vida</i> . . . . .	24
◆ <i>Técnica</i> . . . . .	27

Judo Club

Mar Ko Bal



Homologado por la Federación Española de Judo

## NUEVOS TATAMIS «SAMURAI»

PEDIDOS - PRESUPUESTOS - INFORMES:  
SAMURAI

General Martínez Campos, núm. 20  
Teléfono 257 80 03 - MADRID-10

El nuevo Tatami de goma tiene la dureza perfecta para el Judo y la sensación en las caídas más suave.

*MUCHO MAS BARATO - FACIL DE INSTALAR - NO PESA*  
EL TATAMI IDEAL PARA...

- ...entrenamiento, por su suavidad de caída.
- ...competición, por su perfecta unión y dureza adecuada.
- ...clases infantiles por ser más mullido.

EL 90 % DEL JUDO ESPAÑOL TRABAJA SOBRE TATAMIS SAMURAI



Una de nuestras Instalaciones, el Judo Club "Maravillas"



¿Quién es Vd.,

## ANTONIO GARCIA DE LA FUENTE?

Antonio García de la Fuente nació en Madrid el día 20 de octubre de 1939. Es titulado mercanti y su ocupación secundaria es el comercio, ya que es el Judo el que acapara principalmente su atención.

Comenzó la práctica del Judo el 1.º de octubre de 1959, bajo la dirección de Fernando Franco de Sarabia, obteniendo el 1.º Dan el 29 de noviembre de 1964.

Tras largas jornadas de intensa preparación, consigue el 2.º Dan durante los exámenes celebrados en Murcia con motivo de los Campeonatos de España de 1967.

Además de 2.º Dan, es Maestro Entrenador Nacional y Arbitro Internacional, habiendo escalado a tan alta categoría pasando por los escalones inmediatos de Regional y Nacional, en las cuales demostró sus grandes cualidades para llegar a la consecución del galardón de la internacionalidad, que obtuvo en Austria el 18 de enero de 1970.

Entre los deportes que ha practicado activamente se encuentran el baloncesto, natación, fútbol, frontón, tenis y aikido, a los que actualmente dedica algún momento libre, dentro de su atareada vida.

Su vida federativa comienza muy pronto, ya que en el mes de mayo de 1965 es nombrado jefe del Departamento de Judo de la entonces Federación Castellana Centro de Lucha, puesto que ocupó hasta la disolución de dicho organismo en octubre del mismo año, fecha en que se fundó la Federación Española de Judo, nombrándosele presidente de la Federación Castellana Centro, la cual fue fundada en el mes de enero de 1966, cargo que ocupó hasta mayo de 1970, en que pasó a ocupar el cargo de Vicepresidente segundo de la Federación Española de Judo.

Durante el tiempo que estuvo al frente de la Federación Castellana, dio un fuerte impulso al Judo castellano, organizando infinidad de competiciones, de las que recordamos la Campaña de Promoción del Judo, Campeonato de Castilla de Promesas (individual y de clubs), Liga Infantil, Trofeo de Reyes, Campeonato de Castilla de Cintos Negros, 24 Horas del Judo Madrileño y, como broche de oro, el Torneo Internacional San Isidro, que tanta impor-

tancia tiene actualmente. Igualmente, y bajo su presidencia, la Federación Castellana Centro editó un magnífico boletín, del que aún se sigue haciendo grandes elogios.

Pero, y sobre todo, no son sus dotes de organizador en lo que tenemos que fijarnos, pues todos los judokas, hasta los de las otras regionales, saben las oportunidades y la suerte que tuvieron de tener un presidente que ha sabido ponerlos en órbita y en lo más alto del Judo Español, sino el orden que supo imprimir al Judo castellano, que había alcanzado antes de su nombramiento el colmo del desorden y de la anarquía. Empleando una mano de hierro dentro de un guante de terciopelo, hizo del Judo castellano el «faro» del Judo Español, la meta de las demás provincias que iniciaron campañas y competiciones parecidas a las del Judo madrileño.

Pero para qué hablar de las cualidades y competencia de Antonio García de la Fuente: la mejor demostración de estas palabras fue el movimiento unánime de los clubs para impedir su nombramiento como vicepresidente segundo, con el fin de conservarle como Presidente de la Regional Castellana.

Como se ve, el nuevo Presidente de la Federación Española no ha llegado al alto puesto que hoy ocupa por mera casualidad, ya que los datos que le adornan le hacen acreedor a ostentar nuestra Presidencia, en la que estamos seguros alcanzará, igual que en la Federación Castellana, innumerables éxitos que redundarán en beneficio del Judo Español.

Y como final, diremos que Antonio García de la Fuente es un hombre de carácter, un administrador serio y firme, de aspecto tal vez severo, pero hemos notado todo el amor que siente, y que siempre seguirá sintiendo en su corazón, por nuestro querido Judo.





# Asamblea General de la F. E. J.

*El pasado día 14 de diciembre tuvo lugar, en el salón de actos del Instituto Nacional de Educación Física, la asamblea general de la F. E. J., a la que asistieron la mayoría de los presidentes de las distintas Federaciones Regionales.*

*En jornadas de trabajo de mañana y tarde, se debatieron infinidad de asuntos, tanto de interés nacional como regional, entresacando de entre todos los siguientes:*

## (1) **Campeonato de España. — Eliminatorias de zonas**

**EQUIPO:** Todos contra todos, quedando clasificados para la final el equipo vencedor, no pudiendo participar en individual por pesos los componentes de equipo si éstos no son campeones de zona, cuya competición tendrá lugar al mismo tiempo que el campeonato de equipos.

## (2) **Exámenes de Cinturones Negros**

Reducción del tiempo de permanencia en 1.º Dan para presentarse a 2.º Dan; el tiempo será de UN AÑO en lugar de DOS que hasta ahora se exigía.

## (3) **Reglamento de competición**

Para los campeonatos en forma de liga, tanto en equipo como en individual, la clasificación será la siguiente:

- 1.º Número de victorias por equipo.
- 2.º Número de victorias individual.
- 3.º Número de victorias por puntos.

En equipo se dará nulo media victoria y en individual DOS puntos.

## (4) **Arbitraje**

- a) Creación del título de juez cronometrador.
- b) Obligación para los candidatos a 1.º Dan, a partir de 1971, de poseer dicho título.
- c) A partir del indicado año, los aspirantes a 2.º Dan deberán hallarse en posesión del título de árbitro regional.
- d) Creación del Colegio de Arbitros.

## (5) **Enseñanza**

- a) Creación de la Escuela Nacional de Preparadores.
- b) Supresión de los permisos eventuales concedidos para impartir enseñanza, si el interesado no posee, como mínimo, el título de monitor.
- c) Organizar campaña de prensa contra el intrusismo.
- d) Creación del título de monitor.

## (6) **Congreso Técnico**

Con el fin de preparar la Asamblea anual, se celebrará durante los Campeonatos de España un Congreso Técnico.

## (7) **Copa de clubs**

- a) Sorteo entre las dos Andalucías para enviar un equipo a Canarias, si bien en el futuro se verificará por sorteo entre todas las regionales.
- b) Cualquiera que sea la razón de su ausencia, un equipo será eliminado en la fase final si no está presente en el momento de verificar el sorteo.





Los Vicepresidentes 1.º y 2.º de la F. E. J., Director Técnico y varios federativos en la Presidencia de la Asamblea General.

- c) **Final:** En lugar de semifinal y final, los dos primeros de cada liga harán otra nueva.

**Cuestiones diversas:** En razón al auge tomado por el Judo vizcaino (11 clubs y 985 licencias), esta regional podrá presentar dos equipos en la copa de clubs.

(8) **Nombramientos de Presidentes de Regional como Vocales de la Nacional**

Estos nombramientos recaen, por unanimidad de la Asamblea, sobre los señores DON GERMAN CLEMENTE MARTINEZ y DON JOSE VENTURA SOLER, presidentes de las Federaciones Vizcaína y Catalana, respectivamente.

*Finalizados los trabajos se procedió a la entrega de los premios anuales de la F. E. J., correspondientes a 1970, premios que recayeron sobre las siguientes personas o entidades:*

- Premio a la mejor Federación: Federación Asturiana.
- Premio al mejor judoka: D. Rafael Ortega (Cast. Centro).
- Premio al mejor club: Gimnasio Municipal Sotondrio (Asturiana).
- Premio al mejor centro de enseñanza: Colegio Maravillas (Castellana Centro).
- Mejor Centro Oficial: Academia Especial Guardia Civil (Cast. Centro).
- Premio Prensa por difusión Judo: Manuel Ollas («ND» y «Hoja del Lunes») (Castilla Centro).
- Diploma por mérito a la labor de difusión de Judo: Gregorio Galver Blanco (Radio Popular de San Sebastián) (Guipúzcoa).
- Premio T. V. E.: Programa «Puesta a punto» (Federación Catalana).
- Diploma Mención Honorífica: Don Luis Gaspar Cortina, por la realización de la película de Judo dedicada a la F. E. J.

*Dicha entrega fue verificada por los señores vicepresidente primero y segundo y director técnico de la F. E. J., los cuales estaban acompañados de varios federativos.*

*Una vez realizada dicha entrega, los galardonados y los assembleístas fueron obsequiados con una copa de vino español, magníficamente servida en los salones del citado Instituto.*



# PRIMER TORNEO PREOLIMPICO DE PARIS

Más de 7.000 personas asistieron a las semifinales y finales de este Primer Torneo Preolímpico de Francia, que tuvo lugar en el estadio Pierre de Coubertin, de París, el día 6 del mes de febrero.

Hacia muchos años que no habíamos asistido a un festival de Judo de tan alto nivel como en este torneo, y si la presencia japonesa fue el principal aliciente de esta maravilla, la participación de las más grandes notencias del Judo europeo contribuyó igualmente, a dar realce a esta jornada y dicho sea entre paréntesis, el haber sido invitado, conjuntamente con el Japón y los ocho grandes del Judo europeo, es un hecho de lo más significativo que dice mucho de la salud del Judo español.

*Ligeros.*—El alemán del Este Scholz, toma la revancha de los últimos Campeonatos de Europa sobre Maurrier (Francia), marcando ippon sobre el actual campeón de Europa

Ortega, lógicamente, nuestro representante debía clasificarse fácilmente, pero tal vez en baja forma tras haber sido sorprendido por Piaseka (Polonia), en inmovilización, se enfrenta con Algisi (Francia), el cual es declarado vencedor por acción en sutemi de Ortega, que el árbitro canta ippon, hecho incomprensible. Inclusive, el entrenador francés fue sorprendido, quitándole la esperanza de clasificarse para la semifinal a Ortega.

*Semimedio.*—Final francesa inesperada entre Guerin y Desmet, pues este último venció al alemán del Este Hendel en la semifinal, o mejor dicho, los árbitros designaron a Desmet en la final al igual que la de los ligeros, que durante diez minutos fue un festival de ataques y contra ataques, dominando Guerin todo el combate.

*Murillo:* El representante guipuzcoano nos había acostumbrado, desde el principio de la temporada, a resultados más halagüeños y tal vez las dos derrotas sufridas nos servirán de enseñanza para insistir sobre su punto flaco: «el suelo», pues perdió su dos combates por inmovilización: una con el francés Guerin, medalla de oro de este torneo, y la otra con el austriaco Jungwirth.



