

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas de judo e interactuar con un adversario "Uke" en situaciones de cooperación y oposición de combate y defensa personal, demostrando una maestría equivalente al cinturón negro primer Dan

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP1655_2
Estado	BOE
Publicación	RD 149/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Respetar los aspectos filosóficos y culturales derivados del origen del judo, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica que haya de realizarse dentro de su contexto para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al judo.

IC1.1 El denominado "judog" compuesto por una chaqueta, un pantalón y un cinturón que ciñe la chaqueta a la cintura, sin ningún otro elemento que pueda resultar peligroso durante la práctica del judo se ajusta a la imagen tradicional oriental para la práctica del judo.

IC1.2 El saludo "Rei" desde las posiciones de pie "Ritsu rei" y de rodillas "Za rei" se realiza como manifestación de respeto hacia el compañero o hacia el maestro-entrenador "Sensei", para continuar con los valores y fórmulas de cortesía del país de origen.

IC1.3 El respeto por el compañero se demuestra siguiendo el principio de no agresión, reconociendo el rol que el compañero juega en el propio progreso personal, para mantener una actitud positiva y de juego limpio.

IC1.4 Los fundamentos del judo, el agarre "Kumikata", la postura "Shisei", el desplazamiento "Shintai", se aplican a todas las manifestaciones del mismo, conservando la dimensión filosófica del judo tradicional, para continuar los valores que le confieren su propia identidad y origen.

IC1.5 Las bases del judo suelo se aplican conforme a los modelos de referencia, en los tres ámbitos de ejecución, inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones para mejorar el gesto técnico.

EC2 Ejecutar la técnica de caídas ("Ukemis") sin adversario "Uke" a partir de la posición fundamental conforme a modelos técnicos de referencia, para afianzar patrones motrices de respuesta en las situaciones de proyección con adversario "Uke", garantizando su integridad física en la toma de contacto con el suelo.

IC2.1 Las acciones técnicas de caídas se inician a partir de la posición fundamental y/o desplazamiento previo para reproducir una situación desde la que podría verse proyectado o desequilibrado el ejecutante en distintas orientaciones espaciales.

IC2.2 Las caídas hacia atrás, "Ushiro ukemi" se realizan rodando hacia atrás y golpeando con las manos sobre el tatami en el momento de toma de contacto con el mismo, para anular de esta manera el impacto que sobre la espalda pueda producirse.

IC2.3 Las caídas laterales "Yoko ukemi", se realizan rodando lateralmente y golpeando con la mano del lado correspondiente sobre el tatami en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte lateral del cuerpo pueda producirse.

IC2.4 Las caídas de frente "Mae ukemi" se realizan cayendo frontalmente sobre la superficie de impacto golpeando con las manos y los antebrazos el tatami, en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte anterior del cuerpo pueda producirse.

IC2.5 Las caídas hacia delante, "Zempo kaiten ukemi" se realizan rodando hacia delante sobre el brazo libre y la espalda, golpeando el tatami con la mano del lado correspondiente en el momento de toma de contacto con el mismo, anulando de esta manera el impacto que sobre la parte dorso-lateral del cuerpo pueda producirse.

EC3 Ejecutar las acciones técnicas del judo pie a partir de la posición, agarre y control para proyectar al compañero/adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia.

IC3.1 La secuencia técnica de desequilibrio "Kuzushi", preparación "Tsukuri" y proyección "Kake", se aplica por el ejecutante que proyecta "Tori", para la ejecución de las técnicas del judo pie y el control sobre la caída del adversario "Uke", garantizando la integridad física del mismo.

IC3.2 Las acciones técnicas de mano "Te-Waza": ("Tai-otoshi", "Seoi-nage", "Kata-guruma"), se realizan a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de los brazos como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.

- IC3.3** Las acciones técnicas de pierna "Ashi-Waza": ("De-ashi-harai", "Hiza-guruma", "Okuri-ashi-harai", "Sasae-tsuri-komi-ashi", "Uchi-mata", "O-soto-gari", "O-uchi-gari"), se realizan a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de las piernas como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.
- IC3.4** Las acciones técnicas de cadera "Koshi-Waza": ("Uki-goshi", "O-goshi", "Harai-goshi", "Tsurikomi-goshi"), se realizan a partir de la posición fundamental que mejor reproduzca una situación para proyectar al adversario "Uke", en distintas orientaciones espaciales con control permanente sobre el mismo utilizando la acción de la cadera como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.
- EC4** Ejecutar las acciones técnicas del judo suelo para inmovilizar, estrangular o luxar a un adversario "Uke" conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física de "Uke".
- IC4.1** El encadenamiento del judo pie con el judo suelo se realiza conforme a la secuencia táctica natural que marca la transición entre las acciones técnicas del judo en pie y la necesidad de continuar la confrontación después de la proyección completa o incompleta de "Uke", iniciando un trabajo de judo suelo con la finalidad de inmovilizar o provocar el abandono del adversario "Uke" a través de las técnicas de luxación o estrangulación.
- IC4.2** Las técnicas de inmovilización "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kamishiho-gatame", "Tate-shiho-gatame"), se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, para mantener inmovilizado al adversario "Uke", durante un tiempo determinado, coincidente o no con el que estipule el reglamento para considerar que el adversario "Uke" se encuentra completamente neutralizado.
- IC4.3** Las técnicas de salida de las inmovilizaciones "Osae-Waza" ("Kesa-gatame", "Yoko-shiho-gatame", "Kamishiho-gatame", "Tate-shiho-gatame"), se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, para escapar del adversario "Uke", durante un tiempo determinado.
- IC4.4** Las técnicas de estrangulación "Shime-waza" ("Kata-juji-jime", "Gyaku-juji-jime", "Nami-juji-jime", "Hadaka-jime") se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, ejerciendo una presión sobre las carótidas o la tráquea para provocar el abandono del adversario "Uke", sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física del mismo.
- IC4.5** Las técnicas de luxación "Kansetsu-waza" ("Ude-garami", "Ude-hishigi-juji-gatame"), se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia para ejercer una hiperextensión o torsión en el codo provocando el abandono del adversario "Uke", sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física del mismo.

