|  |
| --- |
| GLOSARIO DE TÉRMINOS JAPONESES |

|  |  |
| --- | --- |
| **Japonés** | **Español** |
| Anza | Sentado piernas cruzadas |
| Ashi-waza | Técnicas de pie o pierna |
| Atemi-waza | Técnicas de golpeo |
| Awase-waza | Combinación de dos Waza-aris |
| Dan’i | Grado de Dan |
| Dojo | Sala de entreno - gimnasio |
| Encho-sen | Combate prolongado (Ej. Combate de Técnica de Oro) |
| Fukushin | Juez |
| Fusen-gachi | Victoria por incomparecencia |
| Haisha | Perdedor |
| “Hajime”! | “Empezad”! |
| Hansoku | Infracción |
| Hansoku-make | Derrota por falta grave o por acumulación de faltas leves |
| Hantei | Decisión |
| Hidari-jigo-tai | Postura defensiva izquierda |
| Hidari-shizen-tai | Postura natural izquierda |
| Hikite | Agarrar tirando de la manga del adversario |
| Hikiwake | Empate |
| Ippon | Punto completo |
| Jigo-hontai | Postura defensiva de pie |
| Jigo-tai | Postura defensiva |
| Jiku-ashi | Pierna de apoyo |
| Jogai | Fuera del área de combate |
| Jonai | Dentro del área de combate |
| Joseki | Presidencia / Mesa principal |
| Judogi | Uniforme de Judo |
| Kachi | Vencedor |
| Kaeshi-waza | Técnicas de contraataque |
| Kake | Ejecución de una proyección |
| Kansetsu-waza | Luxación de una articulación |
| Kappo | Técnicas de reanimación |
| Kata | Formas |
| Katame-waza | Técnicas de agarre y control |
| Katsu | Técnica de Kappo |
| Keiko | Entreno / Practicar |
| Kiken-gachi | Victoria por abandono |
| Kime | Ejecución completa |
| Kinsa | Leve superioridad o inferioridad |
| Kinshi-waza | Técnicas prohibidas |
| “Kiotsuke”! | “Atención”! (Orden de posición de pie erguida y talones juntos) |

|  |  |
| --- | --- |
| Koshi-waza | Técnicas de cadera |
| Kumikata | Agarres |
| Kuzushi | Desequilibrio |
| Kyusho | Punto vital |
| Ma’ai | Distancia entre dos competidores |
| “Maitta”! | “Abandono”! |
| Ma-sutemi-waza | Técnicas de sacrificio de espalda |
| Mate | Esperad |
| Migi-Jigo-tai | Postura defensiva derecha |
| Migi-shizen-tai | Postura natural derecha |
| Nagekomi | Repetición de técnicas proyectando |
| Nage-waza | Técnicas de proyección |
| Newaza | Técnicas de trabajo suelo |
| Osaekomi-waza | Técnicas de inmovilización |
| “Osaekomi”! | “Inmovilizado”! |
| “Otagai-ni-rei”! | “Saludarse entre sí”! |
| Randori | Practica libre |
| Renraku-waza | Combinación de varias técnicas |
| Rei | Saludo |
| Ritsu-rei | Saludo de pie |
| Seiza | Sentado formal - de rodillas sentado sobre los talones |
| Shiai | Competición |
| Shiai-jo | Área de competición |
| Shido | Sanción leve |
| Shime-waza | Técnicas de estrangulación |
| Shimpan | Arbitraje |
| Shimpan’in | Árbitros |
| Shimpan riji | Director de Arbitraje |
| Shisei | Postura |
| Shizen-tai | Postura natural |
| Shizen-hontai | Postura natural básica |
| Shomen | Frontal de la sala / Asientos Superiores |
| “Shomen-ni-rei”! | “Saludar a Shomen”! |
| Shosha | Ganador |
| Shushin | ÁRBITRO |
| Sogo-gachi | Victoria compuesta |
| “Sono-mama”! | “No se muevan / mantener posiciones”! |
| “Sore-made”! | “El tiempo ha terminado”! |
| Sutemi-waza | Técnicas de sacrificio |