Ojeda contra Glahn (Alemania)

*Medios.*—Extraordinario, sublime desde las primeras eliminatorias de la tarde, el japonés Fujji nos ofreció una exhibición de Judo. Con él solo se justifica el desplazamiento de los 7.000 espectadores, de los judokas de las principales capitales europeas: una lección magistral las que nos dio el nipón, que recibió una ovación de más de quince minutos al recibir la medalla de oro con todo el público puesto en pie, inolvidable, capaz de marcar cuatro puntos con tal rapidez que sorprendió a los propios árbitros.

*De Frutos:* El madrileño, valor seguro del equipo nacional, confirma en cada competición la esperanza que hemos puesto en él. De tres combates, ganó dos, clasificándose segundo de su liga, aunque no pasó a la semifinal. Fue excelente su actuación, perdiendo su clasificación contra el francés Auffray, medalla de plata de este torneo.

*Semipesados.*—Menos espectacular, pero tan eficaz como su compatriota Fujji, el japonés Kawakara nos ofreció, con el francés



Rouge, otra final fabulosa dentro de este torneo. El francés, de vuelta de un cursillo en el Japón, dio una réplica al japonés que hizo las delicias del público parisiense del Coubertin.

Villamón: Si el alumno del instituto perdió sus tres combates, en su defensa podemos decir que fue el menos favorecido en el sorteo, pues Rouge (Francia), medalla de plata de este torneo, y Eugster (Holanda) eran dos valores más que confirmados, varias veces ambos finalistas en Campeonatos de Europa. En cuanto a su tercer combate contra el austriaco Jellmeck, llevó el mismo y lo ganó, a pesar de la decisión arbitral en contra.

*Pesados.*—Se esperaba a Glahn (Alemania), eliminado Nagakawa (Japón), por estar lesionado, y tuvimos una final soporífica. Ruska (Holanda), al cincuenta por ciento de su valor, y Zuckswerdt (Alemania), que llegó a la final con mucha suerte.

Ojeda: De todas las ligas disputadas fue ésta, sin duda, la más fuerte de este campeonato: Glahn (Alemania Occidental), subcampeón del mundo, Nagakawa (Japón) y Massi (Francia).

Contra el alemán, nuestro representante perdió por decisión tras un combate sensacional. No podemos olvidar que Glahn venía para vengarse y borrar el último combate que disputó en el Campeonato de Alemania en noviembre último y borrar la derrota que le infligió el canario.

Con el representante nipón fue el delirio; tras haber desequilibrado a Nagakawa a los diez segundos, y no obstante celebrarse tres combates a la vez, todo el público se desplazó para presenciar este combate en el cual Ojeda logró inmovilizar durante varios segundos a su contrincante. A pesar de ser derrotado al final por decisión, Ojeda causó una impresión fenomenal, plasmada en la propuesta que le hizo el Club Racing, el más importante de la capital francesa, para ficharlo con miras a la próxima temporada.

En cuanto a su último adversario, el francés Massi, en menos de dos minutos lo venció por inmovilización.

La presencia en nuestro palco del excelentísimo señor embajador de España en París, dio realce a las finales de este Primer Torneo Preolímpico de Francia.

La presencia japonesa en esta competición ha enseñado, una vez más, a los judokas europeos, la inmensa diferencia que existe aún entre el judo japonés y el del resto del mundo, a pesar de las palabras del señor Inokuma, entrenador del equipo japonés: «Fujji es muy fuerte, pero en Japón tenemos aún otros tan buenos.»

## RESULTADOS DE LAS SEMIFINALES Y FINALES

### LIGEROS

*Semifinal:* Mounier (Francia) vence a Algisi (Francia). (Ippon.)—Scholz (Alemania Oriental) vence a Gieteliuk (Holanda). (Ippon.)

*Final:* Scholz (Alemania Or.) vence a Mounier (Francia). (Ippon.)

### SEMIMEDIOS

*Semifinal:* Guerin (Francia) vence a Hoetger (Alemania Occ.). (Ippon.)—Desmet (Francia) vence a Hendel (Alemania Or.). (Decisión.)

*Final:* Guerin vence a Desmet. (Decisión.)

### MEDIOS

*Semifinal:* Auffray (Francia) vence a Navris (Francia). (Decisión.)—Fujji (Japón) vence a Pozlagen (Holanda). (Ippon.)

*Final:* Fujji (Japón) vence a Auffray (Francia). (Ippon.)

### SEMIPESADOS

*Semifinal:* Rouge (Francia) vence a Hoviller (Alemania Or.). (W. A.)—Kawakara (Japón) vence a Albertini (Francia). (Ippon.)

*Final:* Kawakara (Japón) vence a Rouge (Francia). (Ippon.)

### PESADO

*Semifinal:* Ruska (Holanda) vence a Hennig (Alemania Or.). (Decisión.)—Zuckswerdt (Alemania Or.) vence a Nagakawa (Japón). (Por lesión.)

*Final:* Ruska (Holanda) vence a Zuckswerdt (Alemania Or.). (Decisión.)

### EQUIPOS PARTICIPANTES

Alemania Oriental, Alemania Occidental, Austria, Bélgica, España, Francia, Gran Bretaña, Holanda, Japón y Polonia.

### DELEGACION ESPAÑOLA

Estaba compuesta por don Rafael Urculo don Pedro Gómez (arbitro internacional) don Roland Burger (director técnico nacional) y los componentes del equipo español: Ortega, Murillo, De Frutos, Villamón y Ojeda.





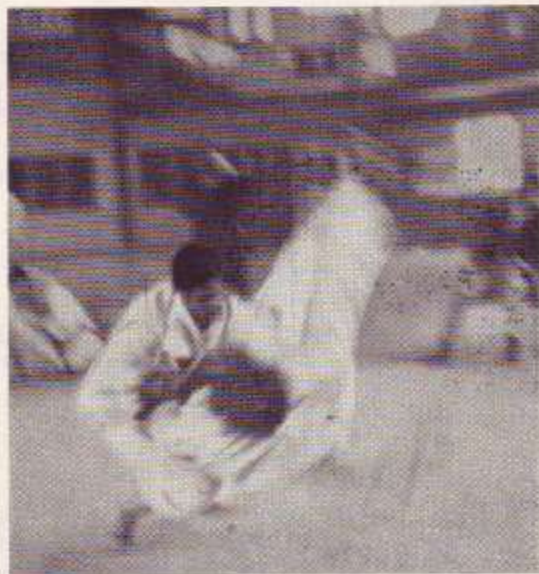
# CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBS

En el Pabellón Municipal Polideportivo del Barrio de la Concepción, de Madrid, se celebraron las fases finales correspondientes a este Campeonato, que resultaron muy brillantes, tanto por la calidad de los combates como por la masiva asistencia de público.

Por quinta vez en la historia de la Copa de Clubs, que cumplía este año su octavo aniversario, el Judo Club Barcelona consiguió la Copa de S. E. el Generalísimo.

Diez clubs llegaron a esta fase final tras haber tenido que pasar por las Fases Regional y de Sector, en las cuales se registró una participación más numerosa que en años anteriores.

El Gimnasio Olímpico de Las Palmas era prácticamente el favorito, ya que contaba con los hermanos Coruña y también con el peso pesado Ojeda, pero, a pesar de contar con tan sólidos elementos, tuvo que inclinarse ante el Judo Club Barcelona por 3-1 en las eliminatorias, clasificándose también en esta liga, junto con los catalanes, el Club madrileño Banzai.



Villamón sobre Páez consigue el punto del equipo valenciano.



El equipo del Judo Club Barcelona, Campeón de la Copa de Clubs de S. E. el Generalísimo.

En la segunda liga, el Club de Valencia ganaba todos los combates, seguido del Club Judiscen de Madrid, el cual sería vencido por el Judo Club Barcelona en la primera semifinal; la otra final daría la victoria al Club Valencia, al ganar al otro club madrileño clasificado, el Banzai.

Menciones especiales merecen las actuaciones de los judokas Macario Villasante y Villamón, los cuales, dentro de un nivel técnico bastante alto y en una competición evidentemente dura, dieron muestra de su excelente preparación, actuando con singular entusiasmo.

## CLASIFICACIONES FINALES

### Semifinal:

Judo Barcelona (Judiscen-JUDO BARCELONA, 2-3)

Judo Valencia (Banzai-JUDO VALENCIA, 2-3)

### Final

Judo Barcelona (Judo Valencia-JUDO BARCELONA, 1-4)



# A propósito de...

## LOS DIRECTIVOS



ROLAND BURGER  
C. Negro 6.º Dan  
Director Técnico Nacional

La prensa deportiva acapara las proezas individuales o colectivas, las ensalza y las arroja al público, ávido de acontecimientos excepcionales o... de escándalos.

No tengo nada en contra de un campeón que ha trabajado al fin duramente, incluso como en algunos deportes (boxeo, football, etc.) que haya sido ayudado financieramente. El tiene sus méritos propios, pues lo mismo hubiera podido dedicarse al mus o bien a mirar sus programas favoritos de televisión. Pero, más méritos tiene, sin duda alguna, el campeón estrictamente amateur, tal como entre otros deportes es en el nuestro el judoka, pero del que no se habla.

En suma, si el judoka es de una u otra manera recompensado, ¿cuál es la compensación de los directivos? Hay en España una cantidad de personas ejerciendo profesiones diversas, sacrificándose al ser directivos, **re-pito: sacrificándose**, pues en un sentido o en otro elije voluntariamente entre su vida familiar y

sus intereses profesionales, sus diversiones o pasatiempos favoritos, etc... ¿para qué? Únicamente por la fe que tienen en el Judo y un deseo de ideal en la manera de continuarlo. Seguro es también que los habrá menos útiles, los habrá charlatanes, etcétera. Un gran maestro decía: «Judo no es tapiz verde, Judo es Dojo». Seguro que el Judo es, sin duda, transpiración, pero es estúpido olvidar que hay también meditación, discusión y decisión. De aquí el papel eminente de nuestros directivos de Clubs, de las Regionales y de la Nacional; su trabajo no es nunca fácil, además de los ataques exteriores, tiene que soportar las dificultades personales, los celos, las indiferencias y, a veces, hasta heridas morales.

Es por esto que, a parte de mi admiración para el campeón y mi respeto por los profesores, os pido pensar un poco en la tarea de los directivos, respetarlos y, sobre todo, ayudarlos.

ROLAND BURGER





*A nuestro Director Técnico Nacional se le impone el  
Cinturón Blanco y Rojo de 6.º dan*



En una Sala de Judo madrileña, el Presidente de la Federación Española, D. Antonio García de la Fuente, hizo entrega del Cinturón Blanco y Rojo.



En 1969, quedó Campeón del Sudoeste de Francia.



Con el equipo de Francia al lado de Courtine y Pariset.



## **INFORME sobre la Final del Campeonato de España JUNIOR y ESPERANZA**

El pasado día 28 de febrero, y en el Pabellón Polideportivo de Carabanchel (Aluche), se desarrollaron las finales de los VII Campeonatos Juniors y Esperanzas.

