

Programa Oficial Grados Dan Área Nacional de Educación

Director Mtro. Sergio Martín 7mo Dan

Secretario Alan Busnelli 3er Dan



Requisitos

Grado	Edad Mínima	Grado Actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A Elección	Waza Kodokan		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación Técnica
1er Dan	15 años	1er Kyu	1 año	✓	1	✓	✓	✓
2do Dan	17 años	1er Dan	2 años	✓	2	✓	✓	✓
3er Dan	20 años	2do Dan	3 años	✓	3	✓	✓	✓
4to Dan	24 años	3er Dan	4 años	✓	4	✓	✓	✓
5to Dan	29 años	4to Dan	5 años	✓	5	✓	✓	✓
6to Dan	34 años	5to Dan	6 años	✓	6	✓	✓	✓

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO

Bases del Judo

Conocimiento general

- Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
- Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
- Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (tsukuri-kuzushi-kake) sobre su tokui waza.

Ukemi Waza

Caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)

- Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
- Ukemi No Kata

Ukemi No Kata

11 Ritsu Rei (final)

Al terminar la caída retrocede en tsuri ashi a la posición inicial y saluda



1 Ritsu Rei (inicial)

Saludo en dirección a Joseki, avanza un paso a shizenhontai (posición natural básica) y comienza

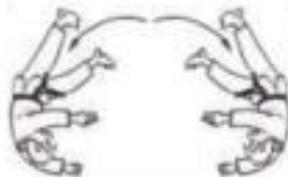


2 Migi Zempo Kaiten Ukemi

Desde Migi Shizentai realiza la caída hacia adelante rodando



9 y 10 Chugaeri Kaiten Ukemi



Desde Migi Shizentai se realiza la caída, es decir el último paso de carrera (no mas de 3) debe ser de esta posición y luego volvemos por Hidari Shizentai

8 Ushiro Kaiten Ukemi



Desde shizenhontai cae hacia atrás y rueda quedando en kyoshi no kamae y se incorpora.

7 Ushiro Ukemi

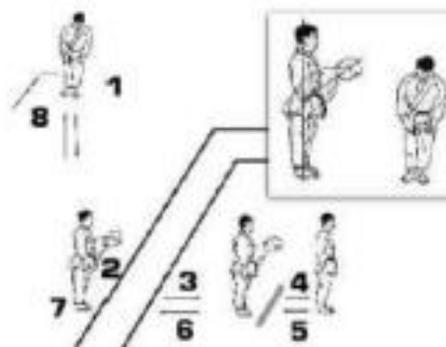


Desde shizenhontai Realiza la caída, se arrodilla en kyoshi y se levanta

受身の形



礼法 REIHO: CEREMONIAL - ETIQUETA

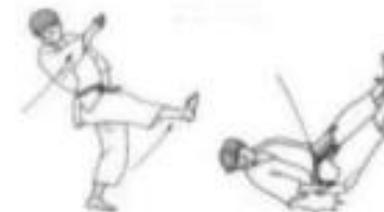


3 Hidari Zempo Kaiten Ukemi

Gira por su lado izquierdo y realiza la caída volviendo al lugar de partida



4 Migi Yoko Ukemi



Adopta la posición shizenhontai mirando a joseki eleva el brazo derecho a la altura de su hombro y realiza la caída, se levanta a shizenhontai

6 Mae Ukemi



Eleva sus manos, dedos juntos y realiza la caída frontal, se arrodilla en kyoshi y se levanta a shizenhontai

5 Hidari Yoko Ukemi



Eleva su brazo izquierdo y realiza la caída y se levanta a shizenhontai

Keiko Waza

- Uchikomi - repeticiones.
- Kake Geiko - levantando.
- Sute Geiko - arrojando .
- Otros entrenamientos.

Presentación Técnica

El postulante podrá optar por

- Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
- Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
- La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
- Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.

Consideraciones complementarias

Las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario

- Defensa Personal (conocimiento general teórico – práctico)
 - Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
 - Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.

Consideraciones complementarias

Las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario

- Arbitraje y Reglas de Competencia (conocimiento general teórico – práctico)
 - En lo practico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.

Consideraciones complementarias

Las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario

- Primeros Auxilios (KUATSU – reanimación)
 - Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.

Consideraciones complementarias

Las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario

- Teoría (vocabulario – temas varios sobre el judo)
 - Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
 - Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.

Consideraciones complementarias

Las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario

- Docencia
 - Práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo.
 - Contenido de una clase de judo, de una escuelita deportiva y un plantel de competencia.

