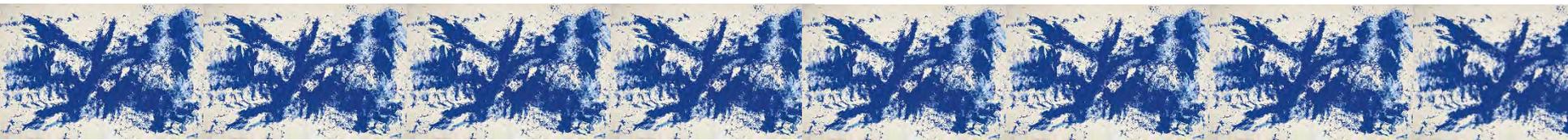




# el JUDO

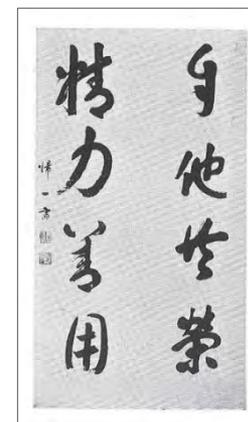
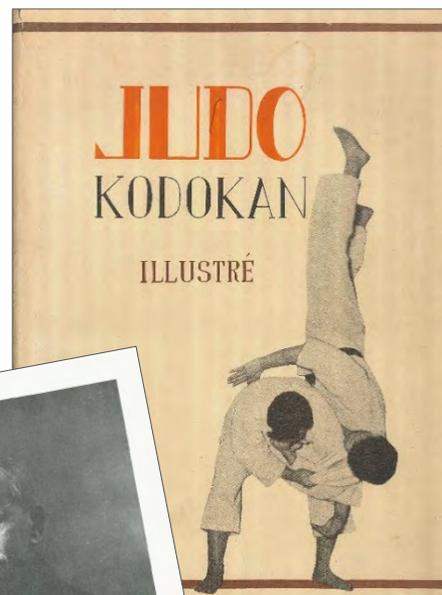
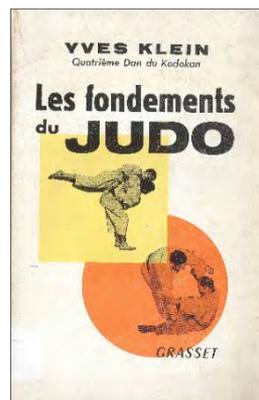
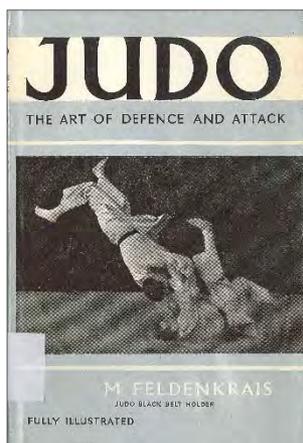
EN LA

 **BIBLIOTECA** DEL  
INEF



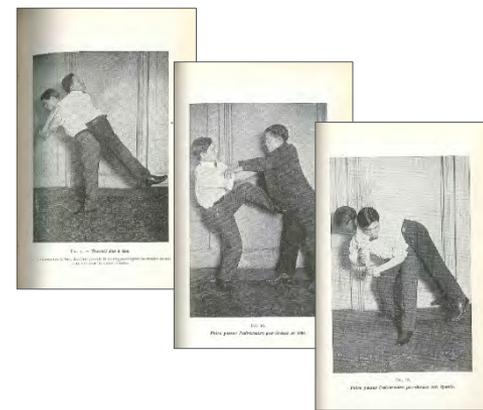
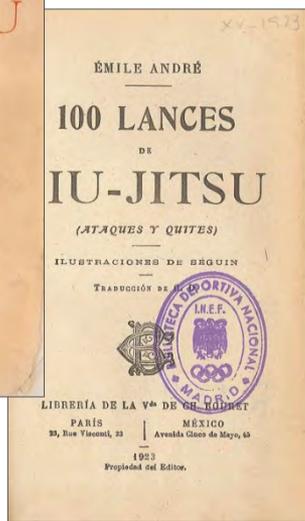
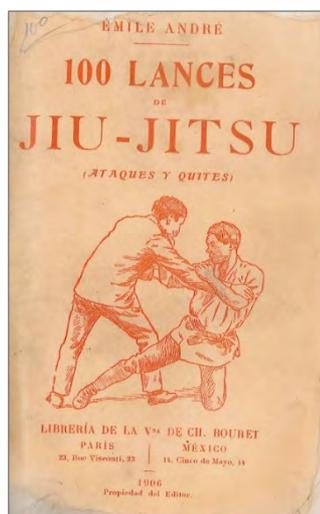
En la Jornada *Novedades en ... Judo*, organizada por la Asociación de antiguos Alumnos del INEF Madrid, queremos presentar una muestra de los libros de judo de nuestra biblioteca.