EC5 Dominar y reproducir métodos de entrenamiento propios del judo para afianzar patrones motrices de ejecución técnica aplicando los principios que le son inherentes.

IC5.1 El estudio técnico sin compañero, "Tandoku-renshu" imaginando la posición del adversario "Uke", se realiza para conseguir afianzar la imagen mental del movimiento.

IC5.2 El estudio de la técnica con un compañero "Sotai-renshu", en posición estática y dinámica, se aplica con máxima concentración para conseguir el dominio técnico.

IC5.3 El estudio técnico en desplazamiento "Yaku-soku-geiko", se realiza para el perfeccionamiento técnico y la adaptación al entrenamiento de judo.

IC5.4 El entrenamiento por repeticiones "Uchikomi", se realiza para afianzar el dominio de encadenamientos técnicos, creando automatismos de anticipación y respuesta de aplicación a situaciones reales de combate.

IC5.5 El "Nage komi", entrenamiento proyectando sistemáticamente a uno o varios compañeros de la forma más rápida posible, se realiza para reproducir el reflejo más exacto de la técnica de acuerdo con aplicación en competición.

IC5.6 Las acciones técnicas de ataque y defensa "Kakari geiko" se realizan de forma real para que "Uke" el compañero aplique la defensa a cada uno de los ataques de "Tori".

EC6 Hacer "Randori", en base al reglamento y ejecutando con criterio de oportunidad, las acciones en función de las características del adversario "Uke" y de los principios tácticos del judo como medio de entrenamiento para la competición.

IC6.1 La anticipación, ataques, contraataques y capacidad de reacción ante los ataques del adversario "Uke" en el "Randori" se realizan para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de cada una de las acciones técnicas.

IC6.2 El reglamento se aplica en el desarrollo del "Randori", demostrando su aceptación y conocimiento para conseguir ventajas en función del parámetro de las reglas.

IC6.3 El estudio y análisis de las características del adversario "Uke" en el desarrollo del "Randori", se realiza para la aplicación de los principios técnicos-tácticos y conseguir una ventaja técnica.

IC6.4 El "Randori" a tiempo real de combate y con una intensidad elevada, se realiza con una amplia acción técnico-táctica y con un nivel de ejecución capaz de generar el nivel de incertidumbre para la consecución del objetivo, proyectar, inmovilizar, luxar o estrangular al adversario "Uke".

IC6.5 El "Shiai" combate de judo rebasando la idea y el espíritu propio del "Randori", se realiza para acercarse lo más posible a las exigencias propias de la competición.

EC7 Ejecutar las acciones técnicas del "Nage-No-Kata" conforme a modelos de secuenciación técnica establecidos por tradición, para preservar la esencia de las técnicas que se utilizan, evitando el riesgo de su desaparición por las modificaciones de aplicación que exige el judo moderno de competición.

IC7.1 El "Nage-No-Kata", como "Kata" de las técnicas de proyección, se practica como método de perfeccionamiento de las técnicas, para comprender sus fundamentos y conservar sus principios de forma uniforme en el ámbito mundial del judo.

IC7.2 La ubicación de "Tori" sobre el tatami, para el inicio del "Kata", será a la derecha del tribunal "Shome", situándose "Uke" a la izquierda del "Shomen", y con una distancia entre ambos de cinco metros y medio para poder realizar desplazamientos e iniciar el "Kata" en base al modelo de referencia.

IC7.3 El ceremonial del "Nage-No-Kata", se realiza desde la posición de pie al "Shomen" y a continuación entre ambos judokas desde la posición de rodillas "Zarei", para preservar la estructura, filosofía y ceremonial del país de origen.

IC7.4 El grupo de técnicas de mano "Te-Waza" del "Nage-No-Kata", ("Uki-otoshi", "Seoi-nage", "Kata-guruma"), se realizan para conseguir la proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de los brazos como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.

IC7.5 El grupo de técnicas de cadera "Koshi-Waza" del "Nage-No-Kata", ("Uki-goshi", "Harai-goshi", "Tsuru-komi-goshi"), se realizan para conseguir la proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de la cadera como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.

IC7.6 El grupo de técnicas de pierna, "Ashi-Waza" del "Nage-No-Kata" ("Okuri-ashi-harai", "Sasae-tsuru-komi-ashi", "Uchi-mata"), se realizan para conseguir la proyección del adversario "Uke" utilizando la acción de las piernas como parte fundamental, conforme a modelos técnicos de referencia.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de judo y defensa personal

Medios de producción

Instalación para la práctica del judo Material específico: judogi, cinturón, zapatillas Material alternativo: "Ukes" de espuma, cronómetro y otros.

Información utilizada o generada

Programas y manuales de enseñanza del judo Visionado de modelos técnicos Revistas y libros especializados Reglamento deportivo.