



JUDO ESCOLA MARISTES CHAMPAGNAT

Badalona

Programa oficial de cinturó groc a marró

柔道

Manel Moron Arnau
Mestre Nacional de Judo
6è DAN

ÍNDEX:

Presentació.....	3
5è KYU - CINTURÒ GROC.....	4
Plegar el judogui:.....	4
Cordar-se el cinturó:	4
Fonaments de judo dret:.....	4
Fonaments de judo a terra:	8
NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET	8
NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA.....	9
4t KYU - CINTURÒ TARONJA	11
Fonaments de judo dret:.....	11
Fonaments de judo a terra:	14
NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET	14
NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA.....	15
3r KYU - CINTURÒ VERD	18
Fonaments de judo dret:.....	18
Fonaments de a terra:	18
NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET	19
NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA.....	20
2n KYU - CINTURÒ BLAU.....	22
Fonaments de judo dret:.....	22
Fonaments de judo a terra:	22
NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET	23
NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA.....	24
1r KYU - CINTURÒ MARRÓ	25
Fonaments de judo dret:.....	25
Fonaments de judo a terra:	26
NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET	26
NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA.....	27
DICCIONARI BÀSIC.....	28

Presentació

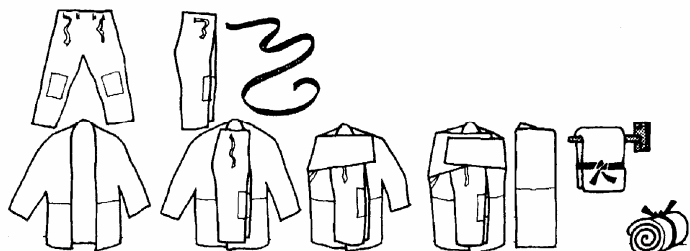
Aquest document és única i exclusivament una guia de suport per l'aprenentatge a les classes de judo, tant els textos com les imatges no són originals, els textos són traduccions al català i les imatges són tretes d'Internet i no puc citar la procedència perquè no me'n recordo.

Així doncs, podeu fer el que vulgueu ja que el document no està sotmès a cap dret d'autor.

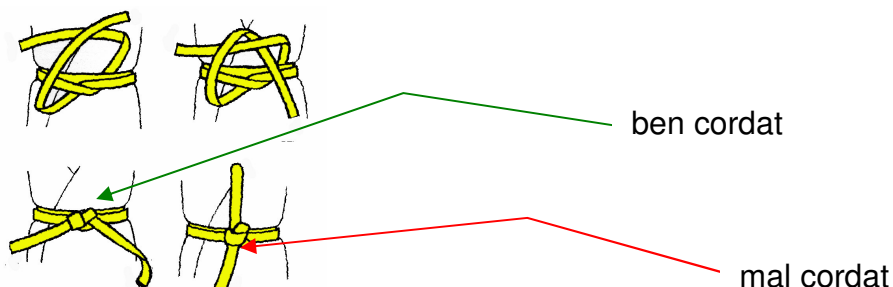
5è KYU - CINTURÒ GROC

Per examinar-se de cinturó groc cal haver entrenat un mínim de tres mesos amb el cinturó blanc.

Plegar el judogui:



Cordar-se el cinturó:



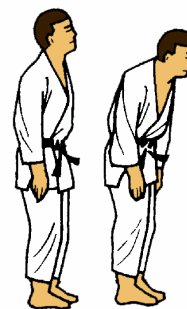
Fonaments de judo dret:

- **REIHO:** (Normes per saludar)
- **REI:** (Salutació)

És un senyal de respecte vers el company. Existeixen dues formes de saludar:

RITSU-REI: (Salutació dret)

- És una posició natural dempeus alçada però sense rigidesa, on els braços estan al costat del cos, la mirada al capdavant i els talons junts amb les puntes dels peus lleugerament separats (formant un angle de 60°).
- Partint d'aquesta posició, s'inclina el tronc cap a davant fins que els dits arribin a la part superior dels genolls. L'esquena deu romandre recta (formant un angle aproximat de 30° amb la vertical).
- Seguidament es torna a la posició natural.

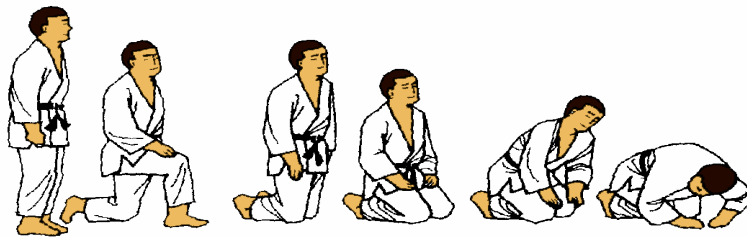


- La durada de la salutació és d'un cicle respiratori (uns 4 seg).

