

小

ko

pequeño

El pie se mueve hacia
adentro.

大

o

grande

El pie se mueve hacia
afuera.

内

uchi

interior

外

soto

exterior

Ataque entre las piernas. 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

Individual.

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

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

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>).