

---

# Una taxonomía de los principios utilizados en las técnicas de proyección de judo

Linda Yiannakis

*University of New Mexico (Estados Unidos)*

*Es traducción del artículo A Taxonomy of Principles Used in Judo Throwing Techniques, publicado en el Journal of Asian Martial Arts, volumen 20, número 3 (92-107), 2011*

---

## Resumen

Este artículo presenta un marco conceptual para examinar los principios de las técnicas de proyección de judo (*nage waza*). Los principios formulados en este estudio se clasifican principalmente como estructurales, operacionales, o contextuales. Tal organización de propiedades permite un examen más claro del funcionamiento de las técnicas de proyección con el propósito de identificar, enseñar e innovar. Este marco fue desarrollado a partir de las observaciones personales de la autora y del conocimiento de los principios de la proyección. Este modo de pensar sobre los principios de las proyecciones puede ser también útil para evaluar las técnicas de otras artes marciales.

**Palabras clave:** artes marciales, deportes de combate, principios estructurales, principios operacionales, principios contextuales.

---

## A Taxonomy of Principles Used in Judo Throwing Techniques

**Abstract:** This paper presents a conceptual framework for examining principles of judo throwing techniques (*nage-waza*). The principles formulated in this study are classified as primarily structural, operational, or contextual in nature. Such an organization of properties allows a clearer examination of the operation of throwing techniques for the purpose of identification, teaching, and innovation. This framework was developed from the author's personal observations and understanding of throwing principles. This way of thinking about throwing principles may be useful for examining techniques in other martial arts as well.

**Keywords:** martial arts, combat sports, structural principles, operational principles, contextual principles.

---

## Uma taxionomia dos princípios utilizados nas técnicas de projecção do judo

**Resumo:** Este artigo apresenta um marco conceptual para examinar os princípios das técnicas de projecção do judo (*nage waza*). Os princípios formulados com este estudo classificam-se principalmente como estruturais, operacionais ou contextuais. Tal organização de propriedades permite um exame claro do funcionamento das técnicas de projecção com o propósito de identificar, ensinar e inovar. Este quadro foi desenvolvido a



*Todas las fotografías  
son cortesía de David J.  
Higgins.*

partir de observações pessoais da autora e do conhecimento dos princípios da projecção. Este modo de pensar sobre os princípios das projecções também pode ser útil para avaliar as técnicas de outras artes marciais.

**Palavras-chave:** artes marciais, desportos de combate, princípios estruturais, princípios operacionais, princípios contextuais.

---

# Una taxonomía de los principios utilizados en las técnicas de proyección de judo

Linda Yiannakis

*University of New Mexico (Estados Unidos)*

## Introducción. Técnicas y variantes

El judo tiene numerosas técnicas de proyección. Algunas son consideradas proyecciones básicas, mientras que otras son vistas como variantes. ¿Cómo podemos identificar con exactitud qué proyección hemos visto, o incluso qué proyección estamos practicando? Aunque no existen reglas rígidas y automáticas para definir las variantes, el examen de las propiedades de una técnica nos puede ayudar del siguiente modo:

- ❶ para identificarla,
- ❷ para estudiar sus propiedades fundamentales para practicarla,
- ❸ para fomentar las innovaciones, y
- ❹ para ayudarnos a enseñar la técnica a otros.

Todas las técnicas que figuran en el programa principal de proyecciones del judo, denominado *Cinco Grupos de Técnicas (Gokyo no waza, 1920)*, representan modelos de proyección. Para obtener una visión general, se pueden colocar marcas en una cuadrícula que representen las técnicas, que forman un esquema sistemático para enseñar un repertorio completo de movimientos. Cada proyección se define por lo que ocurre cuando es ejecutada: el patrón de movimiento general o trayectoria, nivel de complejidad, y acciones asociadas tales como segar, enganchar, barrer, etc.

## Técnicas, principios y ámbitos operativos

En términos generales, las técnicas no son principios. Un principio es una ley o propiedad que funciona de manera consistente allá donde se aplica. Las técnicas son conjuntos de acciones identificables regidas por principios. Los principios tienen un rango óptimo de operatividad y son menos efectivos o ineficaces fuera de ese rango. Por ejemplo, para hacer un mejor uso del principio de palanca en las técnicas de cadera, el atacante (*tori*) por regla general tiene que descender su centro de gravedad por debajo del de su compañero o defensor de la acción

---

(uke). Si intenta aplicar la palanca fuera de este rango de operatividad óptima tendrá dificultades. De manera similar, un barrido de pie exitoso depende de que la acción de barrido de tori suceda en el momento en el que uke transfiera su peso sobre o fuera de su propio pie. Si todo el peso de uke está en la pierna que se ataca, es más probable que el deseado barrido se transforme en una patada. En otras técnicas, las posiciones relativas de tori y uke ayudarán o dificultarán la mejor aplicación de los principios para esa técnica en particular, dependiendo del rango de operatividad de los principios implicados.