En primer lugar mostramos textos del fundador del judo, Jigoro Kano, y de otros judokas representativos, que crean su arte y desarrollan su método con la base del judo, como Moses Feldenkraist y el también pintor Yves Klein (inspirador del motivo de la orla en su *Gran Antropometría azul*).



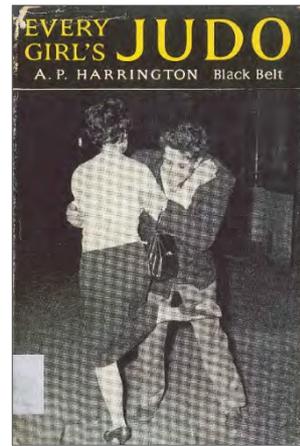
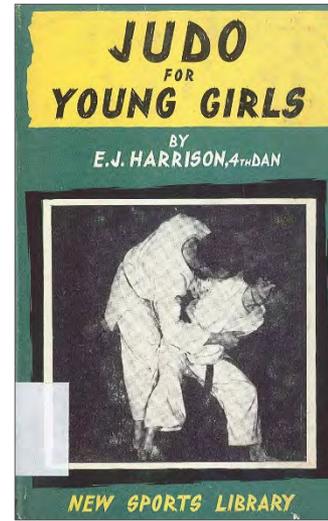
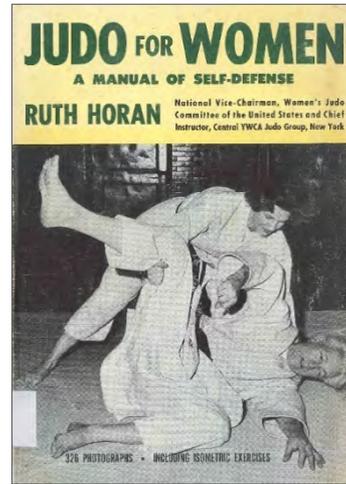
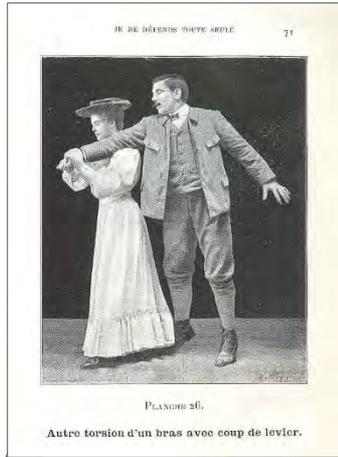
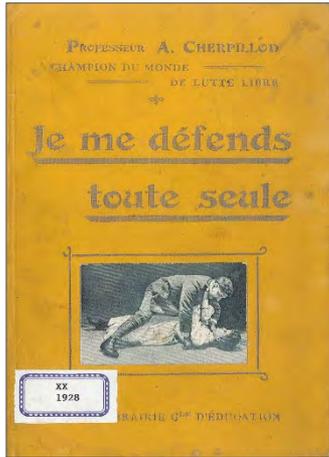
*Judo Kodokan* presenta en su pág. 20 dos de las máximas de Kano, con la caligrafía del propio maestro: "Amistad y prosperidad mutua" y "Uso eficiente de la fuerza".