|  |  |
| --- | --- |
| Tashi-waza | Técnicas de pie |
| Tai-sabaki | Giro defensivo del cuerpo |
| Tatami | Tapiz |
| Te-waza | Técnicas de mano |
| “Toketa”! | “Inmovilización rota”! |
| Tori | El que ataca o proyecta |
| Tsukuri | Preparación para ejecutar una técnica |
| Tsurite | Levantando |
| Uchikomi | Repetición de técnicas |
| Ude-gaeshi | Voltear luxando brazo |
| Uke | El que recibe la acción o proyectado |
| Ukemi | Caída controlada |
| Waza | Técnicas |
| Waza-ari | Ventaja técnica grande |
| Waza-ari-awasete-ippon | 2 waza-aris puntúan Ippon |
| Yakusoku-renshu | Practica acordada |
| Yoko-sutemi-waza | Técnicas de sacrificio laterales |
| “Yoshi”! | “Continuad”! |
| Yuko | Ventaja técnica mediana |
| Yusei-gachi | Victoria por superioridad |
| Za-rei | Saludo sentado de rodillas |

|  |
| --- |
| DENOMINACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE JUDO |

**NAGEWAZA**

**TASHI-WAZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TE-WAZA** | | | | |
| Seoi-nage | Proyección por el hombro | | SON | |
| Tai-otoshi | Caída del cuerpo | | TOS | |
| Kata-guruma | Rueda por los hombros | | KGU | |
| Sukui-nage | Proyección en forma de cuchara | | SUK | |
| Uki-otoshi | Caída flotante | | UOT | |
| Sumi-otoshi | Caída en el ángulo | | SOT | |
| Obi-otoshi | Proyección por encima del cinto | | OOS | |
| Seoi-otoshi | Caída de hombro | | SOO | |
| Yama-arashi | Tempestad en la montaña | | YAS | |
| Morote-gari | Barrido con dos manos | | MGA | |
| Kuchiki-taoshi | Caída con una mano | | KTA | |
| Kibisu-gaeshi | Zancadilla al talón | | KIG | |
| Uchi-mata-sukashi | Proyección por deslizamiento al barrer el interior del muslo | | UMS | |
| Kouchi-gaeshi | Contra del pequeño barrido interior | | KOU | |
| Ippon-seoi-nage | Proyección por el hombro con un brazo | | ISN | |
| Obitori-gaeshi | Proyección de agarre al cinturón | | OTG | |
| **KOSHI-WAZA** | | | | |
| Uki-goshi | Cadera flotante | UGO | | |
| O-goshi | Gran proyección de cadera | OGO | | |
| Koshi-guruma | Rueda por la cadera | KOG | | |
| Tsurikomi-goshi | Proyección tirando y levantando con la cadera | TKG | | |
| Harai-goshi | Barrido con la cadera | HRG | | |
| Tsuri-goshi | Proyección por elevación de cadera | TGO | | |
| Hane-goshi | Muelle con la cadera | HNG | | |
| Utsuri-goshi | Cambio de cadera | UTS | | |
| Ushiro-goshi | Proyección de cadera hacia atrás | USH | | |
| Sode-tsurikomi-goshi | Proyección con agarre de la manga tirando y levantando con la cadera | STG | | |
| **ASHI-WAZA** | | | | |
| De-ashi-barai (-harai) | Barrido al pie adelantado | | | DAB |
| Hiza-guruma | Rueda por la rodilla | | | HIZ |
| Sasae-tsurikomi-ashi | Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo | | | STA |
| Osoto-gari | Gran siega exterior | | | OSG |
| Ouchi-gari | Gran siega interior | | | OUG |
| Kosoto-gari | Pequeña siega exterior | | | KSG |
| Kouchi-gari | Pequeña siega interior | | | KUG |
| Okuri-ashi-barai (-harai) | Barrido de los pies | | | OAB |
| Uchi-mata | Barrido al interior del muslo | | | UMA |
| Kosoto-gake | Pequeño gancho exterior | | | KSK |
| Ashi-guruma | Rueda sobre la pierna | | | AGU |
| Harai-tsurikomi-ashi | Barrido del pie tirando y levantando | | | HTA |
| O-guruma | Gran rueda | | | OGU |
| Osoto-guruma | Gran rueda por el exterior | | | OGR |
| Osoto-otoshi | Caída amplia por el exterior | | | OSO |
| Tsubame-gaeshi | Contra de la golondrina | | | TSU |
| Osoto-gaeshi | Contra del gran barrido exterior | | | OGA |
| Ouchi-gaeshi | Contra del gran barrido interior | | | OUC |
| Hane-goshi-gaeshi | Contra de la técnica del muelle con la cadera | | | HGG |
| Harai-goshi-gaeshi | Contra del barrido con la cadera | | | HGE |
| Uchi-mata-gaeshi | Contra del barrido al interior del muslo | | | UMG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SUTEMI-WAZA** | | | |