### Construcción de la técnica

Podemos entender mejor las formas de proyección básicas y sus variantes al examinar cómo se construyen las técnicas. Cada técnica tiene un conjunto de elementos estructurales así como de principios operacionales o procesos internos. Construimos técnicas a partir de combinaciones de elementos estructurales y principios operacionales en diversas formas y direcciones de proyección. Podemos revisar las propiedades estructurales y operacionales como elementos independientes, pero en la aplicación real estos se solapan e integran cuando se ejecutan las técnicas.

#### Elementos estructurales

1. la posición tanto de tori como de uke,
2. la orientación física de tori respecto a uke,
3. la dirección de ruptura del equilibrio,
4. la colocación y posicionamiento para la proyección (*tsukuri*), y
5. la colocación de las extremidades para realizar distintas acciones.



Podemos nombrar estas características de colocación, dirección deseada, y forma o perfil de construcción. Cuando se suceden las acciones de la proyección, algunos de estos elementos de estructura pueden cambiar. Por ejemplo, la posición u orientación de los brazos en la mano que tira y en la mano que eleva puede cambiar cuando tori progresa en la proyección. Podemos ver esto en una técnica como la proyección por el hombro con una mano (*ippon seoi nage*), donde la mano de tori que eleva comienza en la solapa pero cambia a una nueva posición bajo el brazo de uke cuando tori se coloca. En la proyección tirando y levantando con la cadera (*tsurikomi goshi*), la posición de tori y las posiciones relativas de uke y tori cambian cuando tori avanza de una posición más elevada a una más baja delante de uke. Observados de esta manera, los elementos estructurales son “fotografías” de las características críticas de la técnica de tori en momentos concretos durante su ejecución de la proyección.

## Ejemplos de elementos estructurales

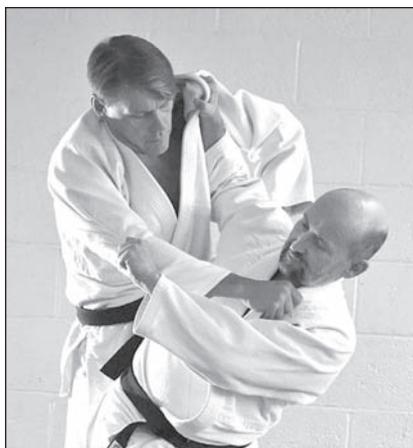
Estas fotografías ilustran varios elementos de la estructura, tales como la colocación de las manos, de los pies, la orientación de tori y uke, y posiciones más elevadas y más bajas, en un punto específico de la proyección.



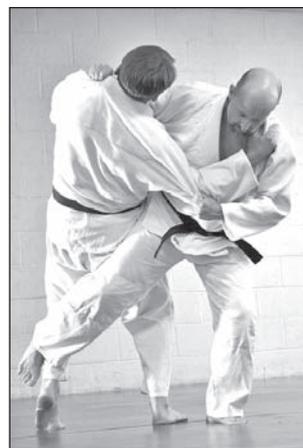
Gran siega por el interior (*ouchi gari*).



Gran siega por el exterior (*osoto gari*).



Proyección tirando y levantando con la cadera (*tsurikomi goshi*).



Gran rueda por el exterior (*osoto guruma*).

## Principios operacionales

1. acción centrada en el control del cuerpo y la generación de potencia,
2. girando con conversión de la energía,
3. generando impulso (*hazumi*),
4. las acciones de la mano que tira y la mano que eleva, y
5. la realización de la ruptura del equilibrio, posicionamiento y ejecución de la técnica (*kuzushi*, *tsukuri*, y *kake*).

Esta categoría también incluye

6. el uso de la palanca,
7. barrido, siega, enganche y otras acciones de pierna,
8. el sacrificio de la posición de pie,
9. acciones de enrollamiento o envolvimiento,
10. acciones de "esquiva", y
11. otras acciones desde el centro de tori.

Los elementos estructurales de la orientación de tori respecto a uke y la colocación de las manos, brazos o piernas de tori cuando desarrolla una técnica le permiten conseguir una proyección concreta. Como ejemplo, tori tiene que con-