Participación excepcional en esta edición, ya que entre las Fases Regionales y de Sector, más de 1.000 judokas de menos de 20 años, han intervenido en este Campeonato, verdadero manantial de futuros campeones que nos permite tocar de cerca el Judo de nuestro país.

La mejor demostración de lo que queda dicho, es que todas las figuras de hoy, la mayoría de los miembros del Equipo Nacional, han sido campeones de España, Juniors y Esperanzas.

Tras las confrontaciones que representan las Fases Regionales y de Sector, 50 judokas, divididos en ligas de 5, según sus pesos, se disputaron los 3 primeros puestos.

Si bien es cierto que la participación fue muy numerosa, no es menos cierto que la calidad técnica también ha experimentado un considerable aumento. Nuestros jóvenes judokas vienen, no solamente con una técnica más depurada, sino también con una excelente preparación técnica, pero aún no es bastante, con ser mucho lo conseguido y se debe presionar a las Regionales, exigiéndole el máximo esfuerzo para conseguir metas aún más altas, en encuentros internacionales.



Es de destacar la excelente actuación que tuvo en este Campeonato la primera actuación del Colegio Nacional de Arbitros, el cual consiguió un éxito, tanto en su organización como en la selección de árbitros que intervinieron en las eliminatorias.

Finalizadas las competiciones, el Presidente de la Nacional, D. ANTONIO GARCIA DE LA FUENTE, procedió a la entrega de las medallas a los tres primeros clasificados de cada peso y categoría, que son sin duda verdaderas promesas del Judo español.

Los resultados obtenidos son:





ESPERANZAS

LIGEROS

1. CAMPOS (Castilla Centro)
2. CHOCARRO (Navarra)
3. CARDELL (Alicantina)

SEMIMEDIOS

1. FALCO (Castilla Centro)
2. RODRIGUEZ (Las Palmas)
3. OSORIO (Vizcaina)

MEDIOS

1. YUSTE (Catalana)
2. RAMOS (Las Palmas)
3. MONIS (Vizcaina)

SEMIPESADOS

1. GONZALEZ (Catalana)
2. TORO (Vizcaina)
3. LOPEZ (Castilla Centro)

PESADOS

1. SASTRE (Catalana)
2. JOSE FERNANDEZ (And. Oriental)
3. LUIS LOMBAO (Castilla Centro)

JUNIORS

LIGEROS

1. OROSA (Castilla Centro)
2. AGULLO (Balear)
3. VILLAR (Tinerfeña)

SEMIMEDIOS

1. MURILLO (Guipuzcoana)
2. FENOLLOSA (Valenciana)
3. HERNANDEZ (Castilla Centro)

MEDIOS

1. PINTO (Castilla Centro)
2. OLMOS (Valenciana)
3. SANTOS (Tinerfeña)

SEMIPESADOS

1. TEJERA (Las Palmas)
2. ZALDUA (Navarra)
3. TRASGUERRE (Castilla Centro)

PESADOS

1. MURILLO (Navarra)
2. VAZQUEZ (Valenciana)
3. SOLANDE (Catalana)

La puntuación del Trofeo "Copa Presidente" queda establecida de la siguiente manera:

- |   |          |      |
|---|----------|------|
| 1 | CASTILLA | — 16 |
| 2 | CATALANA | — 10 |
| 3 | VALENCIA | — 6  |
| 4 | NAVARRA  | — 5  |

- |    |                   |     |
|----|-------------------|-----|
| 5  | LAS PALMAS        | — 5 |
| 6  | VIZCAYA           |     |
| 7  | GUIPUZCOA         |     |
| 8  | ANDALUZA ORIENTAL |     |
| 9  | BALEARES          |     |
| 10 | TINERFEÑA         |     |
| 11 | ALICANTE          |     |



**DUMEL, S. L.**

OFICINA TECNICA DE ASESORAMIENTO FISCAL,  
LABORAL Y MERCANTIL

Montera, 25, 5.º n.º 8 - Teléfs. 231 68 18 y 231 68 65 - MADRID-14



# MEDICINA DEPORTIVA

## LESION DEL LIGAMENTO LATERAL EXTERNO DEL TOBILLO

Doctor D. ANDRES CANO TORRES

Traumatólogo de M. G. D. y Médico Oficial de la F. E. J.

Doctor D. JULIAN MORENO-ALBA

Traumatólogo y Médico Deportivo

Doctor D. ALFONSO FERNANDEZ ABDESELAM

Médico Deportivo

(continuación)

### EXPLORACION

Si se presiona en la zona del trayecto de los dos fascículos al colocar el pie en inversión, despertamos un dolor intenso que puede referirse al fascículo más anterior o a los dos (fig. 20).

Al mismo tiempo, comprobamos si el borde externo del astrágalo se encuentra frente al maleolo peroneo, como es normal, o sufre desplazamiento, lo cual indica afectación del fascículo peroneo calcáneo, lo que

permite la luxación momentánea del astrágalo, formando una hendidura lo suficientemente evidente que permite la introducción del dedo del examinador.

Por todo ello, recurrimos a la exploración radiográfica, que efectuamos en dos posiciones, una entero-posterior, una vez que se ha colocado el pie en inversión, con lo cual examinamos si existe o no desplazamiento del astrágalo, y otra en posición lateral, con la cual despistamos posibles lesiones asociadas.

### DIAGNOSTICO Y DIAGNOSTICO DIFERENCIAL

#### A) Esguince

La equimosis puede faltar, dolor electivo a la exploración y no existe desplazamiento del astrágalo ni clínicamente ni radiográficamente. Edema por debajo y por delante del maleolo (fig. 21).



FIG. 20



Fig. 21.—Esquema de contorno óseo radiográfico, tobillo normal en posición de inversión.



**B) Rotura de los fascículos anterior y medio**

A la equimosis, edema y dolor se le suma desplazamiento provocado del astrágalo, que se puede comprobar clínica y radiográficamente (fig. 22).

**C) Fracturas maleolares**

La clínica es mucho más intensa, cambia la zona dolorosa, al mismo tiempo que la exploración radiográfica nos indica la existencia de líneas de fractura.

**D) Tobillo hiper móvil de Bonnin**

Descrito por este autor y que aparece, según él, en un 4 por 100 de casos, se caracteriza por una laxitud de los fascículos del ligamento, que permite el desplazamiento lateral del astrágalo dentro de la mortaja tibio-peronea, pero que es bilateral.

**E) Esquince recidivante**

Siempre existen lesiones anteriores en la anamnesis, inestabilidad permanente, traducidas por inseguridad en la marcha y en los movimientos forzados del tobillo, dolor más o menos intenso de forma intermitente, laxitud articular clínica y radiográfica y que normalmente no cura por los métodos habituales.

**TRATAMIENTO CONSERVADOR DEL ESQUINCE DEL LIGAMENTO LATERAL EXTERNO**

El tratamiento no quirúrgico será distinto, según se trate de un esquince benigno o de un esquince grave. En el esquince del cual tenemos la certeza de su benignidad es muy útil, por su sorprendentes resultados, la infiltración de novocaína-corticoide. Se prepara una solución de dos centímetros aproximadamente de novocaína, que se disuelve en un corticoide soluble de 8 a 10 mm. Esta solución se infiltra en el lugar donde creemos que se ha producido la lesión; en pocas horas comienza espectacularmente su efecto, aliviando el dolor, suprimiendo los reflejos vasomotores y disminuyendo pronto la hinchazón. Es un método sencillo que en nuestra experiencia ha dado muy buenos resultados. Solemos poner tres infiltraciones, una cada tres o cuatro días, y sin dejar, como es natural, hacer deporte al lesionado. Otro arma a nuestro alcance, que tiene acción comparable a las infiltraciones, es la radioterapia funcional, así como las corrientes de baja frecuencia (onda corta, ultrasonido, etc.).

LELIEBRE preconiza la inyección de bromhidrato de escopolamina levógiro, para-simpaticolítico, que actúa contra la vasodilatación local producida por el trauma. Inyecta tres inyecciones intramusculares de 1/8 de milímetro en tres días sucesivos.

Si la lesión es de un grado más avanzado aconsejamos los vendajes, por ejemplo, como el de GALLAND, que lo realiza con tela adhesiva y esparadrapo, como indican las figuras 23 y 24. Este sistema nos parece superado por los modernos vendajes elásticos continuos, aparte de que se presta a fenómenos comprensivos circulatorios. Lo más corriente y útil es aplicar un vendaje de tensoplast, desde la raíz de los dedos hasta la parte superior de la pierna, logrando así cierto grado de inmovilización. Este vendaje permite la deambulación normal al lesionado, pudiendo realizar sus actividades cotidianas.

Por último, en los esquinces más graves, y antes de dirigirnos a la vía quirúrgica, empleamos el botín de yeso, que generalmente da buenos resultados. El enyesado se mantiene cuatro semanas como mínimo, permitiendo también al afectado independencia para realizar sus actividades de la vida diaria.

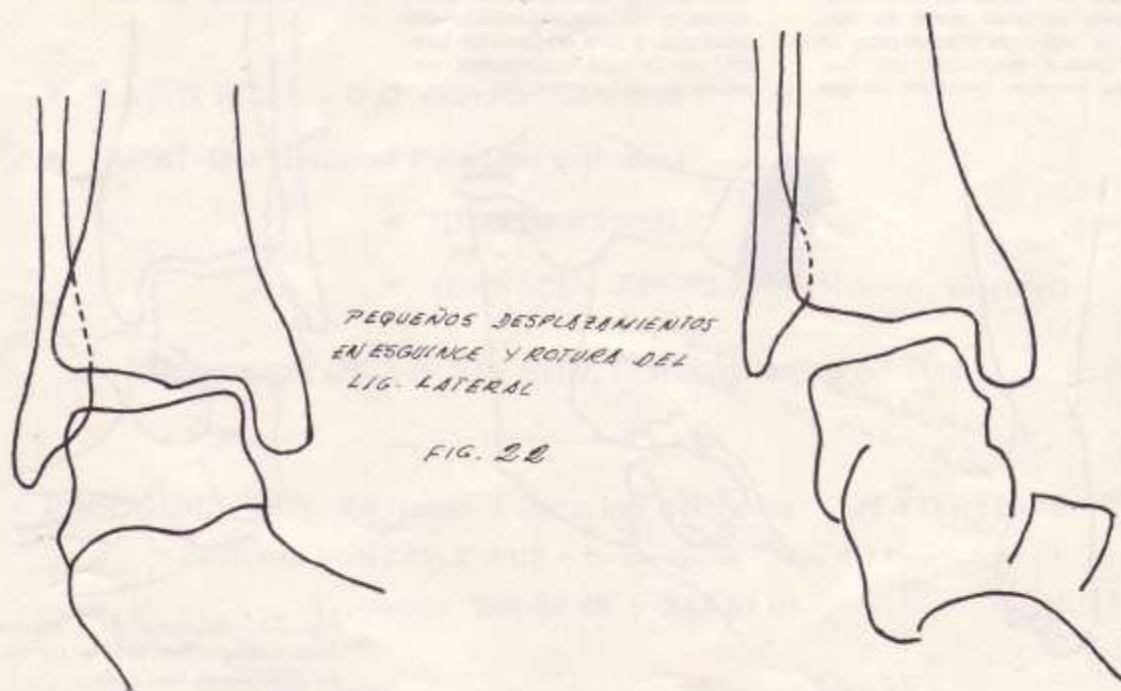






FIG. 23

FORMA DE FIJAR EL TOBILLO CON TELA ADHESIVA SEGUN  
TECNICA DE GALLANO (1940)

