JUDO
El judo es un arte marcial y deporte olímpico creado por el doctor japonés
Jigoro Kano a fines del siglo XIX, es una ...

Falleció el 4 de mayo de 1938 a las 5:33 de la mañana, de neumonía a bordo del Hikawa Maru (un
transatlántico japonés) cua...

La base de la técnica
Los tres grupos técnicos en los cuales se basa el arte del Judo son:
1. Tachi Waza: Técnicas efectua...

• Nage Waza: Denominadas técnicas de proyección o lanzamiento, se basa en movimientos
que utilizan el principio de la pala...

4. Kake: Es la continuación del Tsukuri hasta finalizar la técnica. El Kake tiene por
objeto hacer que el oponente caiga s...

ASHI WAZA
(Técnicas de pie) 21
YOKO SUTEMI WAZA
(Técnicas de sacrificio lateral) 13
• De Ashi Harai
• Hiza Guruma
• Sasae ...

Terminología básica de Judo
ARUKI KATA: Formas de caminar
ASHI WAZA: Técnicas de pie o pierna
ASHI: Pie o pierna
ATEMI WAZ...

SHIAI: Competencia
SHIHAN: Maestro fundador
SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación
SHINPAN: Arbitro / juez
SHIZEI: Posicio...

