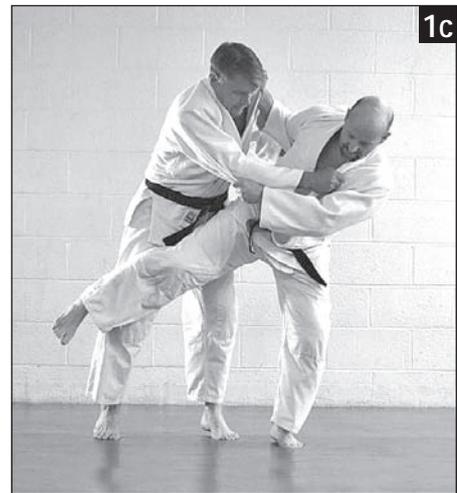
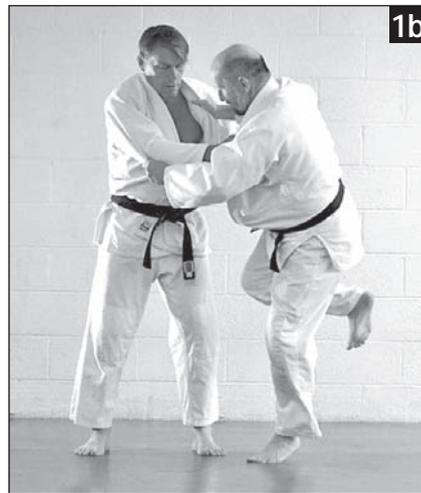
seguir una cierta orientación respecto a uke y tiene que colocar un pie por fuera de la pierna de uke para realizar la acción de siega en la gran siega exterior (*osoto gari*). Si adopta una orientación diferente, i.e., gira su espalda hacia uke o coloca su pierna entre las piernas de uke, no será capaz de ejecutar esta proyección. Pero estará en posición de/para realizar una técnica que tiene las características estructurales y operacionales para esa orientación o colocación de la pierna, tal como la proyección a la parte interior del muslo (*uchi mata*). Los procesos operacionales de la fase de colocación para la proyección a menudo se acompañan de cambios en la colocación del brazo de tori, su orientación respecto a uke, u otras características estructurales.

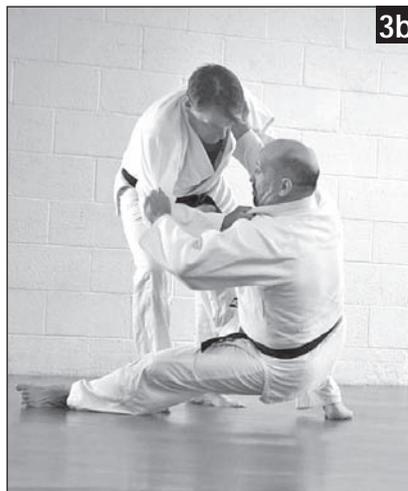
### Ejemplos utilizando principios operacionales

**1a-c:** Estas ilustran el control corporal de tori y el giro en la gran rueda (*oguruma*).

**2a-c:** Estas muestran la utilización del impulso en la rueda por el lateral (*yoko guruma*).

**3a-c:** Estas ilustran el principio de abandono de la posición de pie y la utilización de la caída del centro de gravedad de tori para desestabilizar y proyectar a uke.





### Principios contextuales

Los principios estructurales y operacionales pueden complementarse con los principios contextuales. Los principios contextuales se aplican en situaciones o contextos de la ejecución de la técnica. Esta categoría incluye los principios:

1. estrategias de iniciativa (*sen*),
2. control de la distancia (*maai*),
3. creación de impulso (*hazumi*),
4. ceder y redireccionar (*ju*),
5. continuación (*renzoku*).

Los principios contextuales funcionan en la interacción o sinergia de movimientos entre uke y tori. Pueden ser aplicados como habilidades altamente técnicas o como movimientos poderosos, de competición. Algunos principios, tales como la utilización del impulso, pueden funcionar tanto como un proceso dinámico interno a la proyección (principio operacional) y/o independientemente como un principio contextual. Los judokas a menudo trabajan para crear impulso cuando se mueven alrededor de uke como un medio para ayudar a establecer una rotura del equilibrio y permitir entradas más eficientes a las técnicas. El impulso también puede observarse como una aplicación operacional dentro de técnicas tales como la rueda lateral (*yoko guruma*), rueda por la rodilla (*hiza guruma*), o caída lateral (*yoko otoshi*), donde el impulso interno ocurre como resultado de las acciones de tori cuando se prepara para la proyección. Otros principios contextuales, tales como la continuación (*renzoku*), no son concebidos como procesos internos, sino como operaciones que tienen lugar en el ambiente de la técnica. En el caso de la continuación, dos o más técnicas específicas se unen sucesivamente, pero el propio principio no es parte de las características estructurales u operacionales de las técnicas individuales que se juntan.

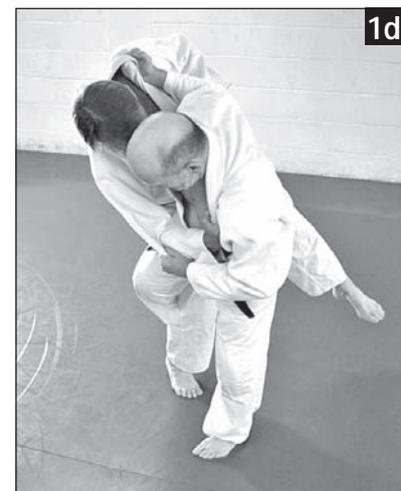
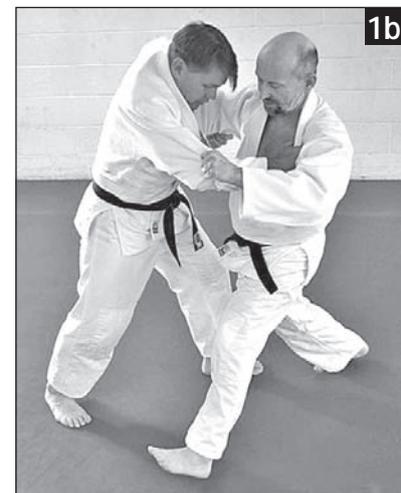
Lo que tori hace en los momentos inmediatamente anteriores a la preparación de la proyección afectará directamente a cómo entran en juego los principios operacionales de la técnica. Los practicantes de judo a veces preguntan, "¿Qué

