



講道館
KODOKAN

柔道



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO VOCABULARIO OFICIAL

RECONOCIDAS POR EL KODOKÁN y F.I.J.



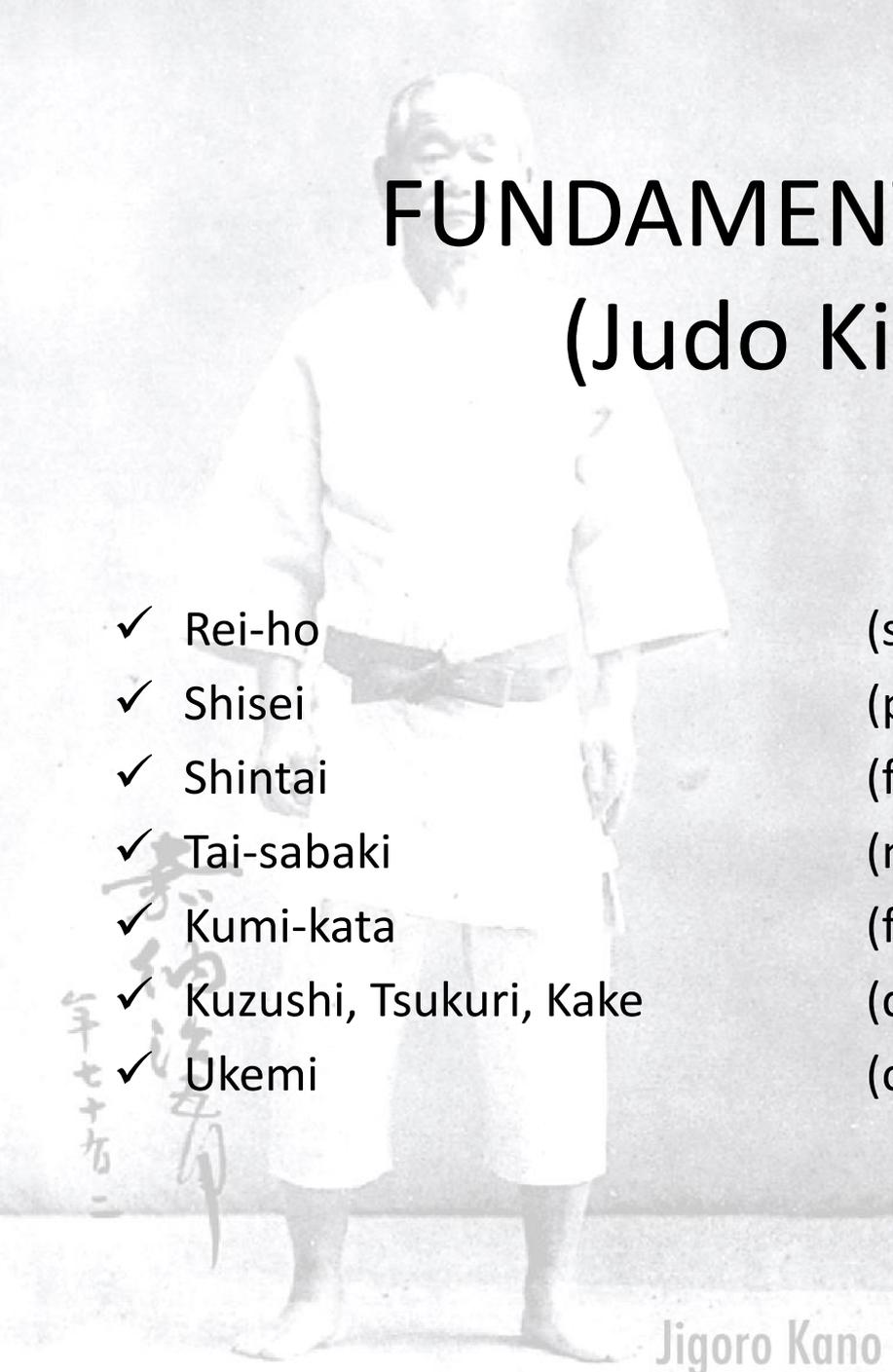
VOCABULARIO OFICIAL FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO

RECONOCIDAS POR EL KODOKÁN y F.I.J.

Jigoro Kano

FUNDAMENTOS TÉCNICOS (Judo Kihon-dosa)

- ✓ Rei-ho (saludos)
- ✓ Shisei (posturas)
- ✓ Shintai (formas de caminar)
- ✓ Tai-sabaki (movimiento del cuerpo)
- ✓ Kumi-kata (formas de agarre)
- ✓ Kuzushi, Tsukuri, Kake (desequilibrio, preparación, proyección)
- ✓ Ukemi (caídas)

A black and white photograph of Jigoro Kano, the founder of judo. He is standing, wearing a white judo gi with a dark belt. He has a serious expression and is looking slightly to the right. The background is a plain, light-colored wall. There is some faint Japanese calligraphy on the left side of the image.

Jigoro Kano

REIHO (Saludos)