| **MA-SUTEMI-WAZA** | | | |
| Tomoe-nage | Proyección en circulo | TNG | |
| Sumi-gaeshi | Proyección por la esquina | SUG | |
| Ura-nage | Proyección hacia atrás | UNA | |
| Hikikomi-gaeshi | Proyección de sacrificio tirando hacia abajo | HKG | |
| Tawara-gaeshi | Proyección en saco de arroz | TWG | |
| **YOKO-SUTEMI-WAZA** | | | |
| Yoko-otoshi | Caída de lado | | YOT |
| Tani-otoshi | Caída en el valle | | TNO |
| Hane-makikomi | Proyección de enrollamiento de la técnica del muelle de la cadera | | HNM |
| Soto-makikomi | Proyección de enrollamiento por el exterior | | SMK |
| Uki-waza | Proyección flotante | | UWA |
| Yoko-wakare | Separación lateral | | YWA |
| Yoko-guruma | Rueda por el lateral | | YGU |
| Yoko-gake | Caída lateral del cuerpo | | YGA |
| Daki-wakare | Lanzamiento lateral agarrando con los brazos el tronco por detrás | | DWK |
| Uchi-makikomi | Proyección de enrollamiento por la parte interior | | UMK |
| Osoto-makikomi | Gran proyección de enrollamiento por el exterior | | OSM |
| Uchi-mata-makikomi | Proyección de enrollamiento por la parte interior del muslo | | UMM |
| Harai-makikomi | Proyección de enrollamiento barriendo con la cadera | | HRM |
| Kouchi-makikomi | Pequeña proyección de enrollamiento por el interior | | KUM |
| **KATAME-WAZA** | | | |
| **OSAEKOMI-WAZA** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kesa-gatame | Control laterocostal en bufanda | KEG |
| Kuzure-kesa-gatame | Variante del control laterocostal en bufanda | KKE |
| Ushiro-kesa-gatame | Control laterocostal en bufanda invertido | UKG |
| Kata-gatame | Control por el hombro | KAG |
| Kami-shiho-gatame | Control superior sobre cuatro puntos de apoyo | KSH |
| Kuzure-kami-shiho-gatame | Variante del control superior sobre cuatro puntos de apoyo | KKS |
| Yoko-shiho-gatame | Control lateral sobre cuatro puntos de apoyo | YSG |
| Tate-shiho-gatame | Control sobre cuatro puntos de apoyo a horcajadas | TSG |
| Uki-gatame | Control flotante | UGT |
| **SHIME-WAZA** | | |
| Nami-juji-jime | Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal | NJJ |
| Gyaku-juji-jime | Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido | GJJ |
| Kata-juji-jime | Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto | KJJ |
| Hadaka-jime | Estrangulación con la mano desnuda | HAD |
| Okuri-eri-jime | Estrangulación deslizando solapas | OEJ |
| Kataha-jime | Estrangulación controlando el hombro | KHJ |
| Kata-te-jime | Estrangulación con una mano | KTJ |
| Ryo-te-jime | Estrangulación con dos manos | RYJ |
| Sode-guruma-jime | Estrangulación en rueda por la manga | SGJ |
| Tsukkomi-jime | Estrangulación empujando | TKJ |
| Sankaku-jime | Estrangulación con control de las piernas en triangulo | SAJ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KANSETSU-WAZA** | | | |
| Ude-garami | | Luxación sobre el brazo flexionado | UGR |
| Ude-hishigi-juji-gatame | | Luxación del brazo en cruz | JGT |
| Ude-hishigi-ude-gatame | | Luxación del brazo estirado con los brazos | UGA |
| Ude-hishigi-hiza-gatame | | Luxación con la rodilla | HIG |
| Ude-hishigi-waki-gatame | | Luxación con la axila | WAK |
| Ude-hishigi-hara-gatame | | Luxación con el estomago | HGA |
| Ude-hishigi-ashi-gatame | | Luxación con la pierna | AGA |
| Ude-hishigi-te-gatame | | Luxación con la mano | TGT |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame | | Luxación del brazo con las piernas en triangulo | SGT |
| **KINSHI-WAZA** | | | |
| Kani-basami (Yoko-sutemi-waza) | Proyección en tijeras | | KBA |
| Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza) | Proyección enrollando una pierna y levantando tirándose hacia atrás | | KWA |
| Do-jime (Shime-waza) | Presionar el tronco cruzando las piernas | | DOJ |
| Ashi-garami (Kansetsu-waza) | Luxación a la pierna | | AGR |