viene primero, la rotura del equilibrio (*kuzushi*) o la colocación (*tsukuri*)?". Cuando resumimos los principios de la proyección, como la rotura del equilibrio, luego la colocación y finalmente la ejecución, esto no es una secuencia de acontecimientos aislados totalmente prefijados. Estos tres principios se solapan e interactúan mientras se ejecuta la proyección. En cualquier caso, la rotura del equilibrio y la colocación son procesos complementarios que culminan en la conclusión de la proyección.

Sin duda, la ejecución es la fase final, pero ¿qué hay sobre la rotura del equilibrio y la colocación? La rotura del equilibrio puede preceder o seguir a la fase de colocación, pero en cualquier caso tiene que continuar después de que ha empezado. Las acciones de tori en el contexto que da origen a la técnica determinan qué principios operacionales entran en juego a continuación. Si estas acciones contextuales están dominadas por un alto grado de confianza en el vigor, potencia, velocidad o perfecta sincronización, entonces los procesos resultantes del posicionamiento pueden preceder a la rotura del equilibrio, como un elemento iniciador. Es decir, la ruptura del equilibrio puede ser resultado de un movimiento dinámico de entrada. Como ejemplo, tori puede controlar a uke utilizando estra-

### Ejemplos utilizando los principios contextuales

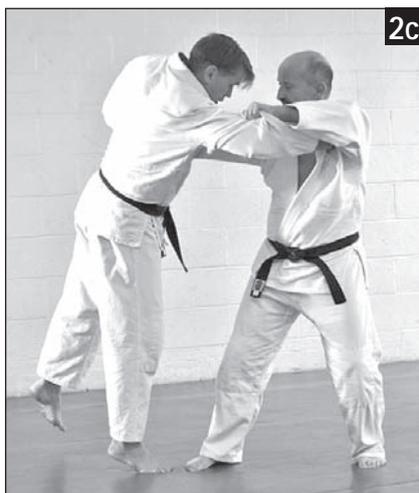
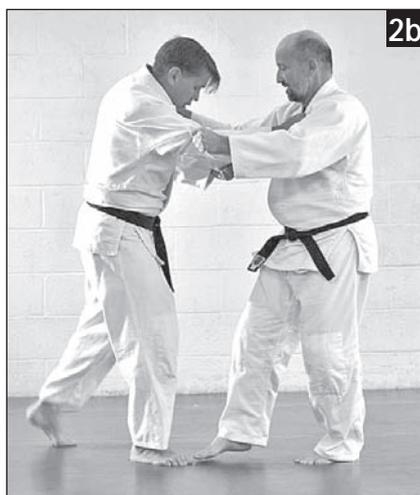
Utilizando la energía o movimiento de uke en técnicas de combinación (*renzoku*) para desequilibrarlo (*kuzushi*) y realizar una proyección de continuación.



Estas fotografías (1a-d) muestran a tori intentando una rueda por la rodilla (*hiza guruma*) y a uke retirando la pierna atacada hacia atrás. Tori combina su movimiento hacia delante con el movimiento de retroceso de uke y avanza con su pie izquierdo para realizar la gran siega por el exterior (*osoto gari*).

tejas de agarre fuertes, tanto como maniobra defensiva como para preparar su propia postura para realizar una caída repentina y una proyección por el hombro muy baja (*seoi nage*). Tori puede colocarse en posición con una sincronización y velocidad perfectas sin desestabilizar necesariamente a uke previamente. La rotura del equilibrio ocurre cuando tori avanza rápidamente a colocarse bajo uke y continúa con la fase de ejecución de la técnica.

Por otra parte, si se utilizan elementos para romper la postura del oponente o para crear una apertura, tales como estrategias de iniciativa, control de la distancia, ceder y redireccionar, acción-reacción, o la combinación de técnicas, entonces la rotura del equilibrio puede que probablemente preceda al posicionamiento. Tori puede intentar una rueda por la rodilla (*hiza guruma*) a la rodilla derecha de uke, que uke evita tirando o dando un paso hacia atrás con su pie derecho. Tori, utilizando el principio de continuación, combina su movimiento con la acción de retirada de la pierna de uke y avanza suavemente hacia una gran siega por el exterior (*osoto gari*). Tori utiliza la energía y dirección de la acción de retirada de uke para controlar la pérdida de equilibrio de este mientras tori se posiciona para la gran siega por el exterior (*osoto gari*).

