**[EL JUDOGI](http://www.dojokimura.com/2011/05/el-judogi.html)**

m.jpg">Uno de los aspectos básicos a la hora de practicar judo es sin duda el judogi. Sin él, el desarrollo y aprendizaje de las técnicas se ve ralentizado al no poder realizar los agarres necesarios para generar los desequilibrios.

Los alumnos primerizos que se deciden por esta práctica deportiva optan por abaratar los costes y tienden a adquirir judogis estándar de bajo coste y calidad media.

En el transcurso del descubrimiento del judo, y si se opta por participar en competiciones más, se declinan por otro tipo de judogis de mayor calidad fabricados bajo reconocidas marcas internacionales.

A continuación expondremos cuales pueden ser los factores claves a tener en cuenta para la elección de un buen judogi.

* Debe ser ante todo cómodo, con refuerzos localizados en zonas estratégicas para hacerlo resistente (solapas, mangas, espalda, rodillas,..)
* Estar confeccionado al 100% en algodón, evitando la mezcla con fibras sintéticas que perjudican la evaporación del sudor.
* La calidad y resistencia del mismo tiene relación directa con su peso, variando desde los 1.000 gramos por metro cuadrado, en los judogis de alta competición, a los 450 gramos por metro cuadrado para los de menor calidad.
* Ha de tenerse en cuenta que al ser una prenda confeccionada con algodón tiende a encogerse en un porcentaje que varía entre el 8% y el 13% dependiendo del gramaje y del color de la fibra, siendo la tendencia a encoger mayor en aquellos judogis pesados y tintados. Por ello, se recomienda lavarlo siempre con agua fría y no exponerlo al sol ni utilizar productos blanqueadores que puedan dañar las fibras.
* El grado de encogido es un factor que los fabricantes tienen en cuenta a la hora de confeccionarlos, quedando a criterio personal el llevarlos más holgados o más ceñidos al cuerpo y actuar en consecuencia.
* Dentro de los judogis de alta gama podemos distinguir las siguientes marcas: TAGOYA, MIZUNO, ADIDAS, MOSKITO, NORIS, etc.

A continuación y a modo orientativo te mostramos una tabla aproximada de tallas y medidas.