Waza Kodokan

- Nage Waza
 - Te-Waza
 - Koshi-Waza
 - Ashi-Waza
 - Ma-Sutemi-Waza
 - Yoko-Sutemi-Waza
- Katame Waza
 - Osaekomi-Waza
 - Shime-Waza
 - Kansetsu-Waza





Nage Waza

Te Waza

背負投 Seoi-nage (arrojo de hombro)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego gire hacia la izquierda mientras permite que el codo de su brazo derecho se doble y pase por debajo de su axila derecha, luego cárguelo sobre su espalda y arrojelo sobre su hombro derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



本背負投 Ippon-seoi-nage (arrojo de hombro con un brazo)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su frente, luego, mientras gira hacia la izquierda, agarre su manga interna derecha y deslice su brazo derecho hacia arriba desde debajo de su pecho debajo de su axila derecha para agarrar la parte superior de su manga o hombro derecho, tírelo sobre su espalda y arrojé sobre tu hombro derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



背負落 Seoi-otoshi (arrojo de hombro cayendo)

- Rompa el equilibrio de tu oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, colóquelo sobre su espalda, luego deje caer una o ambas rodillas sobre el tatami para arrojarlo sobre su hombro y hacia abajo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



体落 Tai-otoshi (derribo del cuerpo)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal derecha, abra su cuerpo y gire para dar un paso delante de su pie derecho con su pie derecho, luego use la acción de ambas manos para tirar de el oponente hacia abajo y lanzarlo sobre su pie.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



肩車 Kata-guruma (rueda por los hombros)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego levántelo sobre sus hombros por la parte posterior de su cuello y arrojelo hacia su frente.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



掬投 Sukui-nage (arrojo de pala)

- Desde el lado de su oponente, use ambas manos para envolver sus muslos desde el frente para romper su equilibrio directamente hacia sus espaldas, luego levántelo y arrojelo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



帯落 Obi-otoshi (derribo desde el cinturón)

- Sujete la parte delantera del cinturón de su oponente con su mano derecha y jálelo hacia usted, al mismo tiempo moviéndose detrás de su flanco derecho y haciendo contacto en el pecho con su mano izquierda para levantar su pierna superior izquierda desde atrás para arrojar.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



浮落 Uki-otoshi (derribo flotante)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal derecha, luego jálalo fuertemente hacia abajo con ambas manos para lanzarlo en un círculo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



隅落 Sumi-otoshi (derribo hacia la esquina)

- Da un paso hacia la parte exterior del pie derecho de tu oponente y usa el momento de cambio de tu cuerpo y la acción de ambas manos para romper su equilibrio hacia la esquina trasera derecha y lanzarlo en esa dirección.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



山嵐 Yama-arashi (“tormenta de la montaña”)

- Usando ambas manos para agarrar la solapa derecha y la manga derecha de su oponente, llévelo hacia adelante para romper su equilibrio hacia su esquina frontal derecha, luego use la parte posterior de su pierna derecha para barrer sus piernas en un movimiento de elevación.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



帯取返 Obi-tori-gaeshi (arrojar agarrando el cinturón)

- Una variación informal del sacrificio conocido como hikikomi-gaeshi.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



双手刈 Morote-gari (segar con dos manos)

- Desde el centro de las piernas de su oponente, envuelva sus brazos alrededor de sus piernas justo por encima de las rodillas, y al mismo tiempo lanza tu hombro hacia su pecho mientras tiras sus piernas hacia ti para lanzarlo directamente a su espalda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



朽木倒 Kuchiki-taoshi (arrojo con una mano)

- Agarre rápidamente la pierna derecha del oponente, ya sea desde adentro con la mano derecha o desde afuera con la izquierda, levantándola mientras simultáneamente lo empuja hacia atrás para derribarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



踵返 Kibisu-gaeshi (arrojar del tobillo)

- De un paso fuera del pie derecho de tu oponente con su pie izquierdo, baje su cuerpo desde las caderas y rápidamente tire del talón derecho del oponente desde atrás con su mano derecha o izquierda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



内股すかし Uchi-mata-sukashi (Vacío a Uchi Mata)

- Cuando su oponente intente un Uchi-mata, deslícese más allá de su pierna y aumente su impulso con un movimiento giratorio de ambas manos para desequilibrarlo y lanzarlo instantáneamente hacia adelante.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



小内返 Ko-uchi-gaeshi (Contra de Ko Uchi Gari)

- Cuando su oponente intente Ko-uchi-gari, desliza tu pierna derecha para evitarlo, gira instantáneamente tu cuerpo hacia la izquierda para lanzarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Nage Waza

Koshi Waza

浮腰 Uki-goshi (cadera flotante)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego ingresa superficialmente con tu cadera derecha mientras envuelves tu brazo derecho alrededor de su cintura, y gira hacia la izquierda para lanzarlo por encima y alrededor de tus caderas sin levantarlas o inclinarlas hacia adelante.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大腰 O-goshi (gran cadera)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, entra profundamente con su cadera derecha para que deslice hacia arriba y gíralo para lanzarlo sobre ella.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腰車 Koshi-guruma (rueda por la cadera)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego coloca tu cadera derecha firmemente contra su cuerpo y, sin dejar de agarrar su cuello, tírelo hacia arriba y sobre tus caderas con un gran movimiento.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



釣込腰 Tsurikomi-goshi (“pescar” con la cadera)

- Agarrando en el cuello y la manga de su oponente, rompa su equilibrio hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego baje sus caderas al nivel de sus muslos, luego levántelas nuevamente mientras tira con ambas manos para arrojarlo sobre sus caderas.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



袖釣込腰 Sode-tsurikomi-goshi (“pescar” con la cadera y las mangas)