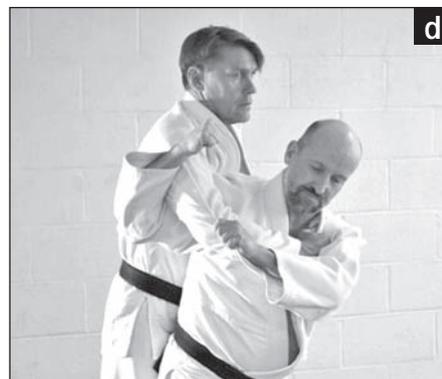
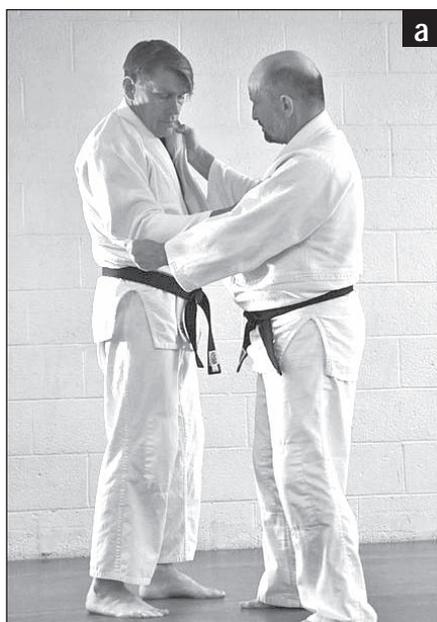


Estas fotografías (2a-d) muestran a tori comenzando con un barrido (*deashi harai*) sobre el pie izquierdo de uke. Cuando uke retira su pie izquierdo, tori continúa deslizando su pie derecho al otro lado para colocarlo frente al pie derecho de uke. Tori continúa girando, y utiliza su rotación hacia fuera para desequilibrar a uke y entrar a la proyección por el hombro con una mano (*ippon seoi nage*).

## El programa técnico estándar de las proyecciones y katas de judo

En judo el programa técnico básico del Kodokan es la fuente principal para estudiar los principios estructurales y operacionales de las técnicas, y para comprender las relaciones entre las mismas. Las formas predeterminadas, tales como la *nage-no-kata* (forma de las proyecciones), completan el estudio de las técnicas con ejemplos de situaciones que requieren la aplicación de diversos principios contextuales. Por ejemplo, la primera técnica de la *nage-no-kata* es la caída flotante (*uki otoshi*). Esta técnica enseña cómo responder a la acción de avance de uke con una acción sincronizada de retroceso. También enseña a tori cómo utilizar el control de la distancia como medio para producir la pérdida de equilibrio de uke. El tercer paso de tori, ampliado deliberadamente, aumenta la distancia entre él y uke y rompe la postura de uke hacia delante para poder ejecutar con éxito la proyección. La kata facilita la práctica de la ejecución de técnicas en interacciones dinámicas con uke, que requieren el conocimiento de los principios estructurales, operacionales y contextuales.

Proyección por el hombro con una mano (*ippon seoi nage*) (a-d)



Dejando al margen los modelos básicos, originales del Gokyo, también podemos aprender variaciones de las técnicas. Estas pueden incluir cambios en la colocación o acción de la mano o de la pierna, acciones de preparación, dirección de proyección, etc., aunque la proyección todavía puede identificarse como una del mismo nombre del Gokyo, o teniendo una relación cercana. Las variaciones pueden cambiar algunos aspectos de la apariencia externa de la proyección, pero conservan lo suficiente de sus características estructurales y operacionales como para poder remitirse al original. A veces una proyección que es básicamente una variación de otra ha llegado a considerarse como una técnica independiente, en vez de una simple variante. La proyección por el hombro con una mano (*ippon seoi nage*) fue considerada como una variante de la proyección por el hombro con dos manos (*morote seoi nage*) (Kano, 1986: 67). Ahora se ubica como una técnica independiente. De manera similar, el pequeño gancho por el exterior (*kosoto gake*) era considerada como una variante de la pequeña siega por el exterior (*kosoto gari*), pero debido a los principios operacionales que las diferencian fueron escindidas (Kano, 1986: 76).

---

## Homogeneización de la técnica

Otras veces se producen cambios que resultan en la homogeneización de la técnica, y proyecciones que en realidad son distintas se convierten en variaciones unas de otras. Aunque pueden conservarse los elementos principales, algunos de los principios operacionales internos pueden eliminarse o cambiar. Cuando esto ocurre, las líneas que separan las técnicas comienzan a difuminarse. Proyecciones que formaban parte del Gokyo como técnicas separadas por componerse de diferentes operaciones ahora se funden en variantes unas de otras. Esto sucede en gran medida en técnicas con apariencia exterior similar.