Otro apartado de interés lo constituyen los libros del fondo histórico. El título de Kameyama, (edición en japonés de 1905), recopila el arte de jiu-jitsu antiguo.



Emile André (1906, 1933) y H. Hancock (1905, 1908) recopiladores de métodos japoneses de defensa usando especialmente jiu-jitsu js y judo, muestran por primera vez en Europa a principios del s.XX un arte que había empezado a difundirse 40 años antes en otro continente.

La presencia de la mujer en el judo ocupa el siguiente apartado, donde seguimos la idea de J. Kano: "Si queréis aprender judo, observad a las mujeres".



**Kickern beim Hüftgänger**  
 Der Gegner einen Hüftfinger an (siehe Seite 30-31), drückt man mit der Hand gegen ihn und stößt sich kräftig mit dem linken Arm von ihm ab, wird sein Gleichgewicht gebrochen.

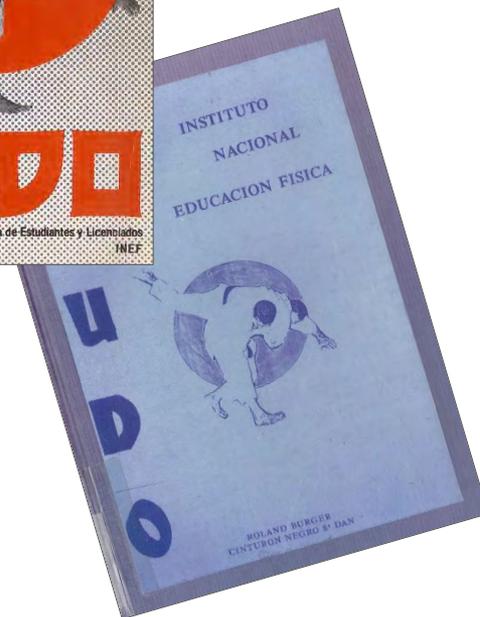
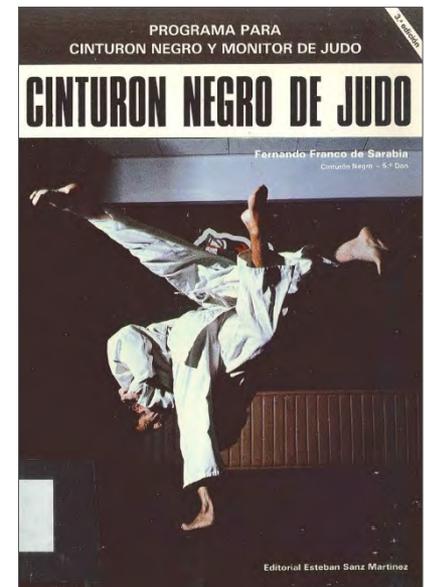
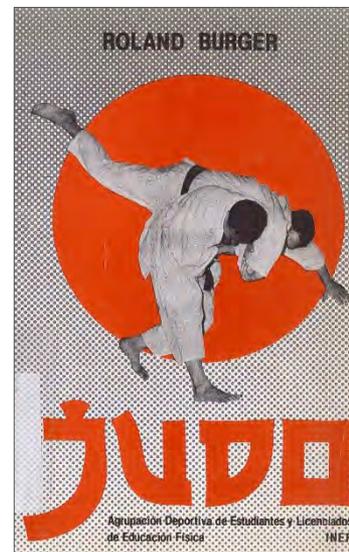
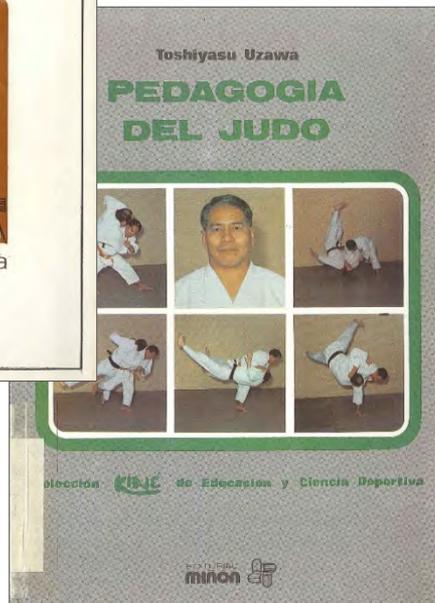
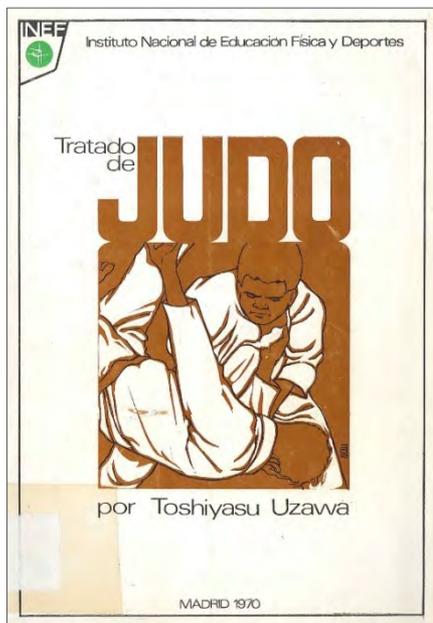
**Kickern bei der Außenseitel**  
 Ist der Gegner mit seinem rechten Bein hinter das eigene rechte Bein, wendet man den Körper wegzuziehen, verlagert man sein Gewicht nach rechts und stößt den Gegner mit beiden Händen von sich weg, so daß sein Gewicht nach rückwärts getrieben wird.