- Una variante de Tsurikomi-goshi, en el que usa su mano derecha para sostener la manga exterior izquierda o el puño de su oponente en lugar de su solapa.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



払腰 Harai-goshi (barrer con la cadera)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego gira y tira de él hacia tus caderas y barre su muslo derecho con la parte posterior de tu muslo derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



釣腰 Tsuru-goshi (levantar con la cadera)

- Estírese sobre el hombro derecho de su oponente o debajo de su brazo con su mano derecha para agarrar el costado o la parte trasera de su cinturón y jálalo hacia adelante para romper su equilibrio hacia su frente o su esquina frontal derecha, luego levántelo sobre sus caderas y arrojelo sobre ella.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



跳腰 Hane-goshi (resorte de cadera)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego jálalo cerca de su lado derecho y tírelo con la acción combinada de levantar hacia arriba de su cadera derecha y pierna derecha.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



移腰 Utsuri-goshi (cambio de cadera)

- Un contraataque utilizado contra un intento de Harai-goshi u otro lanzamiento de cadera. Doble las rodillas para bloquear el ataque de su oponente, moviendo sus caderas y envolviendo su cintura con su brazo, levantándolo sobre sus caderas y arrojándolo girando su cuerpo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



後腰 Ushiro-goshi (arrojar con la cadera hacia atrás)

- Un contraataque utilizado contra un intento de Harai-goshi u otro lanzamiento de cadera. Eluda la técnica y colóquese para envolver sus brazos alrededor de la cintura de su oponente desde atrás, luego, desde esa posición, levántelo para arrojarlo sobre su espalda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Nage Waza

Ashi Waza

出足払 De-ashi-barai (barrida del pie adelantado)

- En el instante en que su oponente haya dado un paso hacia adelante y esté a punto de colocar su peso sobre el pie que da el paso, use su propio pie para barrer ese pie desde atrás, desde el costado o desde el frente.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



膝車 Hiza-guruma (rueda con la rodilla)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina delantera derecha, luego coloca la planta de tu pie izquierdo en su rótula derecha y usa esto como un punto de apoyo alrededor del cual lanzarlo tirando de la parte superior de su cuerpo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



支釣込足 Sasae-tsurikomi-ashi (“pescar” el pie de apoyo)

- Rompa el equilibrio de su oponente en su esquina delantera derecha, bloquee su pierna derecha de apoyo colocando la planta de su pie justo encima de su tobillo, creando un punto de pivote, luego inclínese hacia atrás y gire hacia la izquierda y tírelo sobre él.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大外刈 O-soto-gari (gran segado exterior con la pierna)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su parte trasera o la esquina trasera derecha para cambiar la mayor parte de su peso sobre su talón derecho, luego corte su pierna con su pierna derecha.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大内刈 O-uchi-gari (gran segado interno con la pierna)

- Rompe el equilibrio de tu oponente en su esquina trasera izquierda, haciendo que su postura se abra ampliamente y su peso se mueva principalmente sobre su talón izquierdo, luego da un paso profundo con tu pierna derecha y úsala para segar su pierna izquierda desde adentro con un gran movimiento a tu derecha para tirarlo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



小外刈 Ko-soto-gari (pequeño segado exterior con la pierna)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina trasera o trasera derecha, luego mueve su tobillo derecho desde atrás con la planta de tu pie izquierdo para lanzarlo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



小内刈 Ko-uchi-gari (pequeño segado interior con la pierna)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su parte trasera o la esquina trasera derecha, luego mueve su tobillo derecho desde el interior con la planta de tu pie derecho para lanzarlo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



送足払 Okuri-ashi-barai (barrido de los dos pies)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su lado derecho, y mientras mueve su pie derecho hacia la izquierda para cambiar a la izquierda, síguelo en la dirección en la que se mueve con tu pie izquierdo y desliza ambas piernas con toda tu pierna y arrojarlo de espaldas.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



内股 Uchi-mata (barrer el muslo interno)

- Después de abrir un poco los pies del oponente y romper su equilibrio hacia la esquina delantera o delantera derecha y hacer que se incline hacia adelante, deslice la parte interna del muslo izquierdo profundamente desde el interior usando la parte posterior de su muslo derecho mientras gira hacia la izquierda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



小外掛 Ko-soto-gake (pequeño gancho exterior)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina trasera o trasera derecha, luego engancha su tobillo derecho desde atrás con tu pie izquierdo y tíralo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



足車 Ashi-guruma (rueda por la pierna)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego gire hacia la izquierda y extienda la parte inferior trasera de su pierna derecha sobre su rodilla derecha para lanzarlo sobre su pierna en un círculo grande.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



払釣込足 Harai-tsurikomi-ashi (“pescar” barriendo la pierna)

- Después de traccionar y levantar a su oponente hacia adelante para romper su equilibrio hacia su esquina frontal izquierda, deslice su tobillo izquierdo con su pie derecho desde el frente para arrojarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大車 O-guruma (gran rueda)

