

JUDO

EQUILIBRIO ENTRE ATAQUE Y DEFENSA

Daniela tiene más años de experiencia tanto en la práctica como en la competición. Nicolás está empezando, pero promete mucho en este deporte, que supone un equilibrio entre el ataque al adversario y la propia defensa para alcanzar en triunfo.

Daniela Agudo y Nicolás Lokinsky son dos alumnos del centro y...campeones de judo Hemos hecho una entrevista a estos dos campeones para conocer un poco más sobre ellos y sobre este deporte.



Nicolás

¿Por qué practicas este deporte?

NICOLÁS: Marcos, un compañero del colegio de 6ºA practica judo y me habló sobre él. Yo quería practicar algún deporte y me animé a probar y me gustó.

DANIELA: Yo practicaba natación pero empecé con un problema de pérdida auditiva y tuve que dejarlo. Tenía amigos que practicaba judo y me animé.



Daniela

¿Cuánto tiempo hace que lo practicas?

NICOLÁS: Más o menos un año.

DANIELA: Desde los 4 años.

¿Pertenece a algún club?

NICOLÁS Y DANIELA: Sí, al CLUB KYOTO.

Explicanos un poco que es el judo.

NICOLÁS Y DANIELA: Es un deporte de lucha y defensa donde utilizas tácticas y katas (proyección, ataque y golpeo) para tirar al contrario al suelo.

IPPON: puntuación máxima cuando tiras al contrario y toca completamente con la espalda en el suelo.

WAZA-ARI: igual pero sin tocar completamente con la espalda en el suelo y cayendo más suave.

YUKO: caer de costado.

¿Qué referentes nacionales o internacionales tienes en la práctica de este deporte?

NICOLÁS: De momento ninguno.

DANIELA: Una compañera de mi club, Laura Loscos, que quedó 2ª en el Campeonato de España. También mi profesor de Melilla me inspiró mucho en este deporte. Se llama Farihd.

Háblame sobre lo positivo y lo negativo de la práctica del judo.

NICOLÁS: Para mí lo positivo es poder luchar y hacer amigos. Y no hay nada negativo.

DANIELA: Es un deporte que te sirve como defensa personal, aprendes mucho y eres más fuerte físicamente. Esto es lo positivo. En cuanto a lo negativo para mí no hay nada.

¿Por qué recomiendas practicar este deporte?

NICOLÁS: Porque es bueno para la salud, conoces a muchas chicas de tu edad y te ayuda a esforzarte en todo lo que haces.

DANIELA: Porque es un deporte y es necesario, es muy completo, haces muchos amigos y también viajas (aunque yo todavía soy pequeña y no he salido a competir muy lejos).

¿Cuántas horas entrenas a la semana?

NICOLÁS: Tres horas a la semana, repartidas en tres días.

DANIELA: Igual que Nicolás. Entrenamos tres días a la semana durante una hora.

El judo es uno de los deportes más completos, pues son muchos los campos que en él se trabajan: resistencia, fuerza, velocidad de reacción, concentración, agilidad, coordinación, flexibilidad...

Contadnos algo sobre el material es necesario para la práctica de judo.

NICOLÁS Y DANIELA: Se necesita un traje llamado judogi (JYUUDOUGI): la chaqueta recibe en nombre de UWAGI y el pantalón ZUBON. Llevamos un cinturón para sujetar el traje llamado OBI, que cambia de color a medida que entrenamos. Ah!...y vamos descalzos. Las chicas llevamos una camiseta blanca debajo.

El espacio para practicar es un TATAMI cuadrado de color azul con unas líneas que marcan el fuera.

¿Qué otros deportes te gustan?

NICOLÁS: El fútbol.

DANIELA: Cualquiera, me gustan mucho todos menos los que sean de bailar.

¿En qué nivel de competición estáis?

NICOLÁS: Mi competición es mixta: competimos chicos y chicas indistintamente. He quedado primero en el campeonato provincial en edad escolar en la categoría benjamín, cinturón amarillo-naranja.

DANIELA: Para mí este es el último año de competición mixta. He competido a nivel local, provincial y de la comunidad y he quedado campeona en muchas ocasiones. Si este año consigo ganar el campeonato de la comunidad pasaré a competir a nivel nacional.

¿Tenéis alguna llave o kata favorita?

NICOLÁS: No a mí me gustan todas.

DANIELA: A mí me gustan todas. Tengo algunas, que son las que más utilizo, pero no puedo decirlas porque son con las que gano.

A continuación os presentamos dos katas e incluimos fotografías de su ejecución.

O-SOTO-GARI: una mano agarra la solapa del contrario y la otra la solapa. Adelantando un pie y enganchas una pierna del contrario y lo tiras al suelo.



Paso 1



Paso 2

O GOSHI: agarrar por la espalda al contrario y golpear.



Paso 1



Paso 2