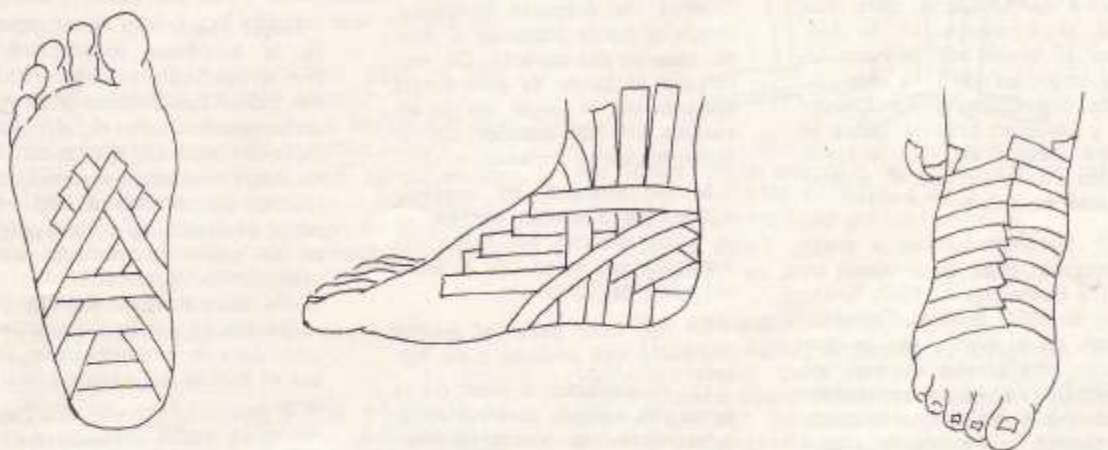


FIG. 24

ASPECTO FINAL DE LA FIJACION CON TELA ADHESIVA DE GALLANO



**TECNICAS QUIRURGICAS**

Son varias las técnicas que se han venido empleando en la reparación de los haces anteriores del ligamento lateral externo, en el esguince inveterado o cuando el destrozo es tan grande que no permite una reparación conservadora.

1.º Reconstrucciones a partir del tendón del peroneo lateral corto fueron empleadas en 1952 por primera vez por Watson-Jones; en 1957, Lee introdujo una modificación a esta técnica más sencilla de ejecución, pero que tiene el inconveniente de bloquear el tendón del peroneo lateral largo; en 1961, ha sido utilizada por Castaing, Le Chevalier y Meunier. Lelievre utiliza la misma técnica de Watson-Jones en los casos en que el plantar delgado no existe.

2.º Reconstrucciones a partir de otros tejidos; así tenemos en 1951 a Husseinstein; 1958, Gschwen; en 1951, a M. R. Francillon y Judt, en el mismo año en que utilizan una plastia de piel; en 1959, Storen la reconstrucción la hace a partir de una lengüeta del tendón de Aquiles; Max Langue a partir de una tira de fascia.

3.º A partir de un colgajo de periostio desinsertado de peroné. Löffel hace la reconstrucción, pero tan solo del fascículo peroneo calcáneo, por lo que fue rechazada según la cita que hemos encontrado en Martín Lagos.

Ha continuación, describimos de una forma detallada estas principales técnicas.

**TECNICA DE WATSON-JONES**

Esta técnica fue descrita por este autor en 1952 (fig. 25) y utilizada por otros autores como Evans, J. Lelievre, Castaing, Le Chevalier, Meunier, etc., y consta de los siguientes tiempos:

1.º Se practica una incisión vertical por detrás de la porción inferior de la diáfisis peronea, extendiéndola hasta unos dos centímetros y medio por debajo de la punta del peroné.

2.º Se secciona y se retrae la aponeurosis profunda.

3.º Se disecciona el tendón del peroneo lateral corto de su vientre muscular y las fibras musculares se suturan al tendón del peroneo lateral largo.

4.º Se libera el tendón del peroneo lateral corto hasta el maleolo externo, no tocando las fibras anulares, que lo mantienen en posición por detrás del hueso.

5.º a) Se practica con un perforador un agujero de seis milímetros, de dirección horizontal, desde el borde posterior al borde anterior del maleolo. De modo que el punto de emergencia corresponda al lugar de la inserción del haz anterior del ligamento lateral externo.

b) Se practica un segundo agujero de dirección vertical en el borde externo del cuello del astrágalo que salga por el techo del seno del tarso.

6.º Se hace pasar el tendón por estos dos orificios y se fija:

a) Al periostio a nivel de la punta del maleolo externo, en el lugar donde se inserta normal-

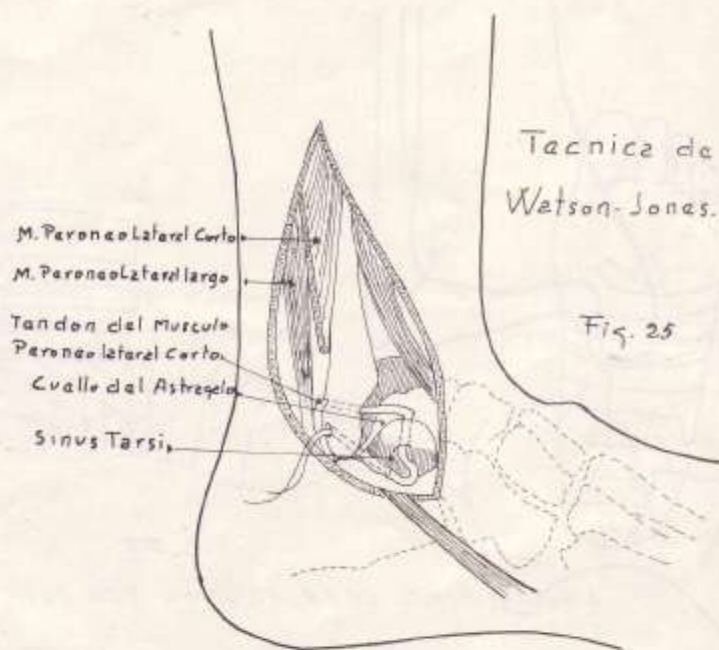
mente el haz medio del ligamento lateral externo.

b) Se consigue una fijación más segura si se puede hacer un tercer orificio en la punta del maleolo, que se dirija arriba y atrás, de modo que se pueda suturar el tendón sobre sí mismo detrás del maleolo.

7.º Se ocluye la herida y se inmoviliza el pie en un vendaje de yeso durante unas ocho semanas. Se autoriza la deambulación después de cambiar el yeso en la segunda o tercera semana.

Según Watson-Jones, el objeto de la tenodesis proporcionada por la exposición entre la base del quinto metatarsiano y el maleolo externo, es el de proteger los nuevos ligamentos de los movimientos excesivos de rotación plantar interna. Según el autor, la única dificultad radica en el punto de elección para practicar la perforación en el cuello del astrágalo. En algunos casos que se requiera mayor longitud para la reconstrucción, utiliza el tendón del peroneo lateral largo.

(continuará)





## EL PUNTO DE VISTA DE UN POBRE KYU

Aquella tarde volvía, como de costumbre, a mi casa y ya iba a poner el pie en el primer escalón de la escalera cuando oí abrirse una puerta. Era la de la portera. Retuve unos segundos la respiración y reflexioné detenidamente en lo que podía haber hecho durante los últimos días que hubiera podido no gustarla. Lancé una tímida mirada hacia el lugar donde se encontraba y descubrí que estaba sonriendo bonachonamente. Tuve entonces ocasión de observar que la falta de calcio y los años habían causado graves huecos en su dentadura. Acto seguido, pude comprobar que su moño no tenía aquel día el aire arrogante de costumbre. Y para colmo, tampoco tenía en las manos la eterna escoba, en la cual no quedaba ni una sola palma, de tanto uso. ni ningún otro artefacto que hubiese podido enarbolar sobre mi augusto cráneo.

Comprendí que aquel día no era un día como los demás.

—Dígame, señor Fradet —me dijo en voz muy baja—, quería pedirle algo...

Lanzó una ojeada a derecha e izquierda, colocando sobre mi brazo su robusta mano.

—Querría pedirle... Pero, por favor, entre usted un momento...

Y antes de que tuviera tiempo de comprender lo que me pasaba, me encontré sentado frente a ella, en su portería.

—¿Ha visto usted esto...?

Y me puso furiosamente un periódico en las propias narices.

—Mire, mire aquí...

Su dedo, de piel rugosa y uña ribeteada de negro, señalaba sobre el papel... Leí. Se contaba que una portera parisiense había puesto últimamente fuera de combate, en su propio inmueble, a un malhechor que se preparaba a robar, gracias a varias certeras presas de Judo.

Creí conveniente, en aquel punto, hacerle algunas alabanzas personales.

—¡Ah, sí! Las porteras de París son muy valientes. Se puede tener confianza en ellas. Con usted, yo sé perfectamente que no tengo que temer a los ladrones.

Imprudentes palabras.

—¡Eso es! ¡Eso es! —gritó ella—. El Gobierno debería hacer que se nos diesen clases de Judo. Y no así, yo, por ejemplo, débil mujer (sonrei)..., pese a mi vigilancia. ¿qué quiere usted que hiciera ante un desalmado decidido a todo, eh?

—¿Bah! Usted...

—No, no, sería muy necesario que nos enseñasen Judo... Por ello he pensado en usted, que tanto sabe de eso... ¡Vamos, vamos, no venga ahora haciéndose el modesto! Yo sé muy bien que usted recibe regularmente la revista de Judo y también, de vez en cuando, carta de la Federación de Judo y Jiu-Jitsu. Y, además, el año pasado, que estuvo usted una temporada cojeando. ¿A qué se debía...? ¿No era acaso, debido a eso, por lo que tuvo que llevar una rodilla escayolada, eh?... Debe



ser usted cinto negro o, a lo mejor, incluso cinto verde... ¿No es verdad...?

—Marrón, rectificué yo lentamente.

—¿Cómo dice?

—Mi portera es más bien algo dura de molera.

—Digo que soy cinturón marrón...

—¡Ah, muy bien!, entonces es usted un debutante, bueno, pero no me importa, seguro que conocerá usted de todas maneras muchos trucos, así que he pensado, por lo tanto, en usted y me gustaría que me enseñase algunas de cosas raras y secretas, japonesas, para que, cuando aparezca uno de los bandidos..., pum..., le deje «grogui» en «menos que canta un gallo». ¿Qué le parece?

Empecé a palidecer. Me veía muy mal si tenía que enseñar las utilidades del taisabaki a mi temible guardiana. Traté de buscar alguna salida. Después de varios segundos de reflexión frente a mi interlocutora, que esperaba ansiosamente mi respuesta, logré rehacerme.