**Sieben Grundwürfe**

diesem Abschnitt wurden sieben Würfe ausgewählt, die den Anfänger am leichtesten zu lernen und zu üben und der Selbstverteidigung am wirksamsten sind. Man findet schnell heraus, daß einem der eine oder andere Wurf besonders liegt; ihn sollte man ganz besonders üben und sich darauf spezialisieren. Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Vertrauen – all das ist durch ständiges Üben verbessert. Der instruktive Vorführer eines Wurf verleiht den Bewegungen zusätzliche Schnelligkeit und Sicherheit.

Un capítulo especial lo constituye el conjunto de libros escritos por profesores de nuestro INEF, los maestros Roland Burger (8º dan), Fernando Franco de Sarabia (7º dan) y Toshiyasu Uzawa (9º dan).

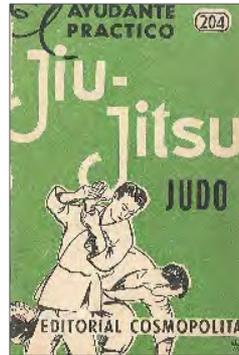


# Libros de judo y jiu-jitsu en diferentes lenguas:

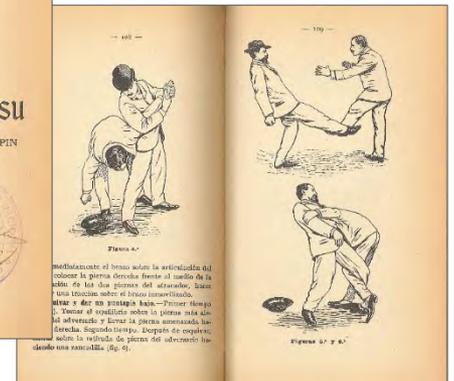
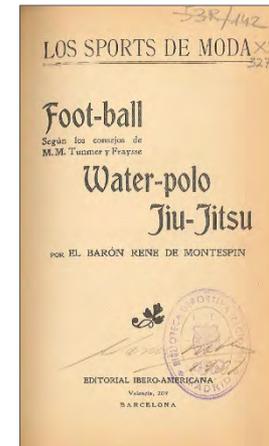
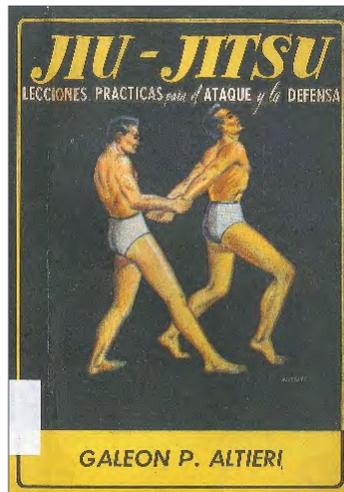


portugués

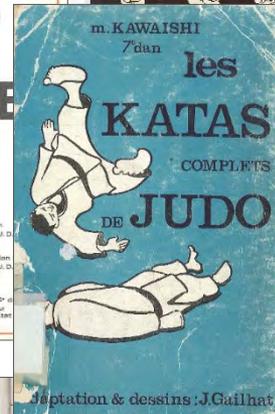
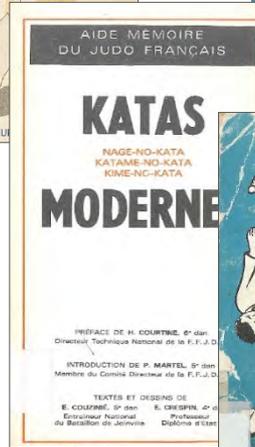
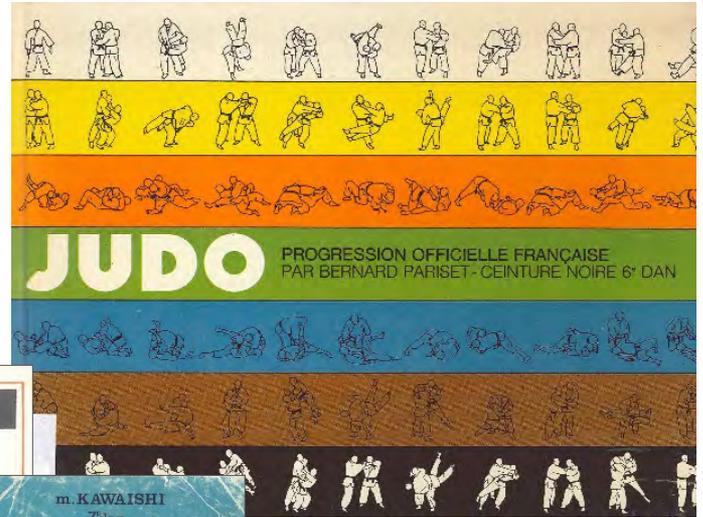
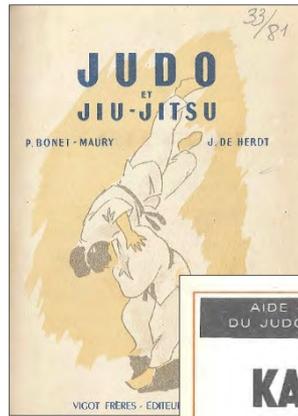
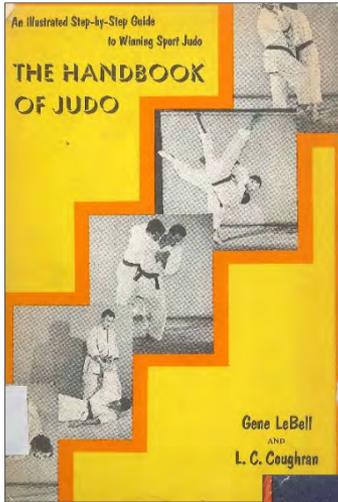
español



alemán



francés



inglés

