



JUDO

柔道

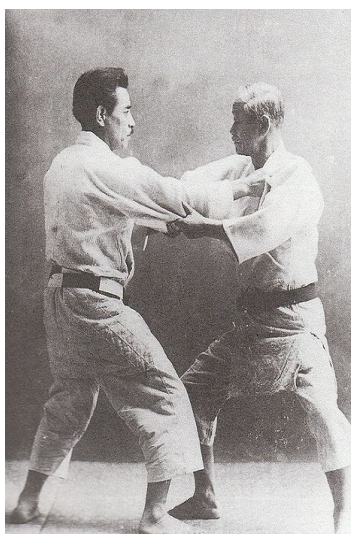
ÍNDICE:

- El origen del Judo
- Beneficios físicos de la práctica del Judo (II)
- Vestimenta "JUDOGUI"
- Cinturón "OBI"

El origen del Judo

El Judo o Yudo es un deporte olímpico de origen japonés.

El término japonés puede traducirse como «el camino de la suavidad» (Ji "suavidad | flexibilidad" DO "camino"). Este arte marcial fue creado por el maestro Jigoro Kano en 1882. El maestro Kano recopiló la esencia técnica y táctica de dos de las antiguas escuelas de jujitsu, que se basaban en la lucha cuerpo a cuerpo y que eran practicadas por los guerreros medievales en armadura o samurai en el campo de batalla, hasta el inicio del siglo XIX en el Japón. Logrando reunirlos en una sola: el Judo; dentro de su escuela, el Kodokan.



El Judo se ha convertido en un deporte de combate olímpico y se ha ido especializando en los lanzamientos, las sumisiones, y las estrangulaciones; dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares y los métodos de reanimación, para hacerse más deportivo. El Judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo. Los practicantes de este arte son denominados «judokas».



JUDO

Beneficios de carácter físico de la practica del Judo (99)



El Judo lo puede practicar cualquier persona con las limitaciones propias de cada individuo. Además, hay que tener en cuenta que el Judo no siempre es combate; también se pueden practicar en forma de katas, que es la ejecución de las técnicas a modo de demostración, y que exigen menos esfuerzo físico al practicante.

La práctica del Judo beneficia el desarrollo armónico de los sistemas del cuerpo en jóvenes y adultos"

La práctica no solo del Judo, sino también de otras artes marciales tradicionales beneficia el desarrollo armónico de todos los órganos y sistemas del cuerpo en jóvenes y adultos, a saber:

- Sistema cardiovascular: mejora la irrigación y el volumen cardíaco mejorando la función ventricular. Aumenta la circulación periférica y cerebral y regula la presión arterial.
- Sistema respiratorio: regula el ritmo. Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.
- Sistema digestivo: mejora la función gástrica, regula y fortalece la peristalsis. Tonifica el páncreas y el hígado.

- Sistema nervioso: protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio, regula el sistema nervioso vegetativo, aumenta la tolerancia al dolor.
- Sistema endocrino: regula y mejora las funciones endocrinas: glándula hipófisis, tiroides, testiculares, ováricas, suprarrenales y pancreáticas.
- Sistema inmune: aumenta el número y capacidad de linfocitos T. Aumenta las inmunoglobulinas, el número y actividad de los macrófagos.
- Sistema locomotor: fortalece huesos, incrementa la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones.
- Metabolismo: activa y regula el metabolismo de lípidos y azúcares.





Nº 2

Vestimenta "JUDOQUI"

La vestimenta usada en el Judo recibe el nombre de judogi, y con el cinturón (obi) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo, esta deriva de la manera de vestir en Japón antes del siglo XX.

Los colores pueden variar, podría ser un "Judoqui" azul o uno blanco, pero de preferencia es este último el más visto. El color azul o cualquier otro color que no sea el blanco solo se puede usar en competiciones en las cuales se permita, pero nunca para la realización de los katas.



Los Judoquis en general son de algodón, de otras fibras fuertes, o reforzados. El Judoqui puede ser de una tela sencilla o puede tener un tramado específico, el último es más caro, pero más resistente. A los principiantes se les recomienda el más sencillo.

No olvidemos que el Judo es un deporte olímpico de combate, y actualmente la meta de gran parte de los practicantes de este deporte es llegar a competir en los Juegos Olímpicos.



Cinturón "039"

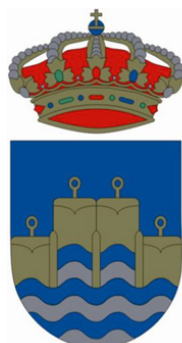
La finalidad práctica del cinturón es sujetar el traje. La simbólica es unir el alma y el cuerpo.

El color del cinturón simboliza el proceso de aprendizaje y crecimiento de una persona, se va oscureciendo con los años de dedicación y práctica. En Japón donde la constancia y la perseverancia son mayores que en Occidente los colores del cinto del Judo son tres (blanco, marrón y negro). Nosotros utilizamos siete colores y cada uno representa algo distinto que tiene que ver con lo que el alumno desarrolla en esa etapa del aprendizaje.

En Occidente, los cinturones son siete y empiezan con el color blanco y le siguen el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón, el negro y posteriormente



se aumenta por medio de los dan. Jigoro Kano, como fundador del arte no poseía ningún grado de cinturón puesto que este era el shihan (fundador). El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, únicamente conseguido por trece hombres nombrados 10 dan. Los colores del cinturón para los grados del dan son: 1.º Dan al 5.º dan, negro; 6.º al 8.º dan, rojo y blanco; 9º al 10.º dan es rojo.



Ayuntamiento de Villaquilambre

CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN, DEPORTES Y CULTURA