

小

ko

pequeño

El pie se mueve hacia  
adentro.

大

o

grande

El pie se mueve hacia  
afuera.

内

uchi

interior

Ataque entre las piernas.

外

soto

exterior

Ataque por fuera de las  
piernas.

刈

gari

segar

Segar el pie que soporta  
el peso.

払

harai

barrer

o 払 barai, barrer: Barrer  
el pie que soporta menos  
peso.

掛

gake

enganchar

Enganchar el pie que  
soporta el peso.

大外刈

osoto-gari

大 o, grande  
外 soto, exterior  
刈 gari, segar

小外掛

kosoto-gake

小 ko, pequeño  
外 soto, exterior  
掛 gake, enganchar

大内刈

ouchi-gari

大 o, grande  
内 uchi, interior  
刈 gari, segar

横

yoko  
lado

Lado ↔

上

kami  
arriba

Arriba ↑

後

ushiro  
atrás

Atrás ↑

縦

tate  
vertical

Vertical ↑

前

ma  
frente

Frente ↓

裏

ura  
detrás

Propia espalda.

隅

sumi  
esquina

Esquina.

四方

shiho  
cuatro direcciones

Cuatro direcciones.

固

gatame  
sujeción

Sujeción estirada.

緘

garami  
enredo

Torsión o enredo usando  
torque.

横四方固

yoko-shiho-gatame

横 yoko, lado  
四方 shiho, cuatro direcciones  
固 gatame, sujeción

上四方固

kami-shiho-gatame

上 kami, arriba  
四方 shiho, cuatro direcciones  
固 gatame, sujeción

縦四方固

tate-shiho-gatame

縦 tate, vertical  
四方 shiho, cuatro direcciones  
固 gatame, sujeción

裏固

ura-gatame

裏 ura, detrás  
固 gatame, sujeción

腕

ude  
brazo  
Brazo.

腕固

ude-gatame

腕 ude, brazo  
固 gatame, sujeción

腕緘

ude-garami

腕 ude, brazo  
緘 garami, enredo

袈裟

kesa  
bufanda

Bufanda.

崩

kuzure  
variación

Variación o modificación.

袈裟固

kesa-gatame

袈裟 kesa, bufanda  
固 gatame, sujeción

後袈裟固

ushiro-kesa-gatame

後 ushiro, atrás  
袈裟 kesa, bufanda  
固 gatame, sujeción

崩上四方固

kuzure-kami-shiho-gatame

崩 kuzure, variación  
上 kami, arriba  
四方 shiho, cuatro direcciones  
固 gatame, sujeción

崩袈裟固

kuzure-kesa-gatame

崩 kuzure, variación  
袈裟 kesa, bufanda  
固 gatame, sujeción

足

ashi  
pie

o 脚 ashi, pierna: Pie,  
pero a veces parte  
inferior de la pierna.

出

de  
avanzar

El pie que inicia el  
movimiento.

送

okuri  
deslizar

El pie que desliza para  
seguir el otro pie.

出足払

deashi-harai

出 de, avanzar  
足 ashi, pie  
払 harai, barrer

送足払

okuriashi-harai

送 okuri, deslizar  
足 ashi, pie  
払 harai, barrer

腰

goshi

cadera

o 腰 koshi, cadera:

Cadera.

大腰

o-goshi

大 o, grande  
腰 goshi, cadera

払腰

harai-goshi

払 harai, barrer  
腰 goshi, cadera

車

guruma

rueda

Rueda.

腰車

koshi-guruma

腰 koshi, cadera  
車 guruma, rueda

足車

ashi-guruma

足 ashi, pie  
車 guruma, rueda

大車

o-guruma

大 o, grande  
車 guruma, rueda

背負

seoi

cargar con el hombro

Cargar con el hombro.

投げ

nage

derribo

Derribo.

背負投

seoi-nage

背負 seoi, cargar con el hombro  
投げ nage, derribo

裏投

ura-nage

裏 ura, detrás  
投げ nage, derribo

体

tai

cuerpo

Cuerpo.

谷

tani

valle

Valle.

落

otoshi

caída

Caída.

体落

tai-otoshi

体 tai, cuerpo  
落 otoshi, caída

背負落

seoi-otoshi

背負 seoi, cargar con el hombro  
落 otoshi, caída

横落

yoko-otoshi

横 yoko, lado  
落 otoshi, caída

谷落

tani-otoshi

谷 tani, valle  
落 otoshi, caída

返

gaeshi

volteo

o 返 kaeshi, volteo:

Reversión o volteo.

隅返

sumi-gaeshi

隅 sumi, esquina

返 gaeshi, volteo

大外返

osoto-gaeshi

大 o, grande

外 soto, exterior

返 gaeshi, volteo

小内返

kouchi-gaeshi

小 ko, pequeño

内 uchi, interior

返 gaeshi, volteo

十字

juji  
cruz

Cruz.

絞

jime  
estrangulación

Estrangulación.

逆

gyaku  
inverso

Inverso.