- Justo cuando su oponente comienza a dar un paso hacia adelante con su pie derecho, muevase para romper su equilibrio hacia su esquina delantera derecha, al mismo tiempo girando su izquierda y estirando su pierna derecha sobre su abdomen inferior o muslos superiores, luego levántelo balanceando su pierna derecha hacia arriba y hacia atrás mientras gira y tira hacia abajo con ambas manos para darle la vuelta sobre su pierna.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大外車 O-soto-guruma (gran rueda exterior)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su parte trasera o su esquina trasera, luego gire hacia la izquierda para extender su pierna derecha en diagonal a través de la parte posterior de su rodilla y use su muslo derecho como punto de apoyo sobre el cual lanzarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大外落 O-soto-otoshi (gran derribo exterior)

- Similar a O-soto-gari. Sin embargo, en lugar de segar la pierna de su oponente, levante la pierna derecha en alto y luego bájela desde afuera, por detrás y por encima de la pierna derecha de su oponente, de modo que descienda contra su firmeza como una puntal que rompa su equilibrio y lo haga caer.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



燕返 Tsubame-gaeshi (“contra de la golondrina”)

- Cuando su oponente intente un De-ashi-barai derecho, cambie su peso a su pierna izquierda y retire su pie derecho doblando la rodilla, luego tírelo con un De-ashi-barai izquierdo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大外返 O-soto-gaeshi (contra de O Soto Gari)

- Cuando tu oponente intente un O-soto-gari derecho, antes de que pueda recuperar el equilibrio, invierte la situación para lanzarlo con tu propio O-soto-gari derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大内返 O-uchi-gaeshi (contra de O-uchi-gari)

- Cuando tu oponente intente un O-uchi-gari derecho antes de que tenga la oportunidad de aplicar la técnica por completo, usa tu pierna izquierda para sacar su pierna derecha enganchada debajo de él y tíralo sobre su espalda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



跳腰返 Hane-goshi-gaeshi (contra de Hane-goshi)

- Cuando su oponente intente un Hane-goshi derecho antes de que tenga la oportunidad de aplicar la técnica por completo, levántelo y levante su pierna hacia la izquierda con la pierna derecha o enganche la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda hacia tu derecha y tíralo de espaldas.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



払腰返 Harai-goshi-gaeshi (contra de Harai-goshi)

- Cuando tu oponente ataque con un Harai-goshi derecho, engancha tu pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda desde atrás para lanzarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



内股返 Uchi-mata-gaeshi (contra de Uchi-mata)

- Cuando tu oponente intente un Uchi-mata, traccionelo con ambas manos, engancha tu pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda arrojelo a tu derecha.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Nage Waza

Ma Sutemi Waza

巴投 Tomoe nage (arrojo circular)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia adelante o hacia su esquina frontal, luego déjese caer hacia atrás mientras coloca su pie derecho sobre su abdomen inferior, empujándolo hacia arriba y tirándolo hacia adelante sobre su cabeza.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



隅返 Sumi-gaeshi (sacrificio hacia la esquina)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego cae hacia atrás, mientras agarras el empeine de tu pie derecho debajo y detrás de su rodilla o muslo izquierdo para levantarlo y lanzarlo sobre tu cabeza.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



引込返 Hikikomi-gaeshi (sacrificio colgando)

- Cuando su oponente inclina su cuerpo hacia adelante, estírese por encima de su hombro para agarrar la parte posterior de su cinturón con una mano, luego tírese sobre su espalda y tírelo sobre usted mientras mueve una de sus piernas hacia el área entre sus piernas para lanzarlo primero. hacia su frente, o con un giro de su cuerpo para lanzarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



俵返 Tawara-gaeshi (“arrojo del saco de arroz”)

- Haz que la parte superior del cuerpo de tu oponente se incline profundamente hacia adelante, luego inclínate sobre él para cubrir su cabeza y espalda con la parte delantera de tu cuerpo y envuelve ambos brazos alrededor de su tronco, luego filtra su cuerpo hacia arriba mientras caes hacia atrás, arrojándolo sobre tu cabeza a tus espaldas.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



裏投 Ura-nage (arrojo hacia atrás)

- Envuelve ambos brazos alrededor de la cintura de tu oponente desde su lado derecho, tirando hacia él, luego levántate y tíralo hacia atrás para lanzarlo sobre tu hombro izquierdo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Nage Waza

Yoko Sutemi Waza

横落 Yoko-otoshi (derribo lateral)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su lado derecho, luego deslice su pierna izquierda hacia la parte exterior de su pie derecho y déjela caer sobre su lado izquierdo para lanzarlo hacia su izquierda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



谷落 Tani-otoshi (“derribo del valle”)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina trasera o trasera derecha, luego desliza tu pie izquierdo más allá de la parte exterior de su pie derecho, o detrás de ambos pies, y cae hacia atrás sobre tu lado izquierdo para lanzarlo a su esquina trasera derecha.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



跳卷込 Hane-makikomi (Hane-Goshi envolviendo)

- Después de intentar un hane-Goshi, suelte la mano derecha y colóquela en el exterior mientras gira hacia la izquierda, envolviendo así el cuerpo de su oponente a su alrededor, luego lance tomándolo mientras cae hacia adelante sobre la colchoneta.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