—Pues bien..., precisamente tengo en casa un excelente tratado sobre todo eso. Mañana se lo prestaré y aprenderá usted todo lo que quiera... Es el mejor libro que se puede encontrar, y las explicaciones son clarísimas y muy bien detalladas y, además, podrá estudiar usted todo ello sola... Ahora bien, deberá usted guardar el secreto, ¿eh? No tiene usted que hablar de ello con nadie, ¿entendido? Esto queda entre nosotros.

Vi que sus ojos brillaban con una alegría sádica. Debía estar ya estrangulando, tirando, deshaciendo a algún maleante, ensañándose con él, hundiendo sus dedos, en forma de tenedor, hasta lo más profundo de las órbitas o cualquier otra cosa más terrible todavía. Yo me la imaginaba delante del espejo ejercitándose en la plancha japonesa, en los movimientos de hombros o haciéndose armlocks a sí misma. La veía concentrada, leyendo palabra por palabra las vaporosas expli-



caciones de mi librito (un folleto editado en 1912) y ensayando concienzudamente todo lo que en él se decía. Yo no sé si las porteras en general estarán dotadas para el Judo, pero en el caso particular de la mía, me costaba mucho creerlo. Y si no hubiera temido las consecuencias que podría traer una enseñanza práctica por mi parte, no hubiera dudado en darle algunas lecciones para divertirme un poco. Pero la prudencia me aconsejaba no meterme en la boca del lobo.

Conseguí, pues, llegar a mi habitación, después de haberme prometido seriamente que buscaría en seguida el famoso libro. Después de una larga busca, lo encontré en lo más recóndito de una de esas «bolsas para guardar cosas» tan queridas de mi mujer. Una bolsa que llevaba la inscripción «recortes de tejido de verano», indicación clara, escrita de puño y letra de mi esposa. Era, pues, según ella, inútil que desatase la cinta que envolvía dicha bolsa, ya que, «según ella», no iba a encontrar más que trozos de vichys, popelín y cualquier otra tela. Afortunadamente, conozco muy bien el arma femenina. Mi insistencia en abrir la dichosa bolsa fue recompensada, encontré, entre los viejos juguetes de mi pequeña, un par de zapatos viejos, un montón de fotografías, varios libros amarillentos y un pequeño trozo de tela (en gruesa lana) y... mi Manual Práctico de Judo y Jiu-Jitsu, según el método oficial japonés del profesor Dhu-Ponh, cinto negro, décimo dan. Lo saqué un poco para quitarle el polvo.

¡Aquella noche soñé que mi portera, vestida con su kimono, vencía a Courtine en los Campeonatos de Francia!

Al día siguiente, cuando salía, fue «enganchado» por un brazo vigoroso, que me introdujo nuevamente en la portería.

—¿Qué, ya lo tiene usted?

Saqué el libro, golpeando con un dedo la tapa, con aire de entendido.

—Cuando sepa usted todo lo que hay ahí dentro, señora Folpu (cambio el nombre por discreción), será usted invencible.

Creí que iba a desfallecer de satisfacción. Cogió el libro con un ademán digno y modesto, bajando los ojos, y levantando el dedo meñique, mientras ponía la boca en una extraña forma de «o» y el mismo aspecto de quien ha recibido un aguinaldo.

—Gracias —dijo en voz muy baja—. Tendré mucho cuidado, descuide usted, se lo devolveré tal como está...

Durante algunos días, temí encontrármelo, pues esperaba que se pondría a quejarse de la dificultad de los movimientos y de la imposibilidad de comprender nada.

Cuando la vi de nuevo, me lanzó una mirada de complicitad, y me dijo con voz misteriosa un:

—¡Esto marcha...!

...Que parecía decir muchas cosas.

Más tarde, debido a todas mis ocupaciones, acabé por no pensar más en aquello.

Y he aquí que la otra noche volvía de pasar unos cuantos días en el campo. Era casi media noche. Mi hija dormía en los brazos de su madre y yo debía, por lo tanto, llevar, mal que bien, las tres maletas más toda la serie de «paquetitos» que suelen llevar las damas (había tantos que no puedo recordar el número exacto). Me pareció mejor dejar la



mitad de mi carga en el descansillo y volver a buscarla después de haber subido la primera.

Así lo hice...

Al bajar nuevamente, la luz se apagó. Apreté el botón de la escalera. La luz no volvía. Apreté nuevamente. Nada. Estaba en el segundo piso. Saqué mi encendedor, lo encendí —a la primera— y seguí descendiendo. En el primer piso, el mechero se me apagó. Intenté en vano volverlo a encender, me lo guardé en el bolsillo y empecé a bajar a tientas, en medio de una oscuridad absoluta. Al cabo de unos diez escalones, mi pie se escurrió, bajé cinco de un golpe, una de las rodillas chocó contra el borde de otro y me pillé los dedos con los barrotos de la barandilla, al tratar de sujetarme. Lancé un juramento, me puse en pie y llegué abajo por fin. Entonces empecé mi búsqueda con el fin de recuperar mis maletas. Caminaba lentamente, con las manos hacia adelante. Había por allí —me di cuenta al chocar contra él— un cubo de la basura. Debía ser probablemente el de mi vecino, aquel viejo arisco que no podía verme a quien yo tampoco podía soportar. Me golpeé la rodilla. La dolorida, naturalmente, contra la tapa del endemoniado cubo. Por efecto del dolor, caí hacia adelante, y mis manos chocaron de plano contra la tapa, haciendo un ruido enorme, que resonó tremendamente en la escalera prolongándose larga y lúgubremente. Creo que lancé entonces un alarido, igual que cierto general del imperio. No obstante, continué mi exploración. Pero no había manera de encontrar mis maletas. Choqué contra las puertas del sótano. Fue un golpe seco. Con la frente, la nariz y las rodillas todo a la vez. Repetí mi juramento de antes, y muchos más, me parece. Pero mi voz quedaba ahogada por la resonancia de la puerta. ¡Parece mentira la resonancia que puede tener la puerta de un sótano!

Fue entonces cuando oí un ruido familiar, el de la puerta de la portería.

Pensé que, por fin, iba todo a esclarecerse...

Oí la voz de mi portera que me decía unos epítetos extraños:

—¡Ah, bandido, sinvergüenza, ladrón, canalla, asesino, carne de horca!...

Y todo aquello siempre en medio de la mayor oscuridad.

Y acto seguido experimenté un violento dolor en la boca del estómago. Me parecía que



me estaba partiendo en dos. Algo levantó bruscamente mi barbilla. Mis pies fueron pisoteados. Cai..., un cuerpo se abatió sobre mí. Reconoci entonces el olor a camomila de la señora Foipu. Traté de desembarazarme de aquella masa que me ahogaba y sentí bajo mis manos una forma voluminosa, blanda y fofo (jamás he podido saber si había hallado su parte delantera o posterior). Aquello no pareció gustarla, debo reconocerlo.

¿Con qué sí, eh? ¡Y vicioso para colmo de males! —gritó—. ¡Toma esto, para que veas lo que es bueno!

Y sentí que me hacía un arm-lock muy peligroso. Me revolví para desasirme, pero mi cabeza chocó contra el maldito cubo de la basura. Ambos resonaron a coro.

Me sentí ligero, muy ligero, y luego, en un esfuerzo desesperado, conseguí libertarme y ponerme encima. Estiré las manos y agarré su cuello. Empecé una estrangulación.

¿Ah, cerdo...! —gritó ella.

Fue entonces cuando me sentí volar por los aires y aterrizar sobre un montón de cosas que chocaron entre sí y en las que reconocí mis maletas: ¡Al fin las había encontrado! Eonrei satisfecho, justo en el momento que me desvanecía.

Cuando volví a la realidad, vi, inclinadas sobre mí, a la portera, en camión, y con todos los bigudis en desorden; a su marido, también en camión; a mi esposa, todavía vestida, y a casi todos los vecinos del inmueble, unos en bata y otros cubiertos con un abrigo y mirándome todos ellos, con gran ansiedad.

Sobre una mesa, una lámpara de petróleo iluminaba la portería.

La voz de la guardiana explicaba lo ocurrido.

—Ha sido la instalación eléctrica que se ha estropeado. Oí ruido, creí que era algún malhechor que trataba de introducirse subrepticamente (aquella palabra no puedo recordar bien, pero desde luego no como es debido...) en la casa y entonces salí fuera para detenerle. Tuve la suerte (hice una mueca) de cogerle en seguida y, para no dejarle tiempo de hacerme alguna jugarreta, le golpeé la primera. Figúrense ustedes. ¿Cómo iba yo a imaginarme que se trataba del señor Fradet? ¿No estará usted enfadado conmigo, verdad? Yo creía cumplir con mi deber..., ante todo quería proteger a mis vecinos..., verdaderamente, ¡vaya lío!...

Como pude me desembarqué de todas las compresas que me cubrían el rostro e intenté sonreír, conseguí articular varias palabras.

—La felicito, señora Foipu... Esto nos ha probado que con usted podemos dormir tranquilos y que sabe usted cuidar muy bien de nosotros.

Penosamente, con la ayuda de mi esposa, logré incorporarme.

Al pie de las escaleras vi mis maletas y pude conseguir, al fin, hacerme con ellas, no sin grandes muecas de dolor por el esfuerzo. Sentía que tenía contusiones por todas partes.

Y al ir a subir el primer escalón, mi portera me dijo al oído, en voz baja:

—¡Su librito es formidable!... ¡El jiu-jitsu es algo fenomenal!...

—¡Oh! ¡Sí, desde luego!...

Claude FRADET



KODOKAN  
JUDO

UNIFORMES - ZAPATILLAS - CINTURONES

柔道衣

MITSUBOSHI TEXTILE CO., LTD.

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO DIANA TURBA, S. L.

Don Ramón de la Cruz, 6 - MADRID

Solicite catálogos y tarifas. — Precios especiales a Centros Oficiales, Colegios, Gimnasios y Profesores de Judo



## Exámenes de Cinturones Negros

### BARCELONA

Organizado por la F. E. J. y la Federación Regional Catalana, se efectuó en el Club Sant Jordi, de Barcelona, un examen para el paso de Cinturo Negro a 1.º Dan, al que se habían inscrito 18 judokas, de los cuales seis superaron la prueba de competición y sólo tres de éstos alcanzaron la puntuación requerida en las pruebas de técnica y kata.

Los aprobados fueron:

Ignacio Pamies  
Otilio Bermúdez  
Francisco Urrea

La Comisión de Grado estuvo compuesta por don Rafael Urculo de Irabien, presidente, acompañado del presidente de la Federación Catalana, don José Ventura Soler actuando como director técnico el de la Federación Española de Judo, don Roland Burger, y como vocales, don Henri Birbaum don José Pons Fort, don Francisco Talens y el señor Pinter.

Finalizados los exámenes, don Rafael Urculo de Irabien hizo entrega al señor don Henri Birbaum del diploma de 6.º Dan.



### MADRID

Después de las brillantes actuaciones en los pasados Campeonatos de Alemania y más recientemente en el Torneo Preolímpico de París, la Federación Española de Judo ha otorgado a Santiago Ojeda el título de Cinturón Negro 1.º Dan, en reconocimiento a estos méritos, así como al hecho de haber conseguido durante dos años el título de Campeón de España de Todas Categorías.