Como ejemplo, a veces vemos la rueda sobre la pierna (*ashi guruma*) o la gran rueda (*o guruma*) presentadas en el judo moderno como básicamente la misma proyección. Lo que las diferencia, en este modo de pensar, es principalmente la colocación de la pierna: muy alta para la gran rueda y más abajo, sobre el muslo, en la rueda sobre la pierna. En un caso como este se pierden los principios estructurales y operacionales que las distinguen.

Sin embargo, como principios diferenciadores reales en la rueda sobre la pierna, la pierna actúa para sujetar a uke mientras tori gira y se aleja de él, rotando a uke sobre su pierna extendida. No existe una acción de barrido o "corte" por la pierna, y su colocación puede variar algo. En la gran rueda, la situación es muy diferente. La pierna extendida está bastante activa, uke tiene que estar desequilibrado bastante más hacia delante por tori que en la rueda sobre la pierna, y la pierna de tori realiza una acción de rotación final moviéndose hacia atrás en dirección a uke.

En la rueda sobre la pierna, uke está básicamente girando sobre una barrera inmóvil, mientras que en la gran rueda, la parte superior de su cuerpo es llevada hacia delante mientras que la parte inferior es presionada y volteada energicamente gracias a la acción de la pierna de tori. Estas propiedades diferentes de ambas técnicas hacen que haya más diferencias en las acciones aparte del simple cambio de posición de la pierna. Cuando tori entiende los principios operacionales de cada técnica, puede abordar cualquier habilidad adicional que se requiere en estas técnicas. Esta mayor habilidad resulta en un repertorio más amplio de habilidades de movimiento. Este tipo de comprensión también proporciona a los instructores recursos adicionales para guiar y ayudar a los estudiantes a que comprendan las propiedades de las técnicas y a que estén mejor preparados para auto-corregirse durante su práctica.

De manera similar, a veces vemos que la proyección por elevación de cadera (*tsuri goshi*) se enseña como una versión de la gran cadera (*ogoshi*) con agarre al cinturón. Pero *tsuri* se refiere a una acción concreta de elevación que no ocurre en *ogoshi*. Para alcanzar la acción de *tsuri* en la proyección por elevación de cadera, tori utiliza un tipo de acción de cadera un tanto parecida a aquella encontrada en la técnica de cadera flotante (*uki goshi*), pero con una penetración de la cadera más pronunciada, un tanto más cercana a la proyección de gran cadera (*ogoshi*), así como acciones diferentes de la parte superior del cuerpo.

Como otro ejemplo, la gran rueda por el exterior (*osoto guruma*) funciona de manera diferente a la gran siega por el exterior (*osoto gari*), y por lo tanto es más que un *osoto gari* realizado sobre ambas piernas de uke. La posición relativa

de uke y tori es un tanto distinta en las dos técnicas, y también la distribución del peso sobre las piernas de uke y las acciones que necesitaba tori para alcanzar esto en cada técnica. Estos diferentes elementos estructurales y operacionales provocan acciones de piernas diferentes de tori sobre la pierna(s) de uke en la ejecución de la proyección.

Cuando uke y tori toman parte en una práctica libre o en una competición, se producen diversas situaciones para realizar diferentes técnicas. La interacción de las muchas variables en movimiento entre uke y tori posibilita la aplicación de los principios contextuales.

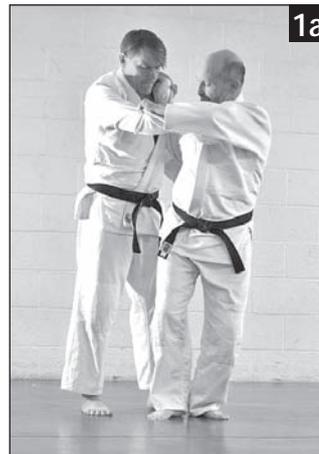
Kano organizó el Gokyo como una guía para enseñar sistemáticamente la aplicación de los principios. Creó un currículo de operaciones y tipos específicos de movimientos en niveles progresivos de complejidad. Cuando se unen técnicas separadas en variantes sin una comprensión clara de lo que ha ocurrido, parte de ese beneficio educativo se pierde.

---

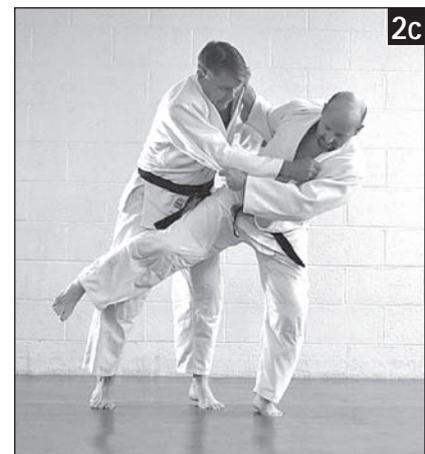
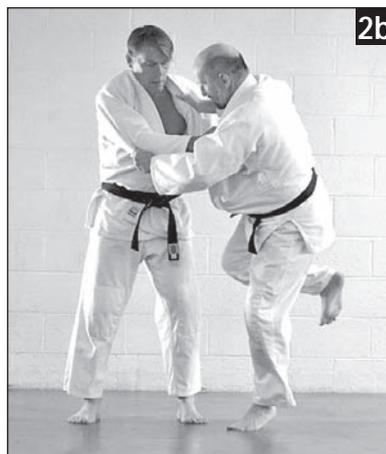
### Mostrando diferencias entre técnicas que parecen muy similares:

Rueda sobre la pierna (*ashi guruma*) <--> Gran rueda (*oguruma*)

**Rueda sobre la pierna.** La pierna que bloquea de tori esta inmóvil y uke gira sobre ella por la acción de giro continuada de tori.



**Gran rueda.** La pierna extendida de tori gira hacia atrás enérgicamente hacia uke (2a-c).



---

Gran siega por el exterior (*osoto gari*) <--> Gran rueda por el exterior (*osoto guruma*).

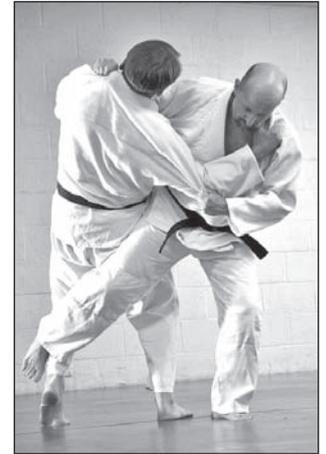


#### **Gran siega por el exterior.**

Tori lleva hacia atrás a uke, sobre su talón derecho o al exterior de su pie derecho, y entonces utiliza una acción de siega para proyectar.

#### **Gran rueda por el exterior.**

Tori conduce a uke hacia atrás sobre ambas piernas y le gira sobre su pierna extendida.



### **Aplicabilidad en competición**

Alguien que esté interesado en el judo solo como deporte de competición puede no desear un currículo tan amplio como el del Gokyo. Pero es ventajoso entender las propiedades fundamentales de las proyecciones en los repertorios competitivos individuales, para ejecutar técnicas tan potentes y adaptables como sea posible ante las demandas altamente cambiantes de máxima velocidad en situación de competición. Una comprensión de las propiedades originales de las técnicas también permite la preservación de los procesos y elementos subyacentes. Estos son importantes en sí mismos y como un fundamento desde el cual considerar la innovación o la transmisión a otros.

### **Preservación y cambio**

Los sistemas cambian a lo largo del tiempo en respuesta a las necesidades o presiones percibidas desde el exterior. Un método de preservación y cambio en las artes marciales japonesas es conocido como *shu ha ri* (Shimabukuro, 2008: 59-60). En este método, la preservación de los principios que definen un sistema se mantiene ante cualquiera de los cambios que se hagan durante los años. Cualquier cambio tiene que ajustarse a los principios definitorios del sistema; de otro modo, la misma naturaleza del sistema se vería afectada. En la fase de aprendizaje preservadora o imitativa, denominada *shu* (守), el estudiante procura copiar las acciones del maestro tan fielmente como sea posible, y adquirir una cantidad importante de fundamentos sobre los que se construye el sistema. Esta fase dura bastantes años. En la fase de cambio o divergencia, (*ha* 破), el estudiante (ahora bien entrado en el nivel de cinturón negro del arte) comienza a moverse fuera de los límites del cuidadosamente predeterminado programa de la fase *ha*. No obstante, su experimentación en esta fase todavía está conducida por la cercana adherencia a los principios que gobiernan el sistema. Aplica los fundamentos aprendidos en la fase *shu* a más variaciones, o aplica interpretaciones más individuales a esos fundamentos. En la fase final de separación, (*ri* 離), el estudiante –ahora un practicante de alto rango– ha alcanzado un nivel alto de comprensión



---

y habilidad dentro del sistema. En esta fase, se mueve con más libertad a zonas de innovación y sobrepasa los límites técnicos. Ahora tiene el conocimiento para realizar cambios al sistema sin corromper su naturaleza esencial. De esta manera el arte es preservado y evoluciona.

El judo ha estado sujeto a muchos cambios durante años por maestros de alto rango del Kodokan y de otras procedencias, además de las innovaciones que han introducido los competidores. Sin embargo, viniendo de tan diversas fuentes, la modificación en judo no ha sido completamente sistemática, o necesariamente en concordancia con los principios originales del sistema. Esto hace que la catalogación de las innovaciones sea mucho más difícil que si un proceso como el *shu ha ri* tuviera lugar hoy en día. Por esta razón, el marco conceptual de los principios sugeridos en este artículo puede ser útil para permitir a los innovadores creativos articular mejor y compartir sus contribuciones, así como para permitirles ver cómo sus innovaciones encajan o cambian el judo.