外巻込 Soto-makikomi (envolver por el exterior)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal derecha, luego suelte su agarre derecho y gire a la izquierda para envolver su brazo derecho alrededor de su brazo derecho, intercalarlo en su axila, haciendo que su cuerpo se envuelva alrededor del suyo, y desde esa posición continúe el movimiento para lanzarlo hacia adelante.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



内卷込 Uchi-makikomi (envolver por dentro)

- Desde una posición de ippon-seoi-nage, en lugar de lanzar a su oponente por encima del hombro, empuje sus caderas en un gran movimiento fuera de la dirección del lanzamiento y envuelva el brazo derecho de su oponente en la curva de su codo y tíralo sacrificándose.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



浮技 Uki-waza (arrojo flotante)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina frontal derecha, luego abra su cuerpo y extienda su pie izquierdo para bloquear la parte exterior de su pie derecho, luego inmediatamente caiga sobre su lado izquierdo para lanzarlo sobre usted.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



横分 Yoko-wakare (separación lateral)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego tírate sobre tu espalda o sobre el costado izquierdo mientras extiendes ambas piernas frente a él para lanzarlo sobre tu cuerpo estirado.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



横車 Yoko-guruma (rueda lateral)

- Baja el centro de gravedad y desplaza la pierna derecha permitiendo que el cuerpo se desvíe ligeramente hacia ese lado, suelta iki-te y envuélvela alrededor del oponente por detrás. Baje su cuerpo como si fuera a lanzar Ushiro-goshi, pero metiendo la pierna derecha que salió del eje por el medio de las piernas del oponente al tiempo que sacrifica la posición vertical arrojándolo hacia el costado con empuje de brazos.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



横掛 Yoko-gake (gancho lateral)

- Rompa el equilibrio de su oponente hacia su esquina delantera derecha, en la dirección de su dedo meñique, luego rómpalo hacia su lado derecho mientras barre engancho su pie derecho desde debajo de él desde el frente usando la planta de su pie izquierdo, cayendo con él sobre su lado izquierdo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



抱分 Daki-wakare (rotación del tórax)

- Cuando su oponente intente adoptar una posición de rodillas boca abajo, deslice ambos brazos alrededor de su tórax desde atrás para tirar hacia arriba y arrojarlo hacia un atrás y a un lado.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



大外巻込 O-soto-makikomi (O-soto-gari envolviendo)

- Después de intentar un O-soto-gari, suelte la mano derecha de la solapa del oponente y gire hacia la izquierda para llevar su brazo a través del brazo derecho de su oponente para envolver su cuerpo alrededor del suyo, luego lanzar y continuar el movimiento.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



内股卷込 Uchi-mata-makikomi (Uchi-mata envolviendo)

- Desde un Uchi-mata, suelte el agarre derecho y gire hacia la izquierda, llevando el brazo derecho hacia afuera para que el cuerpo de su oponente se envuelva a su alrededor, luego continúe girando y cayendo juntos para lanzarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



払巻込 Harai-makikomi (Harai-makikomi)

- Rompe el equilibrio de tu oponente hacia su esquina frontal o frontal derecha, luego desde Harai-Goshi, suelta tu agarre derecho y gira hacia la izquierda, envolviendo su brazo derecho en tu axila para que su cuerpo envuelva el tuyo, luego cae hacia adelante y llévalo contigo para arrojar.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



小内巻込 Ko-uchi-makikomi (Ko-uchi-gari envolviendo)

- Da un paso profundo entre las piernas de tu oponente con tu pierna derecha y úsala para agarrar su pierna derecha, al mismo tiempo envolviendo su pierna con tu brazo derecho desde afuera, luego cae hacia adelante con un giro para lanzarlo hacia atrás. Como ko-uchi-gari, pero la pierna diagonal del oponente está enganchada y envuelta, lo que resulta en un lance de sacrificio.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



蟹挟 Kani-basami (arrojo de tijeras)

- Después de romper el equilibrio de su oponente hacia atrás, salte para estirar una pierna sobre su estómago y la otra pierna sobre la parte posterior de sus rodillas, luego use un movimiento de tijera de ambas piernas para lanzarlo hacia atrás.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Katame Waza

Osaekomi Waza

袈裟固 Kesa-gatame (retención de bufanda)

- Desde el lado derecho de tu oponente y de frente a su cabeza, agarra su judogi debajo de su axila derecha con tu mano izquierda y pon tu brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar su judogi detrás del hombro.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



崩袈袈固 Kuzure-kesa-gatame (variante de Kesa-gatame)

- Cualquiera de las diversas variaciones de kesa-gatame que se realizan desde un lado, mirando hacia la cabeza de su oponente, en particular, insertar su rodilla debajo de su axila.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



後袈裟固 Ushiro-kesa-gatame (Kesa-gatame de reversa)

- Una retención similar al Kesa-gatame, pero realizado mirando hacia las piernas de tu oponente en lugar de hacia su cabeza.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



肩固 Kata-gatame (retención por el hombro)

- Desde el lado derecho de tu oponente, pon tu brazo derecho alrededor de su cuello y brazo derecho y cierra tus mano palma con palma sosteniendo su brazo derecho con tu hombro derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



上四方固 Kami-shiho-gatame (retención de 4 puntales superiores)