## GIMNASIOS - ESCUELAS SAMURAI

Profesor y Director:

**FERNANDO FRANCO DE SARABIA**

Cinturón negro 5.º Dan

Profesor: **RAFAEL ORTEGA**, 3.º Dan

**JUDO - KARATE - GIMNASIA EDUCATIVA - SAUNAS - MASAJE**

Juan Bravo, 69 - Teléf. 275 01 10  
MADRID - 6

General Martínez Campos, 20  
Teléf. 257 80 03 - MADRID-10



## ESTRENO EUROPEO DE LA PELICULA

### "SUGATA SANSHIRO"

Al organizar la presentación de esta maravillosa película, amablemente prestada por la embajada japonesa en Madrid, el Instituto Nacional de Educación Física no solamente ha prestado al Judo español un inmenso servicio, que desde estas líneas los judokas españoles le agradecen, sino que ha logrado éxito sin precedentes.

Pero, y sobre todo, creemos sinceramente que si la película es, sin duda, sensacional, la base primordial de este éxito se debe al Rvdo. P. Santiago Coca, que hizo una presentación magistral de la obra, preparando al público a percibir hasta el más mínimo detalle, a recibir el mensaje que el autor ha querido dar a los judokas y a los hombres del mundo entero.

Tal vez no practique nuestro deporte, pero ha demostrado ser conocedor profundo del Judo y a todos los judokas presentes nos dio una lección sensacional, al igual que los grandes maestros japoneses, por lo cual le damos las gracias.

Akida Kurosawa, asistente de Yamamoto fue autorizado, en 1943, a rodar su primera película, que trataba de la historia del campeón de Judo Sugata Sanshiro, una fic-



ción extraída de hechos reales, que ocurrió en la época Meiji. Esta película recibió ayuda del gobierno porque demostraba perfectamente el espíritu del Judo y la concepción japonesa del «Honor»

De hecho, decía mucho más, por eso ha sido prohibida en la mayoría de las naciones occidentales.

En 1945 se realizó otra versión con actores más modernos (la que vimos en el Instituto), que ha sido un éxito más grande aún que la primera.

Nuestro presidente, procurará, por todos los medios, conseguir una copia de esta obra, con el fin de poder exhibirla a todos los judokas españoles.





# EL JUDO ESCUELA DE VIDA

Por J. L. JAZARIN (5.º Dan). - Presidente de la C. N. C. N., de Francia

## EL RESPETO

Aquellos que de entre nosotros que han conocido el Judo en sus primeros momentos en Francia, se acuerdan de la atmósfera de fervor que reinaba en los Dojos y sienten nostalgia de aquella época.

A estos pioneros les asombra y les apena hoy día ver el descuido, la facilidad de baja ley que prevalece en algunas salas, que no merecen el nombre de Dojo. Los muchachos que practican en dichas salas un Judo deficiente, de competición exclusivamente, en un ambiente relajado, no son culpables ni responsables, ya que no conocen otra cosa ni se les ha enseñado el verdadero Judo. En esos lugares de «cultura» exclusivamente física se habla a voces de un lado a otro del tapiz, se masca chicle, se habla, se hace ruido, se ríe con más o menos discreción; si hay espectadores que están tomando una consumición o fumando en el bar, se adoptan actitudes de fanfarrón, se habla de igual a igual al profesor.

Si todavía se sigue manteniendo el saludo, es un saludo rápido, apenas esbozado y, desde luego, ya no se saluda al tapiz y en absoluto al profesor. Estos clubs, si son pequeños, huelen a vulgaridad y, si son grandes, a oficina de Judo.

Ciertamente, estas salas son, gracias a Dios, una excepción todavía.

Pero si no se tiene cuidado, estas excepciones podrían transformarse en reglas.

Para conjurar este peligro hay que analizar el mal y discernir sus causas.

Antaño, el Judo vino a nosotros lleno de misterio, y los profesores japoneses que nos lo enseñaron nos parecían superhombres dotados de todos los poderes y todas las virtudes. La impasibilidad extremo-oriental, la faceta discreta y secreta del carácter asiático, impresionaban nuestro carácter occidental, expansivo y poco estable. Estábamos dispuestos a admirar sin límites a respetar infinitamente. Muchos de nosotros encontrábamos en el Judo una escuela de vida, una revelación. Era con un fervor casi místico con el que nos consagrábamos al estudio y al trabajo. Un cierto temor y mucha admiración enjendraban el respeto y la fe en nuestros maestros. Proyectábamos sobre su persona nuestro sueño y nuestras esperanzas de lo absoluto. Este calor entusiasta del corazón creaba un clima incomparable, en el que abordábamos con facilidad los comportamientos y actitudes de cortesía severa y de etiquetas propias del Judo.

El comportamiento sobre el tapiz, el silencio, la dignidad, la obediencia estricta e in-

mediata al maestro, el respeto a nuestros camaradas, a nuestros superiores en jerarquía, al Dojo, etc., todo ello constituía el Judo para nosotros, tanto o más posiblemente que la primera de piernas o la décima de cadera. Añádase a esto que el profesor nos espetaba, de cuando en cuando, por faltas o errores de conducta de los que no teníamos conciencia, con el epíteto de «maldad mental». Esta apelación nos hundía en abismos de reflexión, de exámenes de conciencia, y de esta manera nos sometíamos a una continua auto-observación. Además, sabíamos muy bien que quien tenía «maldad mental» no podía pasar de grado. Los éxitos demasiados frecuentes o demasiados fáciles nos valían la denominación de «engreído».

El «engreimiento», es decir, la vanidad, la satisfacción de sí mismo, era un gran obstáculo para progresar en Judo y el profesor se las arreglaba siempre para hacer que nos encontrásemos con «quien hacía falta» para conseguir que apreciáramos en lo justo nuestro valor o nuestros méritos.

El Dojo era verdaderamente el lugar en el que nos buscábamos a nosotros mismos, en el que progresábamos no sólo en habilidad, en técnica, en calidad física, sino también en conciencia, en dominio de sí mismo, en voluntad. Ganar y perder eran dos medios de elección, pero dos medios solamente. La victoria no era la finalidad, sino un test. Podía ser un estímulo, una ayuda, pero también un obstáculo, y lo sabemos muy bien.

Desde el momento de quitarnos el traje civil y vestirnos de quimono, ya éramos otros hombres, lejos de las preocupaciones y problemas de la vida.

El entrar en el Dojo era entrar en un mundo distinto, que amábamos; no teníamos que realizar esfuerzo alguno para saludarle, y tal gesto no era para nosotros simple formulismo.

Cuando llegaba la hora de la clase, todos los alumnos, alineados ante el profesor, esperaban a que diese la señal para saludarle. A veces, permanecía inmóvil y todos con él. Entonces se inclinaba lentamente y nosotros imitábamos su saludo lleno de gravedad y majestuosidad. Desde este momento entrábamos en el Espíritu del Judo.

Al final, se desarrollaba el mismo ceremonial. Durante una hora, sin cesar, el maestro nos imponía un trabajo intenso, sin descanso; el quimono estaba húmedo de sudor, habíamos rendido al máximo y más quizá.

De pronto, teníamos que inmovilizarnos totalmente, delante de nuestro profesor en la



posición Zazen, y nos esforzábamos en calmar y dominar nuestra respiración sofocada, el latir de nuestros corazones, y cerrábamos los ojos, esperando a que nuestro tumulto interior, físico y nervioso se calmase. Entonces nuestro maestro tocaba nuestro abdomen, el «tandem», lentamente, para ver si se mantenía firme y nos levantaba los brazos para controlar la relajación del resto de nuestro cuerpo. Y luego, después de un largo silencio, todos a la vez, teníamos que lanzar un «Kiai» en el que poníamos toda nuestra energía. Un último saludo al maestro y al Dojo, y la ducha bienhechora distendía nuestros miembros fatigados.

Nadie, si no lo ha experimentado, puede describir lo que vivíamos, el bienestar que sentíamos tanto moral como físicamente. Volvíamos a la vida transformados; aquello era el Judo, y más de lo que podamos decir.

Hay que añadir que, a veces, teníamos unas reuniones «Mondo», en las que nuestro profesor nos hacía preguntas y nos daba, en un cambio de ideas, sumamente amistoso y amable, la información que deseábamos.

Cada año se celebraba la ceremonia de los votos, que tenía lugar antes del 7 de enero. Se le ofrecía un regalo al profesor en tal ocasión y, generalmente, nos hablaba en tono familiar y amistoso, que contrastaba con la severidad y la reserva habitual en el transcurso del año.

¿Quién celebra todavía la ceremonia de los votos?

¿Cómo todo esto, que ha sido tan maravilloso, ha podido olvidarse y desaparecer de la vida de tantos judokas?

Muchas causas están en juego, pero pueden resumirse en una sola; la pérdida progresiva del respeto.

Primero, el respeto hacia la concepción del Judo mismo. Al progresar en la técnica del Judo, muchos han creído que con ello habían comprendido lo que era. Las competiciones públicas deportivas, los éxitos y los aplausos, la alegría de los títulos y de la arena, el lado «espectáculo» de estas manifestaciones, prevaleció rápidamente sobre los otros aspectos. «Engreídos» sin saberlo muchos Cinturones Negros decretaron que el Judo era, ante todo, un deporte, y que puesto que era un deporte, que todo el ceremonial de que estaba rodeado era superfluo, y que no era para los japoneses sino el medio de abusar de la credulidad occidental, etc.

Esta incompreensión de Judo tradicional fue rápidamente la doctrina de algunos organismos que no querían conocer más que el deporte, y fueron muchos los propagandistas que predicaron por todas partes el abandono de las tradiciones, para llegar a puro racionalismo occidental y cartesiano. ¡Pobre Descartes, cuántas cosas no se le habrán atribuido!

El ilustre Jigoro Kano había definido el Judo como un «principio», cuya aplicación al combate no es más que una de sus innumerables posibilidades. Si utilizaba el combate para enseñar el principio, era a causa de las ventajas físicas y del carácter que el combate producía. Pero la «finalidad» para el maestro Jigoro Kano era el conocimiento, la comprensión del

«principio», y no el combate, que no era sino un medio.

El maestro Jigoro Kano, que conocía bien a los hombres, era el adversario de las competiciones públicas, según él, tenían el peligro de falsear el espíritu del Judo.

Se trata, pues, en primer lugar, de la pérdida del respeto hacia la finalidad sumamente elevada, universal del Judo, como principio de vida, que es una de las primeras causas. Es esta incompreensión del principio y del respeto que acompaña lo que es noble, lo que engendra las otras faltas de respeto.

Como primera consecuencia, viene la falta de respeto hacia el maestro.

Después de los primeros fervores, de los primeros deslumbramientos, los alumnos se imaginan que todo lo saben, y todo lo comprenden «engreídos» que se ignoran empiezan a comparar y a juzgar. El maestro, que parecía un superhombre ante el cual debía uno inclinarse, aparece bruscamente o progresivamente como un hombre vulgar, con sus cualidades y sus defectos, y, sobre todo, con sus defectos.