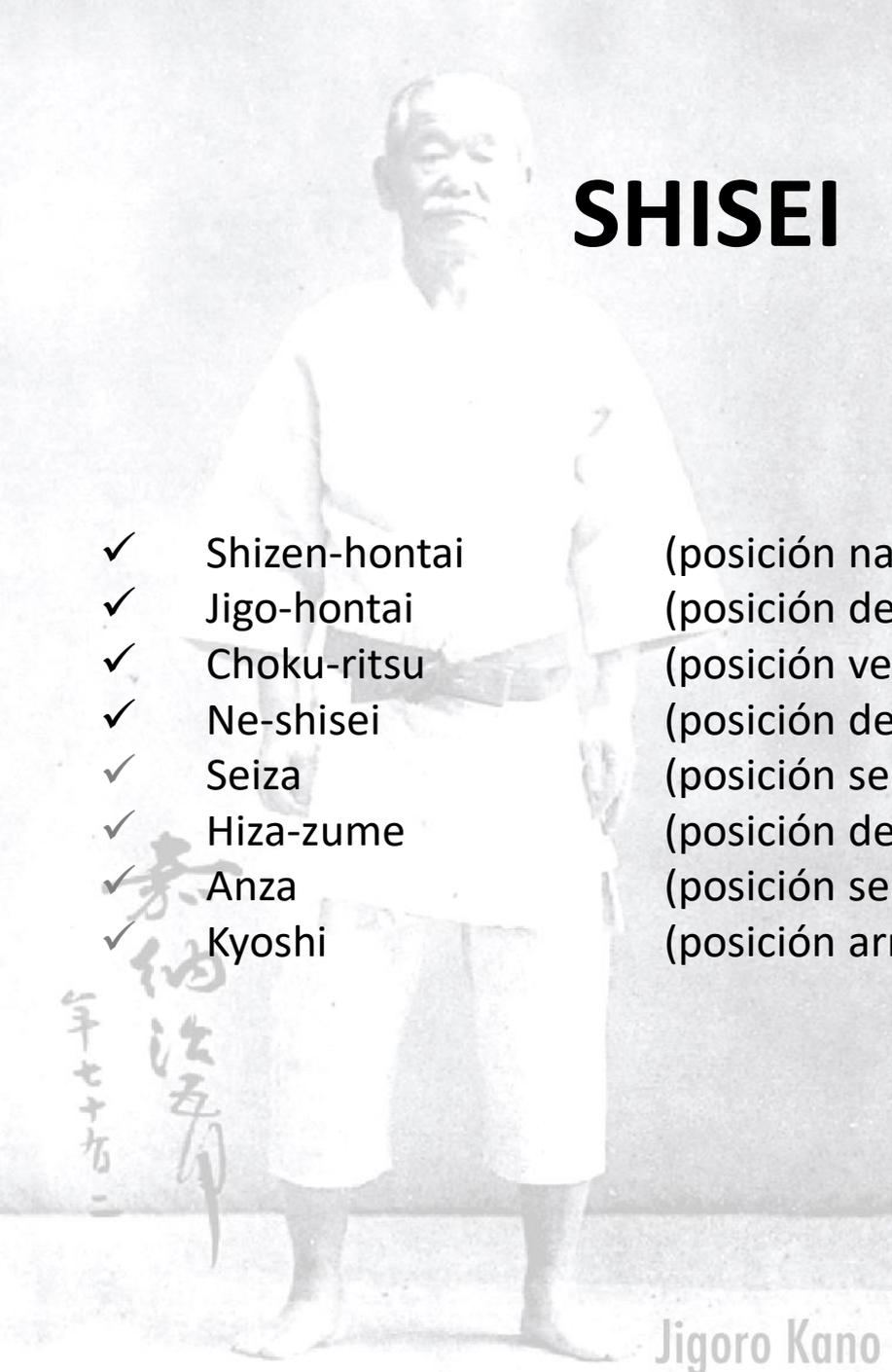
- ✓ Ritsu-rei (Saludo de pié, ejecutado en posición Choku-ritsu)
- ✓ Za-rei (Saludo sentado, ejecutado en posición Sei-za)

嘉納
納法五月
年七十有二

Jigoro Kano

SHISEI (Posturas)

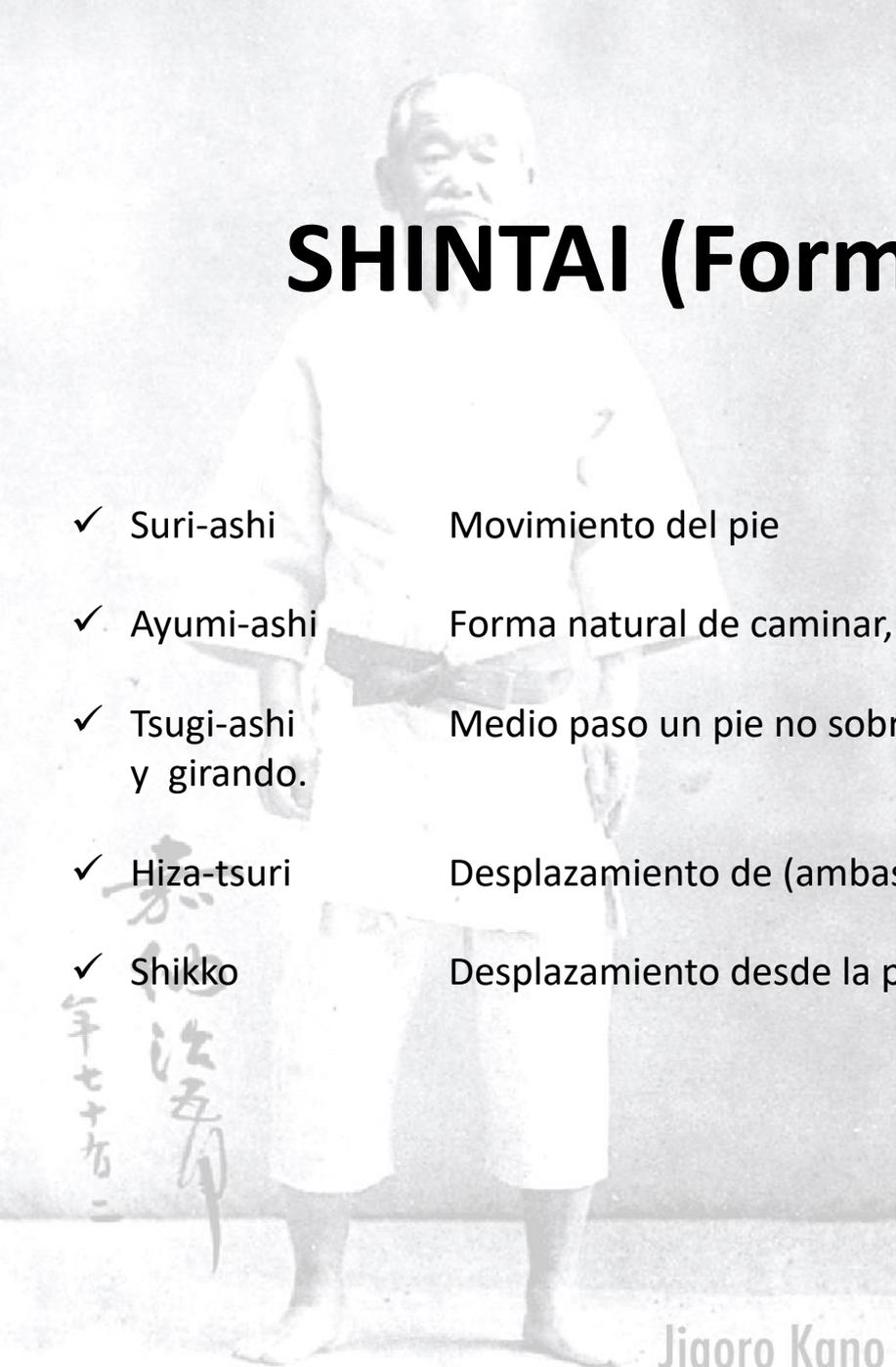
- ✓ Shizen-hontai (posición natural básica)
- ✓ Jigo-hontai (posición defensiva básica)
- ✓ Choku-ritsu (posición vertical)
- ✓ Ne-shisei (posición de un judoka de pie y el otro en el suelo)
- ✓ Seiza (posición sentado, ceremonial)
- ✓ Hiza-zume (posición de arrodillado 2 puños de separación, activa)
- ✓ Anza (posición sentado de descanso)
- ✓ Kyoshi (posición arrodillada alta)