## Síntesis

Los principios fundamentales subyacentes de las técnicas de proyección del judo pueden ser organizados en *estructurales*, *operacionales* y *contextuales*. Los elementos y procesos dentro de estas categorías interactúan, se solapan y combinan durante la aplicación en movimiento de las técnicas.

Los principios estructurales de la técnica pueden ser concebidos como aquellos que responden las preguntas que comienzan con "dónde" o "qué", y la respuesta es un nombre o adverbio: "¿Cuál es mi posición relativa respecto a uke?" "¿Dónde coloco mi pierna?" "¿Cuál es la dirección óptima para desequilibrar a un oponente?". Los principios estructurales pueden ser examinados estáticamente en cualquier momento.

Los principios operacionales son aquellos que responden fundamentalmente a la pregunta de "¿Cómo?". La respuesta implica un proceso o acción dinámica. "¿Cómo desestabilizo a uke?" "¿Cómo me coloco en posición?" "¿Cómo me tiro al suelo sin tirar a uke encima de mí?".

Los principios contextuales responden a las preguntas "cuándo", "dónde", y "cómo", y se aplican en la situación que precede o continúa en la ejecución real de la técnica. "¿Cuándo comienzo mi aproximación?" "¿Dónde entro para realizar esta técnica?" "¿Cómo hago para que uke de un paso y así pueda aplicar la técnica?" "¿Cómo combino la primera técnica con la segunda?". Estos principios no pueden suceder de forma aislada, estática, sino tan solo durante interacciones dinámicas.

Podemos practicar técnicas únicamente con principios estructurales y operacionales para destacar y aclarar sus procesos operativos. Por ejemplo, todas las técnicas de proyección en judo pueden ejecutarse individualmente en la práctica, si se desea, con poca o nula resistencia de uke. Sin embargo, cuando se estudian en situaciones de ataque, práctica libre, "variantes" competitivas, campeonatos, y práctica de formas (*kata*), se complementan con los principios contextuales que permiten que sean ejecutadas en un número infinito de situaciones dinámicas con un compañero u oponente.

El marco conceptual que se ha presentado se ofrece como una herramienta y una ayuda para aclarar las muchísimas acciones superpuestas, complejas y a veces estimulantes que se unen a través de la mejor utilización de la energía para dar como resultado las preciosas proyecciones del judo de Jigoro Kano.

## REFERENCIAS

- Daigo, T. (2005). *Kodokan judo throwing techniques*. Tokyo: Kodansha International.
- Kano, J. (1986). *Kodokan judo*. Tokyo: Kodansha International Ltd.
- Shimabukuro, M., and Pellman, L. (2008). *Flashing steel: Mastering Eishin-Ryu swordsmanship*, 2ª edición. Berkeley, CA: Blue Snake Books.

## AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias a David J. Higgins por la fotografía y a Mark Fraser y Andrew Frye, quienes cedieron parte de su tiempo y energía para actuar como tori y uke en las ilustraciones de este artículo.



## Terminología de Judo

<i>Ashi guruma</i>	足車	Rueda sobre la pierna
<i>Gokyo no waza</i>	五教之技	Cinco grupos de técnicas
<i>Hiza guruma</i>	膝車	Rueda sobre la rodilla
<i>Ippon seoi nage</i>	一本背負投	Proyección por el hombro con una mano
<i>Kosoto gake</i>	小外掛	Pequeño gancho por el exterior
<i>Kosoto gari</i>	小外刈	Pequeña siega por el exterior
<i>Kuzushi</i>	崩し	Rotura del equilibrio
<i>Makikomi</i>	巻込	Enrollamiento o envolvimiento
<i>Morote seoinage</i>	双手背負投	Proyección por el hombro con dos manos
<i>Nage-no-kata</i>	投の形	Forma de proyecciones
<i>Nage-waza</i>	投げ技	Técnicas de proyección
<i>Ogoshi</i>	大腰	Gran cadera
<i>Oguruma</i>	大車	Gran rueda
<i>Osoto gari</i>	大外刈	Gran siega por el exterior
<i>Osoto guruma</i>	大外車	Gran rueda por el exterior
<i>Seiryoku zenyo</i>	精力 善用	Mejor utilización de la energía
<i>Sukashi</i>	透	Acciones de "esquiva"
<i>Sutemi</i>	捨身	Sacrificio de la posición
<i>Tai sabaki</i>	体捌き	Movimiento del cuerpo
<i>Tenkan</i>	転換	Giro con conversión de energía
<i>Tsuri goshi</i>	釣腰	Proyección por elevación de cadera
<i>Tsuri kami goshi</i>	釣込腰	Proyección tirando y levantando con la cadera
<i>Uchi mata</i>	内股	Proyección a la parte interior del muslo
<i>Uki goshi</i>	浮腰	Cadera flotante
<i>Uki otoshi</i>	浮落	Caída flotante
<i>Yoko guruma</i>	横車	Rueda lateral
<i>Yoko otoshi</i>	横落	Caída lateral