El desencanto es aún más grave según la intensidad de imaginación, fe y abandono, que hubiéramos proyectado sobre la figura del profesor.

No le perdonaremos nunca el que no pueda seguir manteniendo nuestro sueño. A la fe, sucede también irrazonablemente, el escepticismo y la denigración. Nuestro idolo se ha derrumbado y, para no derrumbarnos con él, quemamos lo que hemos adorado, hombre, principios, etiquetas, etc.

Nos hemos transformado en «espíritus fuertes», «a quien no se la da nadie» y sonreímos con superioridad ante los ingenuos que, por su parte, todavía creen.

Estamos en el estado de un enamorado que no puede perdonar a aquélla que le ha decepcionado la pérdida de la imagen que de ella se había formado. Y tal enamorado no se da cuenta que es él quien ya no puede querer, mientras que aquélla, que ahora él ve con ojos fríos, puede perfectamente enamorar a cualquier otro.

Esta pérdida de veneración es dolorosa para quien la experimenta.

Examinemos seriamente esta situación crítica.

¿Hacíamos mal en creer que nuestro profesor era todo poderoso y tenía todas las virtudes?

¿Era, por el contrario, un hombre como los otros? ¿Inferior a los otros?

Sí y no, a la vez. Cuando un hombre sabe algo que nosotros no sabemos, no es, comparado a nosotros, un hombre como los demás, y tenemos razón en admirarle y respetarle su saber y en ser humildes, para poder aprender. Tenemos, quizá instintivamente, la necesidad de ensalzarle para, sin abandonar nada de nuestra prevención natural, poder admirarle.

El día en que hemos adquirido algo de sus conocimientos, nuestras pretensiones naturales nos inducen rápidamente a concebir la



Idea de que ya no tenemos nada que aprender de él. Nos comparamos a él, y perdemos el sentimiento de su superioridad, con cierto alivio, pues si nos gustaba admirar, no nos gusta, sin embargo, sentirnos ser inferiores. ¡Desgraciadamente! peor para nosotros, pues desde ese momento no podemos seguir progresando ni recibir nada de nuestro profesor, y es una verdadera lástima.

¿Es cierto, pues, que ya no tenemos nada que aprender de nuestro maestro, y que ya no le queda a él nada que enseñarnos?

¡Grave error! Si nosotros ya no podemos aprender nada más, a él, por el contrario, le queda todavía mucho que enseñarnos.

Si nosotros progresamos, nuestro maestro también progresa, si tiene tras de sí largos años de trabajo y de estudio, los nuestros se borran por los suyos, que prevalecen y se enriquecen.

Un antiguo maestro decía: «Yo no tengo más que enseñar a quienes todo lo saben, tengo algo que enseñar a quienes saben alguna cosa, pero tengo mucho que enseñar a quienes saben que no saben nada.»

La falta de humildad y la pérdida del respeto no son un signo de lucidez ni de inteligencia.

Quien puede perder el respeto hacia su maestro ha perdido mucho.

Entre un exceso irrazonado de fe y un exceso no menos irrazonado de escepticismo, hay cabida para una valoración fructuosa y para mucha reflexión.

Entre el peligro del exceso de fervor y del escepticismo, es éste último el más grave de los dos, para nosotros. Pues no se puede hacer nada sin respeto y fe.

Cuando se nos ha iniciado en un principio verdadero y universal, nos hacemos, lo queramos o no, portadores de algo más grande que nosotros mismos. El maestro que nos inicia tiene, y lleva también él, algo más importante que sí mismo. Lo que él haya comprendido nos ayuda a comprender, pero jamás sabremos si comprendemos un día mejor que él.

Lo que es seguro es que las relaciones entre profesor y alumno son tan esenciales como la existente entre el pez y el agua. Y si rompemos esta relación, no es posible ningún progreso. El maestro constituye el «centro» propio para nuestro desarrollo.

La pérdida del respeto hacia el principio, acarrea la falta de respeto hacia aquél que nos lo revela, lo cual es también una falta de gratitud.

Después viene, naturalmente, la falta de respeto hacia el ritual, que no es sino la exteriorización del respeto profundo; acto seguido se forma la falta de respeto hacia sí mismo, que no respeta ya nada. No queda entonces más que una inmensa fatuidad.

Esta reacción fatal en cadena, se produce desde el momento en que se pierde lo esencial, el «principio».

«¿Existe quizá un principio universal que se aplique realmente en todos los casos? Si, existe uno, dice el maestro Jigoro Kano. Es el prin-

cipio de la eficacia máxima en el uso del espíritu y del cuerpo.

He dado a este principio de una absoluta generalidad, el nombre de Judo... es más importante que la simple práctica de jiu-jitsu propiamente dicho.

Así como la inconmensurable energía cósmica reside en el seno del átomo invisible, así como el gigantesco banano de las indias nace de un minúsculo grano, así también de un principio denso y sutil, como el Judo, nacen innumerables posibilidades y una multitud de aplicaciones en todos los planos de la acción mental, moral, física, social, etc.

Si no somos capaces de poder medir tan siquiera su amplitud, tengamos por lo menos el pudor de no hacer ostentación de nuestra ignorancia, denigrando lo que no comprendemos, y no comparemos ni queramos poner al mismo nivel las altas cumbres de nuestra topera.

Cultivemos el respeto hacia el principio del Judo, hacia el maestro que nos enseña o nos ha enseñado, hacia el Dojo que nos acoge y debe proporcionarnos el abrigo y ambiente propicio para nuestro desarrollo, hacia nuestros camaradas y compañeros, que nos permitan ejercitarnos y perfeccionarnos.

El agua no corre si no es hacia abajo. Situémonos abajo, y no arriba, para poder recibir.

Un maestro decía que un día se había parado casualmente delante de un poste indicador sobre el que se leía: «Prohibido estacionarse.» Estas palabras produjeron en él un choque psicológico, pues las experimentó como sinónimo de «prohibido estancarse», «prohibido embrutecerse», etc.

Silenciosamente se inclinó ante aquel simple letrero, con el corazón rebotante de gratitud por el mensaje recibido y el recordamiento de conciencia experimentado.

Este signo de respeto y de gratitud no disminuía en absoluto al maestro, sino que, por el contrario, le enaltecía.

El verdadero maestro es aquél que puede siempre aprender de todos y de todo. Es aquél que respeta todo y a todos.

Un sabio puede aprender siempre algo de un loco, pero lo contrario no es cierto.

El espíritu de respeto es inseparable de la comprensión del verdadero Judo, pues la actitud, que no teme nunca inclinarse ni saludar muy bajo.





# TECNICA

Traducido de "Cahiers Techniques". — Editado por la F. F. J. D. A.

La Federación Española de Judo ha editado el n.º 1 de unos cuadernos técnicos, que en número de cinco completarán el programa oficial que se exigirá para obtener el título de Maestro. Este primer cuaderno se vende al precio de 100 pesetas, estando editado en papel couché y con multitud de fotografías y descripciones.

La Secretaría de la Federación Española de Judo ya lo tiene a la venta, pudiendo pasar a retirarlo personalmente o bien solicitándolo por escrito contra reembolso.

A continuación insertamos la explicación del movimiento de gran segado exterior (O-soto-gari), tal y como viene en dicho cuaderno.

## O-soto-gari

### Gran segado exterior

#### GENERALIDADES

Clasificado entre todos los primeros movimientos de competición, O-soto-gari, forma parte de los movimientos de pierna (ashi-waza). Utilizado tan eficazmente tanto por los grandes como por los pequeños, su éxito no está condicionado por la talla. Un judoka pequeño puede obtener resultados notables estudiando lógicamente, racionalmente, y con perseverancia esta técnica. Nosotros sabemos que en las técnicas de judo hay dos grandes clases de proyecciones: las técnicas de gran amplitud y aquellas de pequeña amplitud. O-soto-gari está clasificado en las grandes técnicas de proyección, es decir, que ésta se ejecuta con la acción de todo el cuerpo, en potencia.

#### EXPLICACION DE LA TECNICA

Tori siega con su pierna derecha, la pierna derecha de Uke, pues el peso del cuerpo está inclinado hacia su talón derecho, y al mismo tiempo, por un balanceo de segmento tronco-pierna, proyecta a Uke hacia su parte posterior derecha.





1



2



3

### Tsukuri

Los dos contrincantes están en posición natural izquierda (fig. 1), guardia clásica.

Tori tira de Uke retrocediendo su pie izquierdo ligeramente y obligando a Uke a dar un paso hacia delante con su pie derecho. En este momento, Tori avanza su pie izquierdo al exterior del pie derecho de Uke, después de haber descrito un semicírculo (fig. 2) de manera que el pie izquierdo de Tori esté a la altura del pie derecho de Uke, los pulgares de ambos pies metidos hacia dentro (así como la cadera izquierda), sensiblemente hacia la parte posterior derecha de Uke, es decir, en la dirección del desequilibrio. Tori flexiona ligeramente la pierna izquierda posterior el talón sin tocar el suelo, y coloca todo su peso sobre esta pierna; su cuerpo estará inclinado hacia delante (fig. 3).

### Kuzushi

Tori creará el desequilibrio al mismo tiempo que su tsukuri.

Cuando Tori avanza su pierna izquierda, con su mano izquierda atraerá a Uke hacia sí en la dirección de su axila izquierda, y hacia abajo. Con su mano derecha ha de efectuar una acción en dos tiempos.

1. Una tracción-elevación, destinada a hacer avanzar la parte alta del cuerpo de Uke y hacerle «flotar».
2. Un empuje destinado a poner el peso del cuerpo de Uke sobre el exterior de su talón derecho.

Queda bien entendido, que estos dos tiempos deberán estar íntimamente ligados y que no debe haber ninguna rotura (figs. 4, 5 y 6).

El costado derecho de Tori y el de Uke, deben permanecer en contacto sin vacío importante (el vacío indica la falta de desequilibrio y de control).



4



5

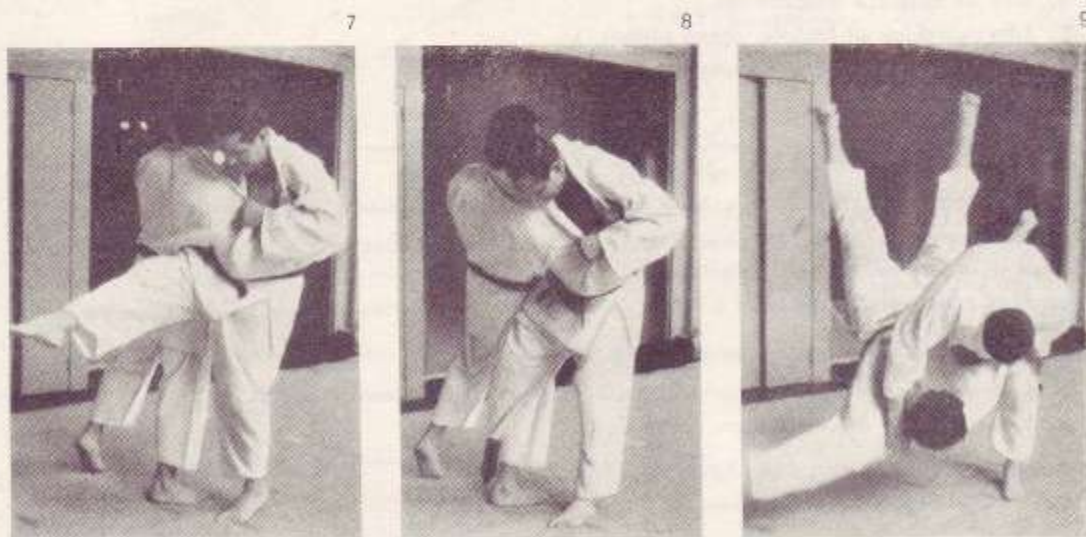


6



## Kake

Al mismo tiempo, Tori avanzando, introduce su cadera derecha y su pierna derecha siempre extendida y la punta del pie en extensión, el muslo al contacto con el muslo de Uke, para segar con una acción larga y potente dirigida detrás de él (en forma de hoz), la pierna derecha de Uke. (Tori acompaña al movimiento con su pecho.) Uke cae hacia su parte posterior derecha (figs. 7, 8 y 9).