Jigoro Kano

SHINTAI (Formas de Caminar)

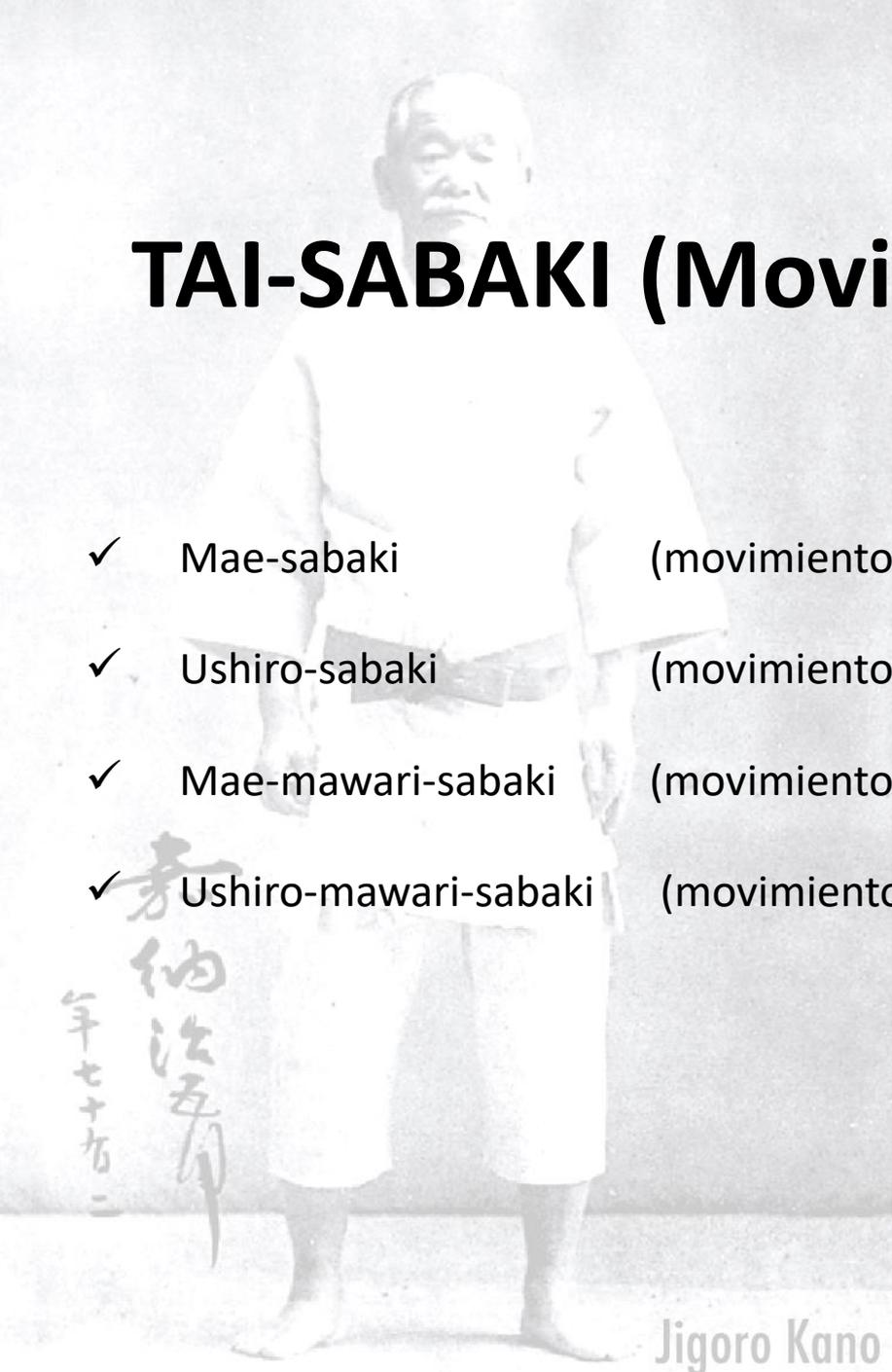
- ✓ Suri-ashi Movimiento del pie
- ✓ Ayumi-ashi Forma natural de caminar, un pie sobrepasa la posición del otro.
- ✓ Tsugi-ashi Medio paso un pie no sobrepasa la posición del otro, adelante o atrás, laterales, y girando.
- ✓ Hiza-tsuri Desplazamiento de (ambas) rodillas.
- ✓ Shikko Desplazamiento desde la posición de Kyoshi.

A black and white portrait of Jigoro Kano, the founder of judo. He is an elderly man with a white beard, wearing a white judo gi with a dark belt. He is standing with his hands at his sides. To the left of his legs, there is vertical Japanese calligraphy. The background is a plain, light-colored wall.