- De rodillas por encima de la cabeza del oponente, estira tus brazos por debajo de sus hombros para tomar los lados de su cinturón con ambas manos y presiona tu cuerpo contra el suyo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



崩上四方固 Kuzure-kami-shiho-gatame (variación de Kami-shiho-gatame)

- Una variación de kami-shiho-gatame en el que colocas una de tus manos sobre el brazo de tu oponente (en lugar de debajo de él) y agarras la parte posterior de su cuello, mientras envuelves tu brazo izquierdo por detrás de su hombro y cuello para agarrar su cinturón.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



横四方固 Yoko-shiho-gatame (retención de 4 puntales laterales)

- Desde el lado derecho de tu oponente, inclínate sobre él en ángulo recto y mantenlo boca arriba con tu cuerpo. Pase su brazo derecho entre sus piernas para agarrar el lado izquierdo de su cinturón, y pase el otro brazo debajo de su cuello para agarrar su solapa izquierda, luego use su pecho para sujetarlo con el peso de su cuerpo, anclado en sus cuatro puntales.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



縦四方固 Tate-shiho-gatame (retención de 4 puntales recta)

- Sentado a horcajadas sobre el pecho de tu oponente, inclínate hacia adelante para presionar la parte superior de su cuerpo hacia abajo con tu pecho reteniendo su cabeza y uno o ambos brazos con tus brazos por debajo y sus piernas con tus pies.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



浮固 Uki-gatame (retención flotante)

- Cuando su oponente en decúbito supino intente evitar su Juji-gatame entrelazando sus brazos, retire la pierna más cercana a su cabeza y dóblela detrás de usted, luego use ambas piernas como si aplicara Kesa-gatame y levante la parte superior del cuerpo para enfrentar al oponente. O coloque la pierna izquierda sobre el cuello de su oponente y debajo de su brazo mientras sostiene su brazo derecho.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



裏固 Ura-gatame (retención de espaldas)

- Colocando su espalda sobre su oponente de modo que esté mirando hacia el techo, envuelva su brazo derecho alrededor de su cuello y su brazo izquierdo alrededor de una o ambas piernas y presione hacia abajo con su espalda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Katame Waza

Osaekomi Waza

並十字絞 Nami-juji-jime (estrangulación en cruz con manos normales)

- Frente a su oponente, agarre su cuello con las manos cruzadas, los pulgares dentro del cuello de modo que sus palmas estén hacia abajo, y estrangúlelo aplicando presión a ambos lados de su cuello con los bordes exteriores de ambas manos.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



逆十字絞 Gyaku-juji-jime (estrangulación en cruz con manos invertidas)

- Frente a su oponente, desliza los dedos de tus manos cruzadas dentro de las solapas de su judogi en ambos lados, con las palmas hacia arriba, y estrangulalo aplicando presión en ambos lados de su cuello.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



片十字絞 Kata-juji-jime (estrangulación en cruz con una mano invertida)

- Frente a su oponente, cruza los brazos para agarrar su solapa izquierda con tu mano izquierda, los dedos adentro y su solapa derecha con tu mano derecha, el pulgar adentro, luego estrangulalo usando las acciones.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



裸絞 Hadaka-jime (estrangulación desnuda)

- Desde detrás de su oponente, coloque la parte interna del antebrazo derecho sobre la parte delantera del cuello de su oponente, con la palma hacia abajo, y junte las manos por encima del hombro izquierdo, luego estrangúlelo aplicando presión en la parte frontal de su garganta utilizando la acción combinada de ambos brazos sin agarrar su judogi de ninguna manera.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



送襟絞 Okuri-eri-jime (estrangulación de ambas solapas)

- Desde detrás de tu oponente, coloca la mano debajo de su axila izquierda para abrir su solapa izquierda con tu mano izquierda y alrededor de su cuello para agarrar su solapa superior izquierda con tu mano derecha, luego cambia tu mano izquierda para agarrar su solapa derecha y usa ambas manos para aplicar presión en su cuello para estrangularlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



片羽絞 Kataha-jime (estrangulación con una solapa)

- Desde detrás de tu oponente, coloca tu brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar su solapa izquierda, y desliza tu mano izquierda debajo de su axila izquierda y alrededor de la parte posterior de su cuello, de modo que el dorso de tu mano izquierda esté contra la parte posterior de su cuello. , luego estrangúlelo tirando con la mano derecha y empujando con la izquierda.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



片手絞 Katate-jime (estrangulación con una mano)

- Desde el lado derecho de su oponente, sosténgalo boca arriba y sujételo por el cuello izquierdo con la mano izquierda, el pulgar hacia adentro, y use el borde de su brazo para estrangularlo aplicando presión en su garganta.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



両手絞 Ryote-jime (estrangulación con dos manos)

- De frente a tu oponente, agarra su solapa derecha con tu mano izquierda y su solapa izquierda con tu mano derecha, ambos pulgares hacia adentro, y estrangulalo aplicando presión a ambos lados de su cuello con los lados de tus dos puños.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



袖車絞 Sode-guruma-jime (estrangulación rodando las mangas)

