**[NE WAZA: GENERALIDADES](http://www.dojokimura.com/2009/12/ne-waza-generalidades.html)**

Técnicas de suelo... ¿Por qué luchar en el suelo? En un combate de JUDO puede que realicemos una técnica de proyección defectuosa en la que quedemos desprotegidos, que realicemos una técnica de proyección que no salga lo suficientemente bien, o simplemente, que por nuestras características o las de nuestro adversario prefiramos seguir el combate en el suelo.

Contrariamente a lo que se cree en muchas ocasiones, el trabajo en suelo es muy técnico (más de lo que parecería al ver el amasijo de brazos y piernas enrollados intentando conseguir una inmovilización o luxación). Un luchador técnico tiene todas las ventajas para ganar ante un luchador que solo intente aplicar la fuerza bruta. La aplicación de las fuerzas en los sentidos apropiados, apoyándose en los puntos del cuerpo indicados, hacen que con un movimiento rápido nos encontremos con que hemos sido inmovilizados, luxados o estrangulados por un luchador técnicamente superior.

Contrariamente también a lo que se cree normalmente, el combate en suelo no es solo estar 'tirados' encima uno del otro para que no se nueva. El trabajo en suelo también puede comprender proyecciones y desequilibrios; para derribar al otro no es necesario empujarle y tumbarle por pura fuerza bruta (como si se tratase de un combate de SUMO). De acuerdo en que en un combate (en competición o real) no suele darse este caso, pero si debemos practicarlo cuando entrenamos . Lo normal en esos casos, en combate, es que uno de los contrincantes esté en una posición inferior (en suelo) y el otro en una posición superior (en pie) ya que el segundo haya proyectado al primero o porque (como hemos comentado con anterioridad) el primero haya fallado un golpeo o proyección. El caso es que ya estamos en posición para trabajar en suelo. Por eso es tan importante mantener el control del adversario sujetando su brazo después de una proyección.

Debemos tener en cuenta ciertos aspectos básicos cuando hablemos de trabajo en suelo:

- *Utilización del peso del cuerpo.-* Debemos aprender a utilizar 'inteligentemente' el peso de nuestro cuerpo, tanto para 'dominar' a nuestro adversario, como para evitarlo que nos dominen, o como para salir de una situación de dominación. De nuevo, no es suficiente con utilizar nuestra fuerza, sino que (mediante la técnica) utilizando el peso de nuestro cuerpo conseguiremos nuestro objetivo. Al realizar HON KESA GATAME (inmovilización), utilizamos pura física aplicada, un punto de apoyo, un peso, unas palancas, etc.

- *Anticipación.-* Debemos ser capaces de percibir en que momento nuestro adversario va a bascular su peso, cambiar de posición o intentar escapar para anticiparnos y rechazar un intento de escape o un ataque. Lógicamente esta percepción se entrena con la experiencia y el trabajo diario.

- *Movilidad.-* Siempre debemos estar alerta y preparados para conseguir una ventaja en el combate.La finalidad última de NE WAZA, es dominar, controlar al adversario, o ponerlo fuera de combate.

Para llegar a esta finalidad existen tres tipos de técnicas:

**- OSAE K[](http://1.bp.blogspot.com/_igZNd6y8O00/Sw1ooGRVJII/AAAAAAAAAh8/5sbGY4s3vn4/s1600/images+1.jpg)OMI WAZA** (inmovilizaciones): Técnicas que ejercen un control por encima y aproximadamente de forma opuesta a nuestro oponente, este encontrándose en posición boca abajo y se le inmoviliza durante un tiempo impidiendo que se levante. Existen múltiples técnicas para realizar esta inmovilización, y además es posible ayudarse de las mangas, las solapas del keokogi, incluso ayudarse en algunas ocasiones del obi (cinturón). Éstas son las técnicas en las que más importancia tiene la aplicación inteligente del peso, la movilidad y la anticipación anteriormente descritas. Si realizamos una inmovilización y notamos que nuestro oponente intenta escapar, debemos ser los suficientemente ágiles para mover nuestro peso a una nueva posición que haga fracasar el intento de escapar de nuestro adversario. A este grupo de técnicas pertenecen, por ejemplo, la ya mencionada HON KESA KATAME, YOKO SHIHO GATAME o KAMI SHIHO GATAME.

- **KANSET[](http://1.bp.blogspot.com/_igZNd6y8O00/Sw1othc3CJI/AAAAAAAAAiE/LAXSy1EsKRA/s1600/images.jpg)SU WAZA** (luxaciones): Técnicas con las que se efectúa un control sobre las articulaciones (en JUDO solo se permiten al codo) extendiéndolas, torciéndolas o doblándolas. JUJI GATAME, es el claro ejemplo de uso de la física en las artes marciales, usando las leyes de palanca, en donde el hombro de UKE el el punto de apoyo, el codo es el punto de ejecución y la muñeca es el punto de potencia. Además, debemos estar atentos a la señal de sumisión o abandono de quien recibe la técnica, uno o varios golpes sobre al atacante con la palma de la mano, o si no fuese posible sobre el tatami o con los pies. Cuando entrenemos estas técnicas hay que realizarlas con cuidado de no lesionar a un compañero. A este grupo de técnicas pertenecen, por ejemplo, la ya mencionada JUJI GATAME, ASHI GATAME o WAKI GATAMI.

- **SHIM[](http://2.bp.blogspot.com/_igZNd6y8O00/Sw1oyVwtcKI/AAAAAAAAAiM/kdWaMHuErj8/s1600/images2.jpg)E WAZA** (estrangulaciones): Técnicas con las que se controla al adversario, como comúnmente se conoce, estrangulándolo. En realidad habría que hacer una precisión. Se trata de dos grupos de técnicas: Estrangulación es cortar el flujo de sangre al cerebro mediante la presión en la arteria carótida, y Sofocación es aplicar presión en la parte frontal de la traquea o garganta evitando la respiración además de producir un intenso dolor. Estas técnicas pueden producir además de mucho dolor, asfixia y perdida de conocimiento. Por estos motivos hay que entender lo peligroso que es la aplicación de estas técnicas, no realizándolas sin haber sido instruidos en ellas. Además, quien las ejecuta debe realizarlas en su justa medida y fuerza estando siempre atento al golpeo de sumisión de quien recibe la técnica, teniendo en cuenta también que es posible que no pueda realizar esta señal de abandono. A este grupo de técnicas pertenecen, por ejemplo, HADAKA JIME o KATA HA JIME.