Jigoro Kano

TAI-SABAKI (Movimientos del Cuerpo)

- ✓ Mae-sabaki (movimiento del cuerpo hacia adelante)
- ✓ Ushiro-sabaki (movimiento del cuerpo hacia atrás)
- ✓ Mae-mawari-sabaki (movimiento del cuerpo hacia adelante girando)
- ✓ Ushiro-mawari-sabaki (movimiento del cuerpo hacia atrás girando)

A black and white photograph of Jigoro Kano, the founder of judo. He is standing, wearing a white judo gi with a dark belt. He has a serious expression and is looking slightly to the right. The background is a plain, light-colored wall. There is some faint Japanese calligraphy on the left side of the photo, and the name "Jigoro Kano" is printed at the bottom right.

Jigoro Kano

KUMIKATA (Formas de agarrar)

- ✓ Hikité (mano que tira)
- ✓ Tsurité (mano que levanta)
- ✓ Kumikata convencionales y no-convencionales
- ✓ Ai-yotsu (agarres del mismo lados)
- ✓ Kenka-yotsu (agarres opuestos)

嘉納
納法五月
年七十有二

Jigoro Kano

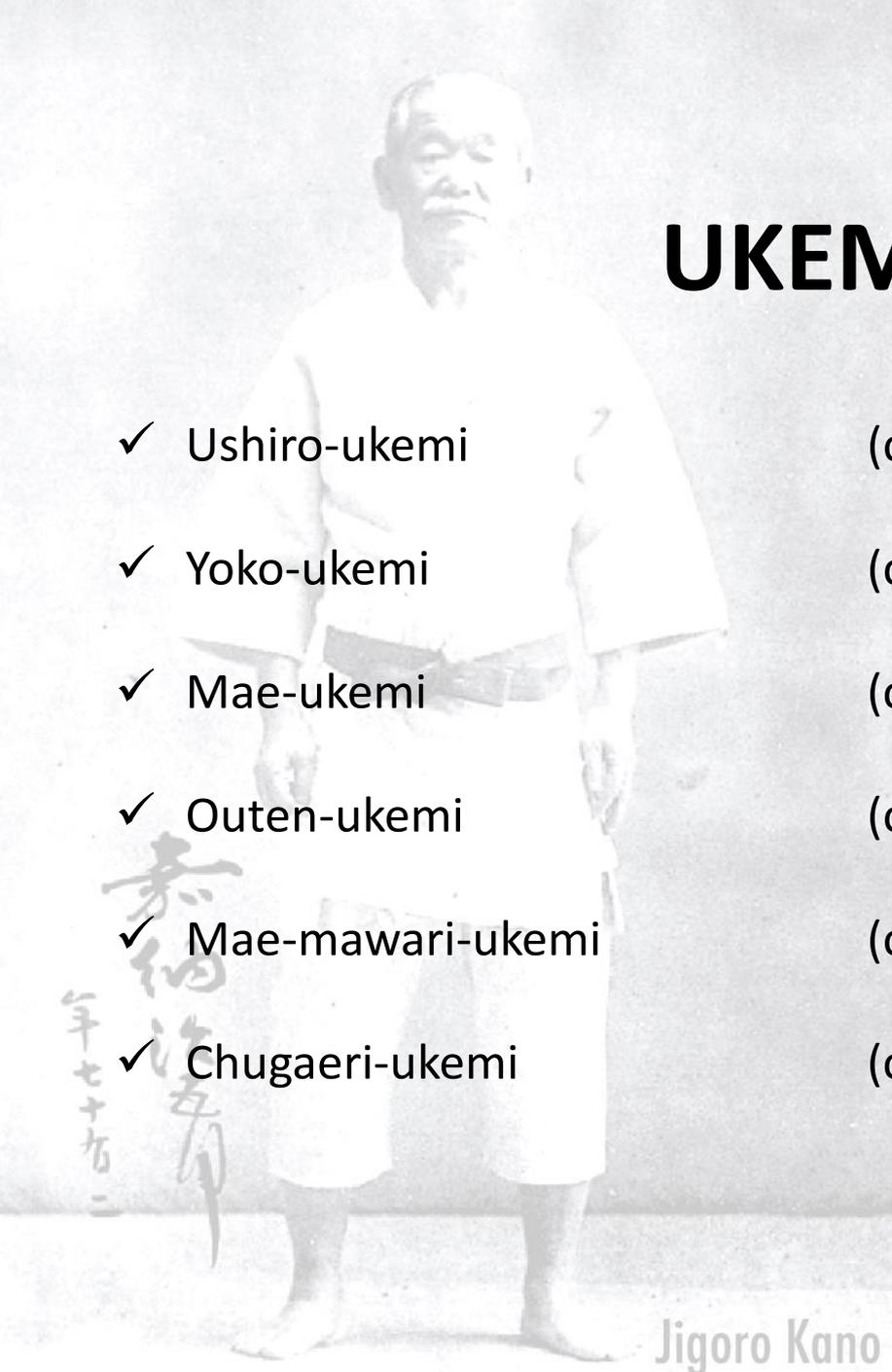
KUZUSHI – TSUKURI – KAKE

(Desequilibrio, Preparación, Proyección)

- ✓ Kuzushi
 - ✓ Happo-no-kuzushi: ocho direcciones para romper el equilibrio
- ✓ Tsukuri
 - ✓ Posición tomada por Tori, al atacar para ejecutar una proyección en las mejores condiciones posibles, es la “forma” que adopta la técnica. Prepara una parte del cuerpo para transferir energía de Tori a Uke.
- ✓ Kake
 - ✓ Ejecución de una Proyección. Es la continuidad del Tsukuri para proyectar gracias a las acciones precedentes y que constituyen un conjunto indisoluble.

UKEMI (Caídas)

- ✓ Ushiro-ukemi (caída hacia atrás)
- ✓ Yoko-ukemi (caída lateral)
- ✓ Mae-ukemi (caída adelante)
- ✓ Outen-ukemi (caída rodando lateralmente)
- ✓ Mae-mawari-ukemi (caída adelante rodando)
- ✓ Chugaeri-ukemi (caída con voltereta)

A black and white photograph of Jigoro Kano, the founder of modern judo. He is standing, wearing a white judo gi with a dark belt. He has a serious expression and is looking slightly to the right. The background is a plain, light-colored wall. There is some faint Japanese calligraphy on the left side of the image, and the name "Jigoro Kano" is printed at the bottom right.