ZA-REI: (Salutació de genolls)

Des de la posició dret es passa a la posició SEIZA:

- Es retira el peu esquerre cap a endarrere, i on estava el peu es col·loca el genoll (dits en flexió).
- Es fa el mateix amb el peu dret.
- S'estiren els dits quedant un sobre l'altre i es baixa el maluc sobre els talons.



- Partint de la posició **SEIZA**, sense obrir els colzes s'inclina el tronc cap a davant, amb l'esquena recta i sense inclinar el cap, fins que aquesta queda a una distància aprox. de 30 cm amb el sòl.
- Les mans es col·loquen davant d'ambdous genolls (a distància de 2 punys entre les mans i els genolls) de manera que les 2 mans mirin lleugerament cap a dintre.
- La distància entre les mans és d'un puny.
- La distància entre els genolls és de 2 punys i mig.

- **SHISEI (nivell groc):** (Posició)

SHIZEN-TAI: (Posició natural)

- És una postura alçada, relaxada, amb ambdós peus separats per una distància aproximadament igual a l'amplària de les espatlles, amb el pes repartit, el cap recte, braços relaxats i mirada a un punt llunyà no concret.
- Postura adequada pel judo:
 - Posició molt estable.
 - Permet iniciar accions immediates davant qualsevol moviment de Uke.
 - Permet moure's lliurement en qualsevol direcció.

- Podem diferenciar 3 posturas:

SHIZEN-HON-TAI: (Postura natural bàsica)

MIGUI-SHIZEN-TAI: (Postura natural per la dreta)

HIDARI-SHIZEN-TAI: (Postura natural per l'esquerre)

• **UKEMI:** (Caigudes)

- Mitjançant l'aprenentatge de les caigudes, s'assegura el menor dolor quan el judoka cau sobre el tatami.
- Qui no sap caure, pot mostrar-se temerós davant la caiguda i evitar l'atac (negatiu per a l'aprenentatge).
- Al copejar amb els braços, es disminueix la potència amb la qual la resta del cos arriba al sòl.
- El contacte dels braços augmenta la superfície d'impacte i per tant disminueix la pressió.
- S'ha d'aconseguir que al copejar en el sòl, el braç estigui completament en horitzontal, per a evitar les lesions.
- Hi ha caigudes en les quals s'ha d'intentar que el cos sigui com una esfera, evitant punts que surtin d'aquesta esfera ja que d'aquesta manera s'evita l'efecte de les vibracions.

Hi ha quatre tipus de caigudes:

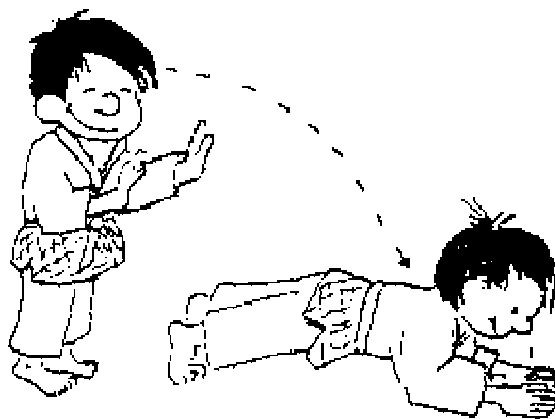
USHIRO-UKEMI:
(endarrere)



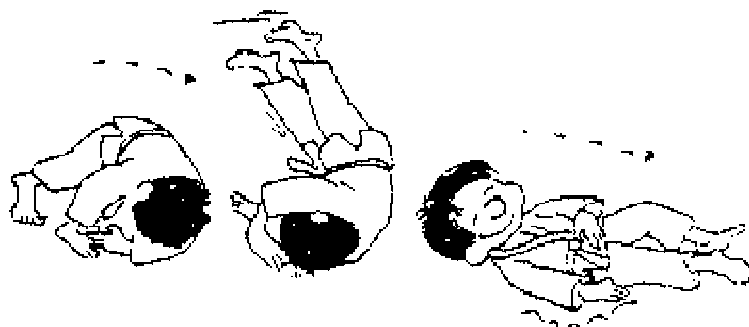
YOKO-UKEMI:
(de costat)



MAE-UKEMI:
(endavant)



MAE-MAWARI-UKEMI:
(endavant en rotació)