- Detrás de su oponente, coloque su antebrazo derecho contra su garganta y su antebrazo izquierdo contra la parte posterior de su cuello, agarre su propia manga derecha con su mano izquierda y empuje el borde de su mano derecha en el lado derecho de su cuello, y desde esta posición estrangularlo girando ambos brazos para aplicar presión en su cuello.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



突込絞 Tsukkomi-jime (estrangular empujando)

- Sobre su oponente, agarre su cuello izquierdo con su mano derecha y empuje el borde de su mano derecha contra el lado derecho de su cuello para estrangularlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



三角絞 Sankaku-jime (estrangulación en triángulo)

- Frente a su oponente, envuelve tu pierna derecha sobre su hombro izquierdo y tu pierna izquierda debajo de su axila derecha, agarrando tu pie derecho debajo de la parte posterior de tu propia rodilla izquierda en una formación de triángulo, y desde esta posición apriete su cuello para estrangularlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



胴絞 Do-jime (estrangulación al cuerpo)

- Técnica en la que se realiza unas tijeras al tronco del cuerpo de su oponente con tus piernas. Prohibido tanto en shiai como en randori.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.





Katame Waza

Osaekomi Waza

腕緘 Ude-garami (retorcer el brazo)

- Desde cualquiera de varias posiciones, use ambos brazos para retorcer uno de los brazos de su oponente mientras lo gira hacia afuera o hacia adentro para controlar su codo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫十字固 Ude-hishigi-juji-gatame (luxación del brazo con control en cruz)

- Desde el lado derecho de su oponente, sostenga su muñeca derecha con ambas manos y atrape su brazo derecho entre sus muslos, luego extienda su codo contra la articulación, en la dirección de su dedo meñique, para controlarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫腕固 Ude-hishigi-ude-gatame (luxación del brazo con control del brazo)

- Coloque la muñeca izquierda de su oponente entre su hombro y cuello, con la palma hacia abajo, y use ambas manos para aplicar presión desde arriba para controlar su codo contra la articulación.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫膝固 Ude-hishigi-hiza-gatame (luxación del brazo con control de rodilla)

- Sujete la axila izquierda de su oponente envolviendo por fuera con su mano izquierda, al mismo tiempo presione su rodilla contra la articulación del codo para controlarla.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫腋固 Ude-hishigi-waki-gatame (luxación del brazo con control de axila)

- Desde el lado derecho de su oponente, use ambas manos para agarrar su muñeca derecha y sujetar su brazo debajo de su axila, luego contrólole aplicando presión contra la articulación del codo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫腹固 Ude-hishigi-hara-gatame (luxación del brazo con control de estómago)

- Desde el lado derecho de su oponente, agarre su muñeca derecha con su mano derecha y presione su abdomen contra su codo para extenderlo contra la articulación y controlarlo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫脚固 Ude-hishigi-ashi-gatame (luxación del brazo con control de pierna)

- Desde el lado izquierdo de su oponente boca abajo, coloque su cuerpo sobre el de él y enganche su pierna izquierda alrededor de su antebrazo izquierdo para extender y controlar la articulación del codo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫手固 Ude-hishigi-te-gatame (luxación del brazo con control de mano)

- Desde el lado derecho de su oponente, usa tu mano izquierda para agarrar su solapa izquierda por debajo de la axila derecha, al mismo tiempo agarre su muñeca derecha con su mano derecha para extender su codo contra la articulación. Alternativamente, use una o ambas manos para agarrar la muñeca de su oponente y gírela detrás de él para controlar la articulación del codo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



腕挫三角固 Ude-hishigi-sankaku-gatame (luxación del brazo con control de triángulo)

- Desde la parte delantera, trasera o lateral de tu oponente, envuelve tu pierna derecha sobre su hombro y cuello, y tu pierna izquierda debajo de su axila derecha, engancho uno de tus pies debajo de la otra pierna en una formación triangular. Al mismo tiempo, use una o ambas manos para extender y controlar la articulación del codo.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