Jigoro Kano



柔道の技名称（100本）

VOCABULARIO OFICIAL 100 TÉCNICAS DE JUDO

RECONOCIDAS POR EL KODOKAN y F.I.J.

投技 (Nage-waza, 68本) Técnicas de Proyección, 68 técnicas

固技 (Katame-waza, 32本) Técnicas de Dominio, 32 técnicas

ANEXOS

NAGE-WAZA 投技

Técnicas de Proyección

- TE WAZA
- KOSHI WAZA
- ASHI WAZA
- MA SUTEMI WAZA
- YOKO SUTEMI WAZA

16 Técnicas de Manos

10 Técnicas de Caderas

21 Técnicas de Pie y Piernas

5 Técnicas de Sacrificio sobre la Espalda

16 Técnicas de Sacrificios sobre el Costado



TE WAZA

手技

(Técnicas de Mano)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)	GOKYO	ORDEN GOKYO
101	Seoi-nage	Proyección por el hombro.	SON	1°	8vo
102	Ippon-seoi-nage	Proyección por el hombro con un brazo.	ISN		
103	Seoi-toshi	Caida por el hombro.	SOO		
104	Tai-otoshi	Caida del cuerpo.	TOS	2°	6to
105	Kata-guruma	Rueda por los hombros.	KGU	3°	8vo
106	Sukui-nage	Proyección en forma de cuchara.	SUK	4°	4to
107	Obi-otoshi	Proyección por encima del cinturón.	OOS		
108	Uki-otoshi	Caida flotante.	UOT	4°	8vo
109	Sumi-otoshi	Caida en el ángulo.	SOT	5°	7mo
110	Yama-arashi	Tempestad en la montaña.	YAS		
111	Obi-tori-gaeshi	Proyección de agarre al cinturón.	OTG		
112	Morote-gari	Barrido con las dos manos.	MGA		
113	Kuchiki-taoshi	Caída con una mano.	KTA		
114	Kibisu-gaeshi	Zancadilla al talón	KIG		
115	Uchi-mata-sukashi	Proyección por deslizamiento en el interior del muslo.	UMS		
116	Ko-Uchi-gaeshi	Contra del pequeño barrido interior.	KOU		



KOSHI WAZA

腰 技

(Técnicas de Caderas)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)	GOKYO	ORDEN GOKYO
201	Uki-goshi	Cadera flotante.	UGO	1°	4to
202	O-goshi	Gran proyección sobre la cadera	OGO	1°	6to
203	Koshi-guruma	Rueda por la cadera	KOG	2°	3ro
204	Tsurikomi-goshi	Proyección tirando y levantando con la cadera.	TKG	2°	4to
205	Sode-tsurikomi-goshi	Pescar la cadera con la manga	STG		
206	Harai-goshi	Barrido con la cadera	HRG	2°	7mo
207	Tsuri-goshi	Proyección por elevación de la cadera.	TGO	3°	2do
208	Hane-goshi	Muelle con la cadera	HNG	3°	5to
209	Utsuri-goshi	cambio de cadera.	UTS	4°	5to
210	Ushiro-goshi	Proyección de caderas hacia atrás.	USH	5°	5to

ASHIWAZA

足技

(Técnicas de Pié y Piernas)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)	GOKYO	ORDEN GOKYO
301	De-ashi-barai (harai)	Barrido al pie adelantado	DAB	1°	1ro
302	Hiza-guruma	Rueda por la rodilla	HIZ	1°	2do
303	Sasae-tsurikomi-ashi	Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo	STA	1°	3ro
304	O-soto-gari	Gran siega exterior	OSG	1°	5to
305	O-uchi-gari	Gran siega interior	OUG	1°	7mo
306	Ko-soto-gari	Pequeña siega exterior	KSG	2°	1ro
307	Ko-uchi-gari	Pequeña siega interior	KUG	2°	2do
308	Okuri-ashi-barai	Barrido rápido de los pies juntos	OAB	2°	5to
309	Uchi-mata	Barrido al interior del muslo	UMA	2°	8vo
310	Ko-soto-gake	Pequeño gancho exterior	KSK	3°	1ro
311	Ashi-guruma	Rueda sobre la pierna	AGU	3°	4to
312	Harai-tsurikomi-ashi	Barrido del pie tirando y levantando	HTA	3°	6to
313	O-guruma	Gran rueda	OGU	4°	6to
314	O-soto-guruma	Gran rueda por el exterior	OGR	5°	1ro
315	O-soto-otoshi	Caída amplia por el exterior	OSO		
316	Tsubame-gaeshi	Contra de la golondrina	TSU		
317	O-soto-gaeshi	Contra del gran barrido exterior	OGA		
318	O-uchi-gaeshi	Contra del gran barrido interior	OUC		
319	Hane-goshi-gaeshi	Contra de la técnica del muelle con la cadera	HGG		
320	Harai-goshi-gaeshi	Contra del barrido con la cadera	HGE		
321	Uchi-mata-gaeshi	Contra del barrido al interior del muslo	UMG		

MA SUTEMI WAZA

真捨身技

(Técnicas de sacrificio sobre la espalda)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)	KYO	ORDEN GOKYO
401	Tomoe-nage	Proyección en circulo.	TNG	3°	7mo
402	Sumi-gaeshi	Proyección por la esquina.	SUG	4°	1ro
403	Hiki-komi-gaeshi	Proyección de sacrificio tirando hacia abajo.	HKG		
404	Tawara-gaeshi	Proyección en saco de Arroz.	TWG		
405	Ura-nage	Proyección hacia atrás.	UNA	5°	6to