並

nami  
normal

Normal.

片

kata  
individual

Se pronuncia igual que  
"kata" (hombro).

十字固

juji-gatame

十字 juji, cruz  
固 gatame, sujeción

並十字絞

nami-juji-jime

並 nami, normal  
十字 juji, cruz  
絞 jime, estrangulación

片十字絞

kata-juji-jime

片 kata, individual  
十字 juji, cruz  
絞 jime, estrangulación

逆十字絞

gyaku-juji-jime

逆 gyaku, inverso  
十字 juji, cruz  
絞 jime, estrangulación



手

te  
mano  
Mano.

釣

tsuri  
elevar

Elevar o pescar.

引

hiki  
tirar

Tirar.

抑

osae  
suprimir

Reprimir.

込

komi  
hacia adentro

Hacia adentro.

双

moro  
dos

Dos, cuando se combina  
con "te" (mano).

釣込

tsurikomi  
elevar y tirar

Elevar y tirar.

抑込

osaekomi  
fijación

Mantener en el suelo.

引込

hikikomi  
tirar hacia adentro

Tirar hacia adentro.

引手

hikite  
mano de tracción

La mano que tira,  
usualmente agarrando la  
manga.

釣手

tsurite  
mano elevadora

La mano elevadora,  
usualmente agarrando el  
cuello.

双手

morote  
dos manos

Dos manos.

釣腰

tsuri-goshi

釣 tsuri, elevar  
腰 goshi, cadera

釣込腰

tsurikomi-goshi

釣 tsuri, elevar  
込 komi, hacia adentro  
腰 goshi, cadera

支釣込足

sasae-tsurikomi-ashi

支 sasae, soporte  
釣 tsuri, elevar  
込 komi, hacia adentro  
足 ashi, pie

引込返

hikikomi-gaeshi

引 hiki, tirar  
込 komi, hacia adentro  
返 gaeshi, volteo

双手刈

morote-gari

双手 morote, dos manos  
刈 gari, segar

肩

kata  
hombro

Se pronuncia igual que  
"kata" (individual).

肩車

kata-guruma

肩 kata, hombro  
車 guruma, rueda

肩固

kata-gatame

肩 kata, hombro  
固 gatame, sujeción

# 卷

maki

rollo

Rollo.

## 外卷込

soto-makikomi

外 soto, exterior  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

## 大外卷込

osoto-makikomi

大 o, grande  
外 soto, exterior  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

## 小内卷込

kouchi-makikomi

小 ko, pequeño  
内 uchi, interior  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

## 払卷込

harai-makikomi

払 harai, barrer  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

## 内卷込

uchi-makikomi

内 uchi, interior  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

# 股

mata  
muslo

## 内股

uchi-mata

内 uchi, interior  
股 mata, muslo

## 内股返

uchi-mata-gaeshi

内 uchi, interior  
股 mata, muslo  
返 gaeshi, volteo

## 内股卷込

uchi-mata-makikomi

内 uchi, interior  
股 mata, muslo  
卷 maki, rollo  
込 komi, hacia adentro

浮

uki

flotante

Posición flotante o  
inestable.

浮腰

uki-goshi

浮 uki, flotante  
腰 goshi, cadera

浮固

uki-gatame

浮 uki, flotante  
固 gatame, sujeción

浮技

uki-waza

浮 uki, flotante  
技 waza, técnicas

浮落

uki-otoshi

浮 uki, flotante  
落 otoshi, caída

膝

hiza  
rodilla

膝車

hiza-guruma

膝 hiza, rodilla  
車 guruma, rueda

膝固

hiza-gatame

膝 hiza, rodilla  
固 gatame, sujeción

### Notas

La consonante usada en una palabra puede cambiar dependiendo de su posición. Por ejemplo, *k* y *g* en 腰 goshi, cadera y 腰 koshi, cadera, como en 腰車 (**koshi-guruma**) [腰 koshi, cadera, 車 guruma, rueda] o 払腰 (**harai-goshi**) [払 harai, barrer, 腰 goshi, cadera], o *b* y *h* en 払 barai, barrer o 払 harai, barrer, como en 払巻込 (**harai-makikomi**) [払 harai, barrer, 巻 maki, rollo, 込 komi, hacia adentro].

肩 kata, hombro y 片 kata, individual se leen igual pero significan cosas diferentes. El significado más común es 肩 kata, hombro. Ejemplos: 肩車 (**kata-guruma**) [肩 kata, hombro, 車 guruma, rueda] y 片十字絞 (**kata-juji-jime**) [片 kata, individual, 十字 juji, cruz, 絞 jime, estrangulación].

El propósito de este contenido no es proporcionar traducciones o interpretaciones precisas del japonés, sino ayudar a comprender el significado de las técnicas de judo.

Creado por Fausto Núñez Alberro, 2024. Licencia: MIT (<https://github.com/fnune/waza?tab=MIT-1-ov-file#readme>).  
Consulta el código en GitHub (<https://github.com/fnune/waza>).