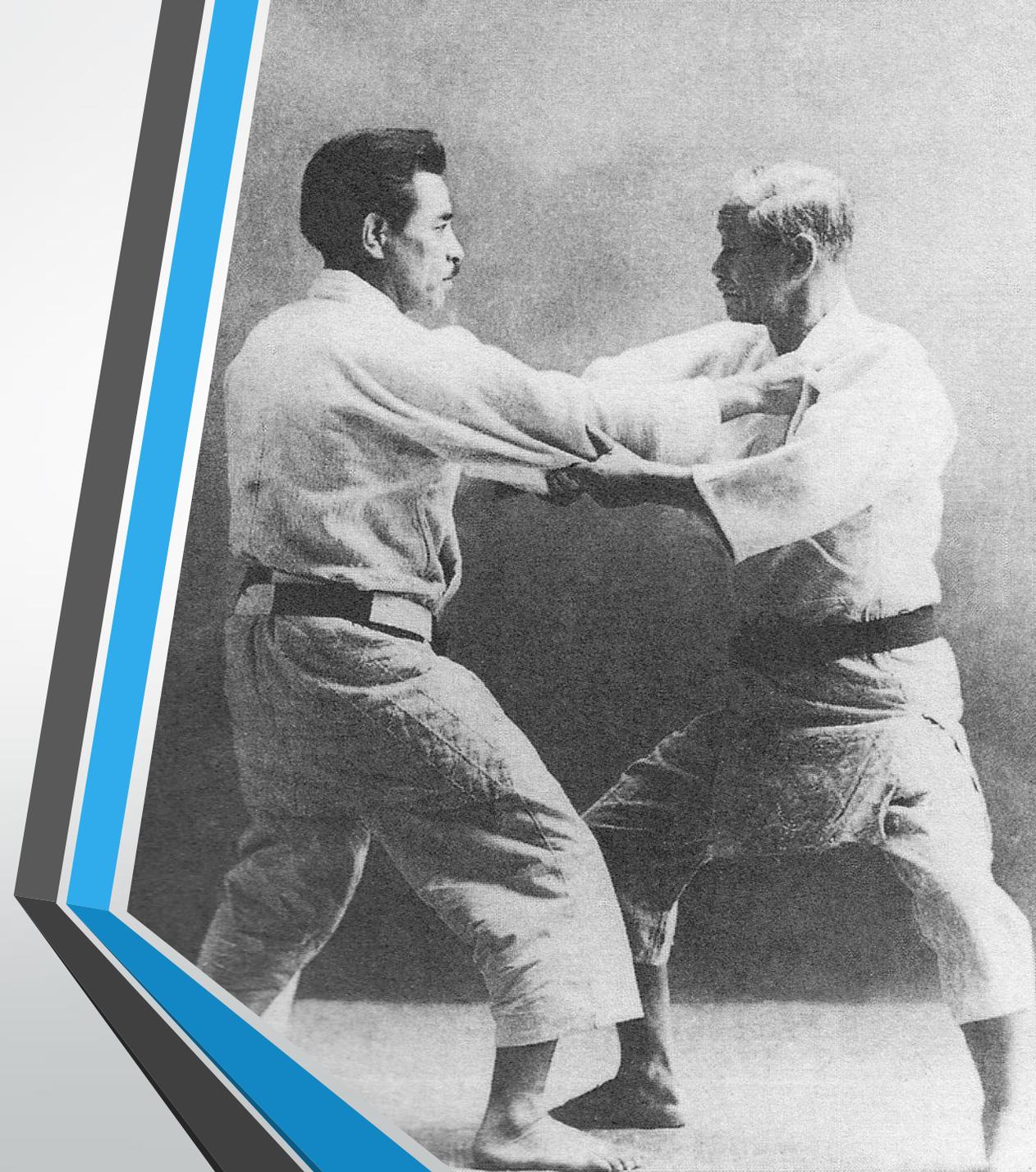
足緘 Ashi-garami (retorcer la pierna)

- Después de un Tomoe-nage derecho fallido o lanzamiento similar, envuelva su pierna izquierda alrededor de la pierna derecha de su oponente desde afuera y hacia abajo para aplicar presión en la articulación de su rodilla. Prohibido en shiai.
- Ctrl+ Click en la imagen para acceder al video web.



IJF Kata

- Nage No Kata
- Katame No Kata
- Kodokan Goshin Jutsu
- Kime No Kata
- Ju No Kata



Nage No Kata

Video de
Campeones
mundial de
Málaga 2014
Tori: Sakamoto
Uke: Yokoyama

Ctrl+Click
AQUÍ
para
acceder al
video

Uke: Yokoyama

AQUÍ

Katame No Kata

Video de
Campeones
mundial de
Málaga 2014
Tori: Nakayama
Uke: Hayashi

Ctrl+Click
AQUÍ
para
acceder al
video

Kodokan Goshin Jutsu

Video de
Campeones
mundial de
Málaga 2014
Tori: Miyamoto
Uke: Watanabe

Ctrl+Click
AQUÍ
para
acceder al
video

Kime No Kata

Video de
Campeones
mundial de
Olbia 2017
Tori: Jeuffroy M.
Uke: Jeufroy L.

Ctrl+Click
AQUÍ
para
acceder al
video

Ju No Kata

Video de
Subcampeonas
mundial de
Málaga 2014
Tori: Yokoyama
Uke: Omori

Ctrl+Click
AQUÍ
para
acceder al
video

Los links correspondientes a las 100 técnicas son de "Judo Techniques" de la Federación Internacional de Judo y los videos de Kata son en los que mejor se visualizan las técnicas de forma actualizadas.

Estamos trabajando para poder desarrollar los videos de autoría propia para la mejora continua del Judo Nacional.

Les agradecemos esta oportunidad de habernos dejado ayudarlos en este largo camino que es el Judo y no tengan dudas que trabajaremos siempre para ustedes.

Muchas gracias

Mtro. Miguel Russo

9no Dan

Director Nacional de Kata de Competición

Mtro. Sergio Martín

7mo Dan

Director Nacional de Educación

Mtro. Ariel Zoratti

7mo Dan

Director Nacional de Deportiva

Mtro. Gustavo Aviani

6to Dan

Director Nacional de Judo social



**Dirección Nacional
de Educación**
Confederación Argentina de Judo