YOKO SUTEMI WAZA

横捨身技

(Técnicas de sacrificio sobre el costado)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)	KYO	ORDEN GOKYO
501	Yoko-otoshi	Caida de lado.	YOT	3°	3ro
502	Tani-otoshi	Caida del valle.	TNO	4°	2do
503	Hane-makikomi	Proyección de enrollamiento de la técnica del muelle de la cadera.	HNM	4°	5to
504	Soto-makikomi	Proyección de enrollamiento por el exterior.	SMK	4°	7mo
505	Uchi-makikomi	Proyección de enrollamiento por la parte interior.	UMK		
506	Uki-waza	Proyección flotante.	UWA	5°	2do
507	Yoko-wakare	Separación lateral.	YWA	5°	3ro
508	Yoko-guruma	Rueda por el lateral	YGU	5°	4to
509	Yoko-gake	Caída lateral del cuerpo.	YGA	5°	8vo
510	Daki-wakare	Lanzamiento lateral agarrando con los brazos el tronco por dertas	DWK		
511	O-soto-makikomi	Gran proyección de enrollamiento por la parte el exterior.	OSM		
512	Uchi-mata-makikomi	Proyección de enrollamiento por el interior del muslo.	UMM		
513	Harai-makikomi	Proyección de enrollamiento barriendo con la cadera.	HRM		
514	Ko-uchi-makikomi	Pequeña proyección de enrollamiento por el interior.	KUM		
515	Kani-basami	Proyección de tijeras	KBA		
516	Kawazu-gake	enganche de una pierna	KWA		



KATAME-WAZA 固技

Técnicas de dominio

- OSAEKOMI-WAZA 10 Técnicas de Retención
- SHIME-WAZA 12 Técnicas de Estrangulación
- KANSETSU-WAZA 10 Técnicas de Palanca



OSAEKOMI WAZA

抑込技

(Técnicas de inmovilización)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)
601	Kesa-gatame	Control en bufanda.	KEG
602	Kuzure-kesa-gatame	Variante de control en bufanda.	KKE
603	Ushiro-kesa-gatame	Control de bufanda invertido.	UKG
604	Kata-gatame	Control por el hombro.	KAG
605	Kami-shiho-gatame	Control superior sobre cuatro puntos.	KSH
606	Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante del control superior sobre cuatro puntos.	KKS
607	Yoko-shiho-gatame	Control lateral sobre cuatro puntos.	YSG
608	Tate-shiho-gatame	Control sobre cuatro puntos de apoyo montado.	TSG
609	Uki-gatame	Control Flotante.	UGT
610	Ura-gatame	Control desde atrás	UGA



SHIME WAZA

絞 技

(Técnicas de estrangulación)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)
701	Nami-juji-jime	Estrangulamiento en cruz con agarre normal.	NJJ
702	Gyaku-juji-jime	Estrangulación en cruz con agarre invertido.	GJJ
703	Kata-juji-jime	Estrangulación en cruz con agarre opuestas.	KJJ
704	Hadaka-jime	Estrangulación desnuda.	HAD
705	Okuri-eri-jime	Estrangulación deslizando solapas.	OEJ
706	Kataha-jime	Estrangulación controlando el hombro.	KHJ
707	Katate-jime	Estrangulación con una mano.	KTJ
708	Ryo-te-jime	Estrangulación con dos manos.	RYJ
709	Sode-guruma-jime	Estrangulación en rueda por la manga.	SGJ
710	Tsukkomi-jime	Estrangulación empujando.	TKJ
711	Sankaku-jime	Estrangulación con control de las piernas en triangulo.	SAJ
712	Do-jime	estrangulación del cuerpo	DOJ



KANSETSU WAZA

関節技

(Técnicas de luxación)

NUMERO (IJF JA)	TÉCNICAS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	CÓDIGO (FIJ)
801	Ude-Garami	Dislocación del brazo	UGM
802	Ude-hishigi-juji-gatame	Luxación con el brazo en cruz.	JGT
803	Ude-hishigi-ude-gatame	Luxación del brazo recto con las manos	UGA
804	Ude-hishigi-hiza-gatame	Luxación con la rodilla.	HIG
805	Ude-hishigi-waki-gatame	Luxación con la axila.	WAK
806	Ude-hishigi-hara-gatame	Luxación con el abdomen	HGA
807	Ude-hishigi-ashi-gatame	Luxación con la pierna.	AGA
808	Ude-hishigi-te-gatame	Luxación con la mano.	TGT
809	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Luxación del brazo con la pierna en triangulo.	SGT
810	Ashi-Garami	Dislocación de la pierna entrelazada	AGR

ANEXO 1: COMBINACION, CONTRA-ATAQUES y TRANSICIONES



CONCEPTO	NOMBRE	POSICIÓN	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
COMBINACION	Renzoku-waza	Tachi-waza	Aplicación continuada de dos o mas técnicas en Tachi-waza, en la misma dirección.	Tai-otoshi / Tai-otoshi, Ouchi-gari / Ouchi-gari, Uki-goshi / Uki-goshi, etc.
	Renraku-waza	Tachi-waza	Aplicación continuada de dos o mas técnicas en Tachi-waza, cambiando la dirección	Ouchi-Gari / Tai-otoshi Osoto-gari / Harai.goshi, Hiza-guruma / Osoto-gari, etc.
CONTRA-ATAQUE	Kaeshi-waza	Tachi-waza	Aplicación de una técnica, en respuesta al ataque del oponente en Tachi-waza.	Hane-goshi / Hane-goshi-gaeshi, Seoi-nage / Tani-otoshi, Harai-goshi / Utsuri-goshi, etc.
TRANSICION	Torí-Torí	Tachi-waza / Ne-waza	Paso de Tachi-waza a Ne-waza, Torí proyecta y el mismo Torí continua el ataque en Ne-waza.	Tomoe-nage / Tate-shiho-gatame, Tai-otoshi / Juji-gatame, Ippon-seoi-nage / Okuri-eri-jime, etc.
	Uké-Torí	Tachi-waza / Ne-waza	Paso de Tachi-waza a Ne-waza, cuando Uké ataca y proyecta, Torí aprovecha y continua el ataque en Ne-waza.	Okuri-ashi-barai / Kesa-gatame, Ippon-seoi-nage / Kataha-jime, Osoto-gari / Juji-gatame, etc

A black and white photograph of two karate practitioners in white gi. They are captured in a dynamic pose, likely during a kata performance. The practitioner in the foreground is in a low stance, with one hand on their hip and the other extended. The second practitioner is slightly behind and to the side, also in a similar pose. The background is a plain, light-colored wall.

VOCABULARIO OFICIAL DE KATA

RECONOCIDAS POR EL KODOKAN y F.I.J.