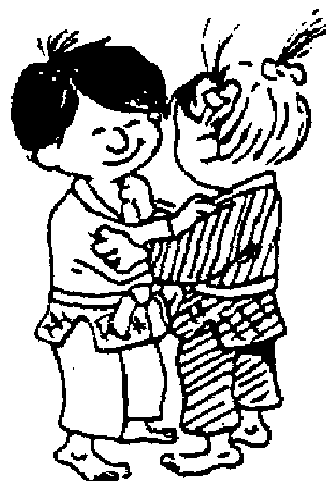


Forma fonamental d'agafar per l'aprenentatge (nivell groc):

• **KUMI-KATA:**

BÀSIC EN POSICIÓ NATURAL

- Una mà agafa el judogui de l'adversari per la màniga a l'altura del colze i l'altra mà agafa la solapa contrària del judogui a l'altura del pit. Segons la talla, moviment a realitzar, etc. hi pot haver variacions.
- La mà que agafa la solapa permet un esforç de tracció o embranzida.
- La mà que enganxa la màniga, permet un esforç de tracció lateral o cap endavant. Aquest control impedeix que l'adversari col·loqui el braç en el sòl per a evitar la caiguda (evita accidents).
- La coordinació entre ambdós permet aconseguir els desequilibris cap endavant, endarrere i laterals.
- Aquesta manera d'agafar permet gaire bé tot tipus d'atac.



Fonaments de judo a terra:

IMMOBILITZACIONS

Entenem com immobilitzacions (Osaekomi waza) aquelles tècniques que apliquem sobre Uke tombat de cap per amunt, exercint sobre ell un control que li impedeix escapar durant un temps determinat.

Aquest control ho realitzem a partir d'una posició equilibrada, contactant el nostre cos amb el del rival, tenint uns punts de recolzament en el tatami i podent variar la nostra posició davant els intents de sortida de Uke mitjançant la mobilitat del nostre cos i l'anticipació de les nostres accions a les seves.

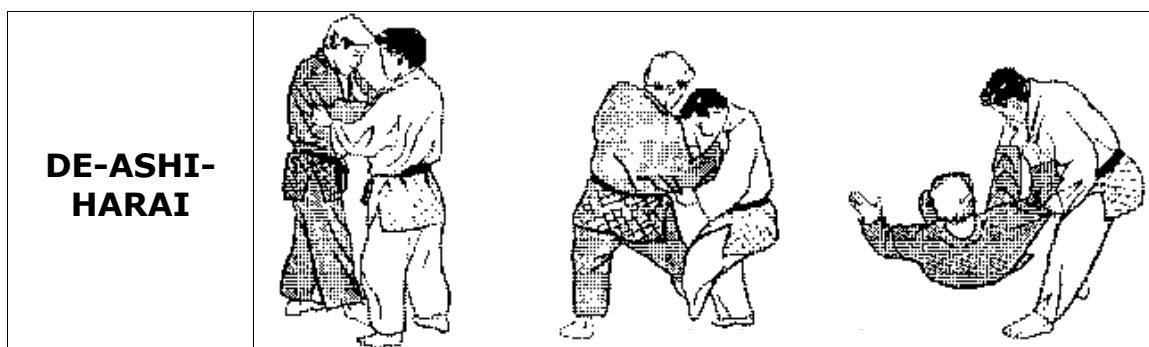
Per a tot això, és important no concentrar la nostra força només en un punt, sinó repartir-la per la major superfície possible del nostre cos, de manera que Uke no vegi possibilitat alguna d'escapar-se.

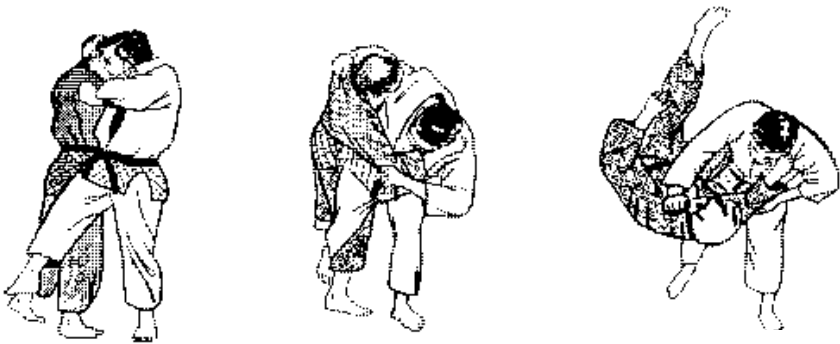



En l'entrenament diari de Judo, se sol separar el treball dempeus i el de terra, podent en el cas del treball de terra partir de diferents posicions (de genolls, asseguts, tombats de cap per amunt, de cap per avall, entre les cames de Uke, Uke entre les nostres cames...) per a arribar a una immobilització. En competició, la forma habitual d'arribar a una immobilització és a partir d'una projecció, ja sigui per part de Tori o d'Uke, i la seva connexió al terra. Per això, cal estar molt atent per a aprofitar els petits avantatges que es poden obtenir d'aquesta transició de Judo dret al Judo a terra i actuar amb rapidesa per a immobilitzar al contrari abans que pugui reaccionar per a evitar-lo.