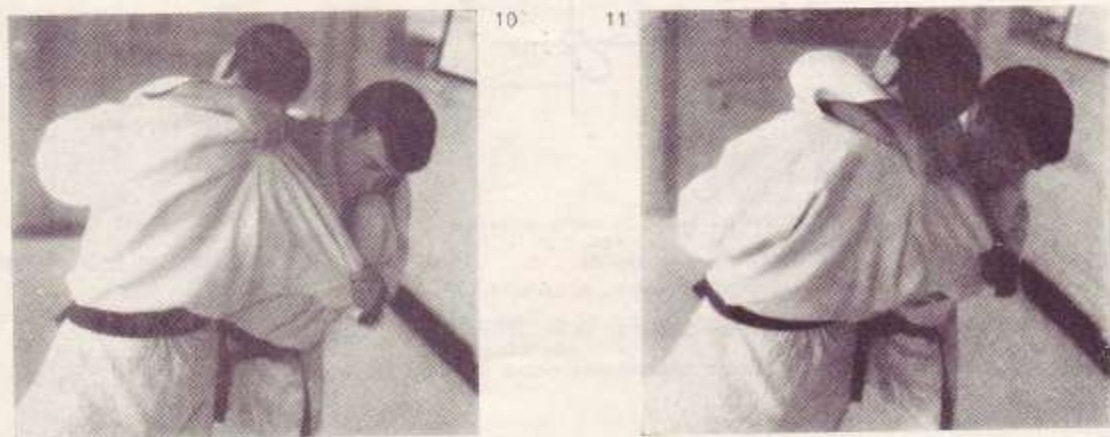
## PUNTOS ESENCIALES

Trabajar la acción de la mano derecha o del brazo derecho, sobre el cuello y la cabeza de Uke (es mejor exagerar el desequilibrio lateral).

La posición de esta mano podrá ser normal o detrás de la nuca (fig. 10).

Posibilidad de agarrar el cuello de Uke con el brazo, sobre cambio de posición de la mano de la parte de Uke o voluntariamente para forzar el bloqueo de Uke (fig. 11).

Buscar el máximo de contacto y como punto de señal intentar el «hundir» la cabeza hacia el tatami intentando mirar el talón de Uke.



## FALTAS A EVITAR

Al principio del barrido.

Flexionar la pierna, dejar «flotar» la cabeza.

Es necesario tirarse con la cabeza inclinada hacia delante, la barbilla pegada contra el pecho.

Doblar el cuerpo hacia delante, colocarlo entre el busto y la pierna derecha.

Levantar el codo derecho.



## DIFERENTES OPORTUNIDADES

1. Uke está en posición estática, pie derecho hacia delante.
2. Uke avanza el pie derecho.
3. Uke avanza ambos pies, derecho e izquierdo, respectivamente.
4. Uke se desplaza lateralmente.
5. Uke se coloca en posición jigotai (defensiva)
6. Uke retrocede su pie derecho e izquierdo

## ESQUIVOS Y DEFENSAS

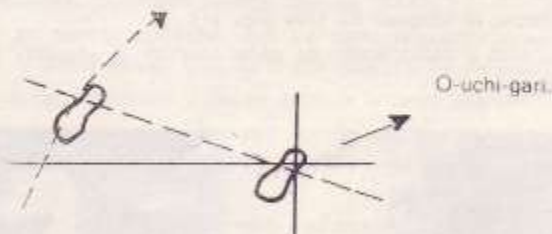
- A.** Tori ataca O-soto-gari sin haber enganchado todavía la pierna derecha en barrido.
1. Uke retrocede la pierna derecha con desplazamiento de todo el cuerpo, ligeramente en círculo, y desequilibra a Tori sobre su parte delantera.
  2. Uke avanza el pie izquierdo y rompe la fuerza de Tori directamente sobre su parte posterior.
- B.** En el momento que Tori engancha la pierna derecha.
1. Uke desplaza su pie izquierdo en círculo hacia la parte trasera izquierda.
  2. Uke avanza en círculo la pierna izquierda.
- C.** Uke toma la posición defensiva (jigotai)

## COMBINACIONES. (A partir de movimientos)

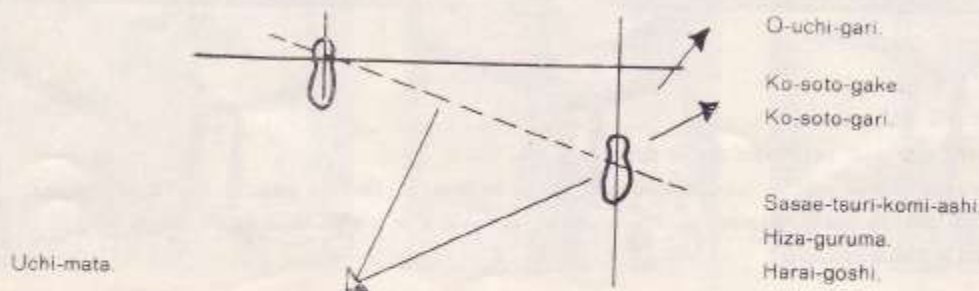
### A. Sobre Esquivos

1. Uke retrocede la pierna derecha ligeramente en círculo:
  - a) Llevando el peso de su cuerpo sobre la parte delantera derecha.
  - b) Llevando el peso de su cuerpo sobre la parte posterior izquierda.

Soto-maki-komi.  
Koshi-guruma.  
Tai-otoshi.  
Harai-goshi.  
Uchi-mata.  
Ippon-seoi.

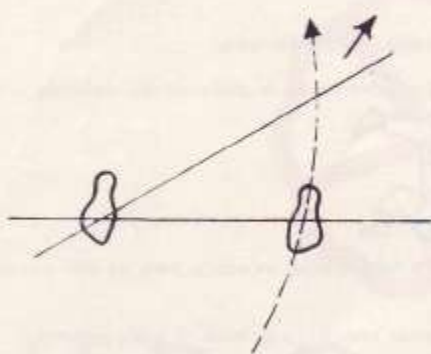


2. Uke avanza el pie izquierdo:
  - a) Llevando el peso de su cuerpo sobre la parte delantera izquierda.
    - 2 posibilidades:
      1. Atacar a la izquierda.
      2. Transformar sobre la derecha.
  - b) Llevando el peso de su cuerpo sobre el talón izquierdo.
  - c) Llevando el peso de su cuerpo lateralmente sobre el talón izquierdo.





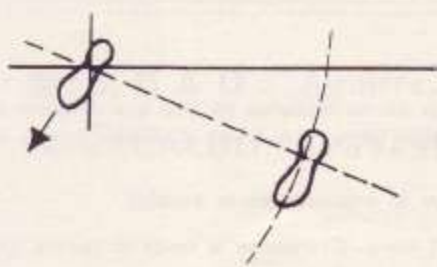
3. Uke desplaza el pie izquierdo en círculo hacia la parte posterior izquierda llevando el peso de su cuerpo, también sobre la parte posterior izquierda.



Ko-soto-gake.

Con la pierna izquierda reposando el pie derecho en el suelo.

4. Uke avanza en círculo la pierna izquierda, peso del cuerpo, sobre la parte delantera, derecha.



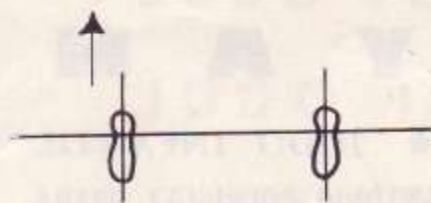
Soto-maki-Komi.

Koshi-guruma.

Harai-goshi.

## B. Sobre Defensas

Uke fija en el desequilibrio posterior derecho (continuidad en la misma dirección).



O-soto-maki-komi.

O-soto-otoshi.

## CONFUSIONES POSIBLES

1. Sobre O-soto-gari a la derecha, Harai-goshi a la izquierda.

## CONTRAPESAS

### A. Sobre esquivos

1. Tori retrocede la pierna derecha. Desplazamiento de todo el cuerpo ligeramente en círculo a fin de desequilibrar a Uke sobre su delantera, poniéndose en su dirección.

Uki-otoshi.

2. Tori avanza el pie izquierdo y rompe la fuerza de Uke directamente sobre su parte posterior. Se acabará en el suelo.



## B. Sobre defensas

1. Tori desplaza su pie izquierdo en círculo hacia la parte posterior izquierda.
  - a) O-soto-gari (gaeshi-waza).
  - b) Volviendo completamente. Harai-goshi, seoi-nage, soto-maki-komi.
2. Tori avanza en círculo la pierna izquierda. (Encontraremos la posición de defensa sobre harai-goshi, utusuri-goshi, ushiro-goshi, te-guruma.)

## ENCADENAMIENTO PIE-SUELO

Entrenamiento normal, seguido en el suelo sobre falsa caída, va.adera para de-ashi-barai-tai-otoshi, hiza-guruma, etc.

Mantener el contacto manga y reverso, y encadenar con Keza-gatame ó yoko-gatame.

## EJERCICIOS ESPECIFICOS

1. Contacto y lanzar la pierna muy alto.
2. Barrido en el vacío.
3. En fuerza, por series, sobre retroceso de la pierna izquierda de Uke con resistencia máxima sobre la parte delantera (Nosotros consideramos este último uchi-komi, al mismo tiempo como un ejercicio de musculación sobre el movimiento.)  
Uke puede ser ayudado por otro judoka, que le empujará en la espalda.
4. En enganche idéntico, el pie derecho en el suelo. (Entrenarse a llevar la cabeza de Uke hacia sí.)

# G I M N A S I O F U J I Y A M A

JUDO ADULTOS ★ JUDO INFANTIL

Profesor y Director Técnico: ANTONIO RODRIGUEZ PRADA

Cinturón Negro 2.º Dan, Maestro Entrenador Nacional

Profesor: MASURAO TAKEDA, 5.º Dan

GIMNASIA MASCULINA Y FEMENINA

K A R A T E

Profesores: YOUSOKE YAMASHITA, 5.º Dan

ATSUO HIRUMA, 2.º Dan

ARAPILES, 16 (Junto a Quevedo) - Teléf. 224 29 75 - MADRID-15