1. Nage no Kata
2. Katame no Kata
3. Kime no Kata
4. Kodokan Goshin Jutsu
5. Ju no Kata
6. Itsutsu no Kata
7. Koshiki no Kata
8. Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku
9. Kodomo no Kata

NAGE NO KATA 投の形

(FORMAS FUNDAMENTALES DE PROYECCION)



TE-WAZA (Técnicas de mano)

1. Uki-otoshi (Caída flotante)
2. Seoi-nage (Proyección por el hombro)
3. Kata-guruma (Rueda por los Hombros)

KOSHI-WAZA (Técnicas de Cadera)

4. Uki-goshi (Cadera flotante)
5. Harai-goshi (Barrida con la cadera)
6. Tsurikomi-goshi (Proyección tirando y levantando con la cadera)

ASHI-WAZA (Técnicas de pies y piernas)

7. Okuri-ashi-barai (Barrido rápido de los pies)
8. Sasae-tsurikomi-ashi (Tirar y levantar sobre el pie de apoyo)
9. Uchi-mata (Barrido al interior del muslo)

MA-SUTEMI-WAZA (Técnicas de sacrificio de espalda)

10. Tomoe-nage (Proyección en Circulo)
11. Ura-nage (Proyección hacia atrás)
12. Sumi-gaeshi (Proyección por la esquina.)

YOKO-SUTEMI-WAZA (Técnicas de sacrificio lateral)

13. Yoko-gake (Caída lateral del cuerpo)
14. Yoko-guruma (Rueda por el lateral)
15. Uki-waza (Proyección flotante)

KATAME NO KATA 固の形 (FORMAS FUNDAMENTALES DE DOMINAR)



OSAEKOMI-WAZA

1. Hon-Kesa-gatame (Control en bufanda)
2. Kata-gatame (Control por el hombro)
3. Kami-shiho-gatame (Control superior sobre cuatro puntos)
4. Yoko-shiho-gatame (Control lateral sobre cuatro puntos)
5. Kuzuré-kami-shiho-gatame (Variante del control superior sobre cuatro puntos)

SHIME-WAZA

1. Kata-juji-jime (Estrangulación en cruz con agarre opuestas)
2. Hadaka-jime (Estrangulación desnuda)
3. Okuri-eri-jime (Estrangulación deslizando solapas)
4. Kataha-jime (Estrangulación controlando el hombro)
5. Gyaku-juji-jime (Estrangulación en cruz con agarre invertido)

KANSETSU-WAZA

1. Ude-garami (Dislocación del brazo)
2. Ude-hishigi-juji-gatame (Luxación con el brazo en cruz)
3. Ude-hishigi-ude-gatame (Luxación del brazo recto con las manos)
4. Ude-hishigi-hiza-gatame (Luxación con la rodilla)
5. Ashi-garami (Dislocación de la pierna entrelazada)

KIME NO KATA 極の形 (FORMA BASICA DE DECISIÓN)



I DORI (Posicion sentado)

1. Ryote-dori (Agarre a las dos manos)
2. Tsukake (Puñetazo al estómago)
3. Suri-age (Empujón a la frente)
4. Yoko-uchi (Golpe lateral)
5. Ushiro-dori (Agarre por detrás)
6. Tsukkomi (Puñalada al estómago)
7. Kiri-komi (Tajo descendente)
8. Yoko-tsuki (Ataque lateral de cuchillo)

TACHI IA (Posicion de Pié)

9. Ryote-dori (Agarre a las dos manos)
10. Sode tori (Agarre de la manga)
11. Tsukkake (Puñetazo a la cara)
12. Tsuki-age (Uppecut)
13. Suri-age (Empujón a la frente)
14. Yoko-uchi (Golpe lateral)
15. Keage (Patada a la ingle)
16. Ushiro-dori (Agarre por detrás)
17. Tsukkomi (Puñalada al estómago)
18. Kiri-komi (Tajo descendente)
19. Nuki-kake (Desenvaine de la espada)
20. Kiri-oroshi (Corte descendente)

KODOKAN GOSHIN JUTSU 講道館護身術 (FORMA DE AUTODEFENSA DE KODOKAN)



TOSHI-NO-BU (Contra ataques sin armas)

CUANDO NOS SUJETAN

1. Ryote-dori (Agarre a las dos manos)
2. Hidari eri-dori (Agarre de la solapa izquierda)
3. Migi eri-dori (Agarre de la solapa derecha)
4. Kataude-dori (Agarre con una mano)
5. Ushiro eri-dori (Agarre del cuello por detrás)
6. Ushiro-jime (Estrangulación por detrás)
7. Kakae-dori (Apresar y agarrar por detrás)

A DISTANCIA

8. Naname uchi (Golpe diagonal)
9. Ago tsuki (Uppercut)
10. Ganmen tsuki (Acometida golpeando la cara)
11. Mae-geri (Patada frontal)
12. Yoko-geri (Patada lateral)

BUKI-NO-BU (Contraataques con armas)

CUCHILLO

13. Tsukkake (Acometida)
14. Choku-tsuki (Acometida directa)
15. Naname-tsuki (Puñalada diagonal)

PALO

16. Furiage (Golpe ascendente)
17. Furioroshi (Golpe descendente)
18. Morote-tsuki (Acometida con dos manos)

PISTOLA

19. Shomen-zuke (Pistola en el abdomen)
20. Koshi-gamae (Pistola en la cadera)
21. Haimen-zuke (Pistola por la espalda)

JU NO KATA 柔の形 (FORMA BASICA DE FLEXIBILIDAD)



DAI-IKKYO

1. Tsuki-dashi (Acometida con la mano)
2. Kata-oshi (Empujón sobre el hombro)
3. Ryote-dori (Agarre con dos manos)
4. Kata-mawashi (Giro del hombro)
5. Ago-oshi (Empujón a la mandíbula)

DAI-NIKYO

6. Kiri-oroshi (Corte descendente)
7. Ryokata-oshi (Empujón a los dos hombros)
8. Naname-uchi (Golpe en diagonal)
9. Katate-dori (Agarre con una mano)
10. Katate-age (Levantamiento con una mano)

DAI-SANKYO

11. Obi-tori (Agarre del cinturón)
12. Mune-oshi (Empujón al pecho)
13. Tsuki-age (Uppercut)
14. Uchi-oroshi (Golpe descendente)
15. Ryogan-tsuki (Golpe a ambos ojos)

