

Sabies que hi ha un esport que consisteix a saltar,
caure, fer tombarelles, tibar i empènyer?

Es va inventar al Japó ja fa una pila d'anys
i és considerat un dels esports més complets: el **judo**.

Descobrim-lo!



QUÈ NECESSITES?



JUDOGI

És el vestit que s'utilitza per practicar el judo.
És de color blanc i està fet d'una tela molt resistent.
El formen tres peces: la jaqueta (uwagi),
el cinturó (obi) i els pantalons (zubon).



UWAGI

És oberta i sense botons.
La roba és rígida i gruixuda
perquè pugui aguantar
estrebades.

OBI

Serveix per subjectar la jaqueta.
El seu color indica el grau
d'experiència del judoka.

ZUBON

És ample i còmode,
per facilitar el moviment
de les cames.

COM ES PRACTICA?

El **judo** és una **lluita esportiva** entre dues persones en què l'agilitat i la rapidesa de moviments són bàsiques. S'aprofita la **força del contrari** per fer-lo caure a terra.

No es permet donar cops amb les mans ni amb els peus.



Els qui el practiquen s'anomenen **judokes**, i les tècniques i les claus de lluita s'anomenen **waza**.

Per guanyar un combat, cal fer una d'aquestes tres accions:

Fer caure l'adversari d'esquena a terra.



Immobilitzar l'adversari durant 25 segons.



Obligar l'adversari a **rendir-se** mitjançant una clau.



Els judokes, a mesura que van aprenent la tècnica i la van millorant, també van canviant el **color** del seu cinturó.

El cinturó blanc és per als principiants, i el negre per als més experts.

Blanc

Groc

Taronja

Verd

Blau

Marró

Negre



Després del negre, hi ha uns altres graus que reben el nom de **dan**.

Els **combats** es disputen per **categories** segons el **pes** de cada judoka.



Els combats duren entre **3 i 5 minuts**.
Un àrbitre i dos jutges vigilen que tot es faci correctament.