(柔 CEDER EL PASO o DEJAR PASAR)

ITSUTSU NO KATA 五の形 (FORMA DE LOS 5 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES)

1. Ippon-me Primera Forma - Principio de concentración de la energía
2. Nihon-me Segunda Forma- Principio de la no-resistencia
3. Sanbon-me Tercera Forma - Principio del torbellino (fuerza centrífuga y centrípeta)
4. Yonhon-me Cuarta Forma - Principio del flujo y reflujo
5. Gohon-me Quinta Forma - Principio del vacío o inercia

KOSHIKI NO KATA 古式の形 (FORMA BASICA CLASICA)



OMOTE

1. Tai (Posición de alerta)
2. Yume-no-uchi (Soñando)
3. Ryokuhi (Tanteo de fuerzas)
4. Mizu-guruma(Rueda de agua)
5. Mizu-nagare (Corriente de agua)
6. Hiki-otoshi (Apartarse para que caiga)
7. Ko-daore (Caída del tronco)
8. Uchi-kudaki (Aplastamiento)
9. Tani-otoshi (Caída en el valle)
10. Kuruma-daoshi (Proyección en rueda)
11. Shikoro-dori (Agarre de la mandíbula)
12. Shikoro-gaeshi (Giro de la mandíbula)
13. Yudachi (Ducha)
14. Taki-otoshi (Caída en la cascada)

URA

15. Mi-kudaki (Aplastamiento del cuerpo)
16. Kuruma-gaeshi (Proyección en rueda)
17. Mizu-iri (Zambullida en el agua)
18. Ryu-setsu (Nieve en el sauce)
19. Saka-otoshi (Caída a lo largo)
20. Yuki-ore (Alud de nieve)
21. Iwa-nami (Ola sobre las rocas)

SEIRYOKU ZEN' YO KOKUMIN TAIKU 精力 善用 国民体育 の 形 (EDUCACIÓN FÍSICA NACIONAL DE MAXIMA EFICIENCIA)



1. TANDOKU RENSHU (Ejercicios individuales)

Goho ate (Golpes en 5 direcciones)

Hidari mae naname ate / Migi ate / Ushiro ate / Mae ate / Ue ate

Ogoho ate (Golpes largos en 5 direcciones)

O hidari mae naname ate / O migi ate / Oushiro ate / O mae ate / O ue ate

Goho-geri (Patadas en 5 direcciones)

Mae-geri / Ushiro geri / Hidari mae naname-geri / Migi mae naname-geri / Taka-geri

Kagami migaki (Pulir el espejo)

Sayu uchi / Zengo tsuki / Ryote ue tsuki / O ryote ue tsuki / Sayu kogo shita tsuki /

Ryote shita tsuki / Naname ue uchi / Naname shita uchi / Onaname ue uchi / Ushiro sumi tsuki /

Ushiro uchi / Ushito tsuki mae shita tsuki

2. SOTAI RENSHU (Ejercicios con compañero)

2.1 KIME SHIKI (Formas de decisión)

Idori (Posición de rodillas)

Ryote dori / Furihanashi / Gyakute-dori / Tsukkake / Kiri-gake

Tachiai (Posición de pie)

Tsuki-age / Yoko uchi / Ushiro-dori / Naname tsuki / Kiri oroshi

2.2 JU SHIKI (formas de suavidad)

Ikkyo (Grupo 1)

Tsukidashi / Kata oshi / Kata mawashi / Kirioroshi / Katate-dori

Nikkyo (Grupo 2)

Katate age / Obi tori / Mune oshi / Tsukiage / Ryogan tsuki



KODOMO NO KATA 子どもの形 (FORMA FUNDAMENTAL PARA NIÑOS)

1. Kodomo No Kata Nana 7
2. Kodomo No Kata Roku 6
3. Kodomo No Kata Go 5
4. Kodomo No Kata Yon 4
5. Kodomo No Kata San 3
6. Kodomo No Kata Ni 2
7. Kodomo No Kata Ichi 1

A black and white photograph of two men in traditional Japanese martial arts attire (karate gi). The man on the left is in a three-quarter view, performing a bow or a respectful gesture towards the man on the right. The man on the right is facing forward, standing with his hands at his sides. The background is a plain, light-colored wall.

VOCABULARIO OFICIAL
ANEXO

ANEXO 1: ATEMI-WAZA 当身技

- ASHIWAZA

- Talón : Ushiro-geri / Yoko-geri
- Planta y borde externo del pié : Naname-geri / Mae-geri / Taka-geri / Sokuto / Sekito
- Rodilla : Mae-ate / Hiza-gashira

- TE WAZA

- Codo : Ushiro-até
- Borde externo de la mano : Kiri-oroshi / Naname-uchi / Te-gatana
- Puño : Uzu-maki / Naname-ate / Kami-ate / Tsukiage / Shimo-tsuki / Ushiro-tsuki / Ura-ken / Ushiro-sumi-tsuki / Tsukkake / Yoko-uchi / Ushiro-uchi / Ushiro-oroshi / Me-tsubushi / Shita-ago / Shotei / Zen-keibu
- Punta de los dedos: Tsuki-dashi / Ryogan-tsuki

ANEXO 2: KAPPO - KUATSU

- KOKYU KUATSU
 - SASOI KUATSU
 - ERI KUATSU
 - SO KUATSU

Método de reanimación respiratoria
Método inductivo
Método de la solapa
Método compuesto
- KOGAN KUATSU
 - KOGAN KUATSU
 - SUI KUATSU

Método reanimación por trauma testículos
Método específico
Método contra ahogo
- SEI KUATSU
 - URA KUATSU

Método auténtico
Método de espalda

ANEXO 3: COMPLEMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA ESPECIFICA

- **JUMBI UNDO 準備運動**
 - Ejercicio preparatorio, de calentamiento, generalmente al principio de la clase.
- **SEIRI UNDO**
 - Ejercicios de vuelta a la calma, generalmente al final de la clase. También llamado Shumatsu-undo
- **HOYO UNDO**
 - Ejercicios de complemento y sobrecarga, generalmente, en días distintos a los de practica de Judo.



講道館
KODOKAN