FORMES BÀSIQUES D'ATAC A TERRA:

Són aquelles formes tècniques de treball a través de les quals podem aconseguir dur a Uke a una posició avantatjosa per a aplicar-li una tècnica d'Immobilització, estrangulament o luxació. Des de la posició de Uke tombat de cap per avall o de quatre grapes, existeixen moltes formes d'iniciar el nostre atac, ja sigui per un lateral, per davant del seu cap, a cavall, etc.

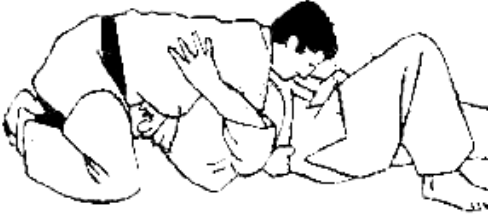


NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET



<p>O-SOTO-GARI</p>	
<p>O-UCHI-GARI</p>	
<p>O-GOSHI</p>	
<p>TAI-OTOSHI (NIVELL GROC)</p>	

NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA

<p>HON-KESA-GATAME</p>	
-------------------------------	--

<p>KAMI-SHIO-GATAME</p>	 <p>A line drawing showing a person in a white gi performing a top chokehold on another person. The attacker is on top, leaning over the victim, with their hands clasped behind the victim's neck. The victim is on their back, looking up.</p>
<p>YOKO-SHIO-GATAME</p>	 <p>A line drawing showing a person in a white gi performing a side chokehold on another person. The attacker is on top, leaning over the victim, with their hands clasped behind the victim's neck. The victim is on their side, looking towards the attacker.</p>
<p>TATE-SHIO-GATAME</p>	 <p>A line drawing showing a person in a white gi performing a rear chokehold on another person. The attacker is on top, leaning over the victim, with their hands clasped behind the victim's neck. The victim is on their back, looking towards the attacker.</p>

4t KYU - CINTURÒ TARONJA

Per examinar-se de cinturó taronja cal haver entrenat un mínim de quatre mesos amb el cinturó groc.

Fonaments de judo dret:

- **SHINTAI-TAI-SABAKI:** (Desplaçaments)

SHINTAI:

Consisteix en el desplaçament dels peus en totes les adreces emprant les diferents formes de caminar. Aquests diferents tipus es realitzen en SURI-ASHI (marxa lliscant), on els peus rellisquen pel tatami sense aixecar-los massa i de forma continuada, repartint el pes corporal entre els 2 peus.

- Mentre es realitza el desplaçament, s'ha de mantenir la postura natural.
- El desplaçament deu evitar que el centre de gravetat oscil·li hi ha perill de desequilibrar-se).
- La longitud de la passa no ha de ser massa gran.

Els diferents tipus de marxa són:

AYUMI-ASHI:

És la forma habitual de desplaçament, en la qual els peus es creuen alternativament.

TSUGI-ASHI:

Forma de caminar sense creuar els peus. Permet desplaçar-se en totes les adreces on els peus s'aproximen un a un altre guardant sempre la posició. És el desplaçament del Nague-no-Kata

TAI-SABAKI: (Moviment del cos)

Consisteix en el desplaçament del cos de forma hàbil i mantenint l'equilibri en tot moment. Normalment s'aplica per a evitar un atac de l'adversari, o per a desplaçar-se. Es realitza en Suri-Ashi.

- **SHISEI:** (Postura)

ZIGO-TAI: (Posició defensiva)

- És una postura defensiva en la qual es procura baixar el centre de gravetat del cos, per a la qual cosa, les cames estan molt separades, els peus en la mateixa línia a una distància del doble de la posició natural. Es baixa el maluc, doblegant els genolls.
- Aquesta postura es pot adoptar quan es produeix un atac per a buscar major estabilitat en la defensa encara que passat el risc s'ha de recuperar la postura natural, ja que aquesta posició dificulta fer moviments ràpids.
- Se'n poden diferenciar tres:



ZIGO-HON-TAI: (Postura defensiva bàsica)

MIGUI-ZIGO-TAI: (Postura defensiva per la dreta)

HIDARI-ZIGO-TAI: (Postura defensiva per l'esquerra)

- **KUZUSHI:** (Desequilibri)

Consisteix en la posició on el centre de gravetat està desplaçat de la seva base i s'ha creat una situació d'instabilitat. Encara que hi ha infinites adreces de desequilibri, es poden diferenciar en 8 tipus bàsics:



Hidari Ushiro Sumi



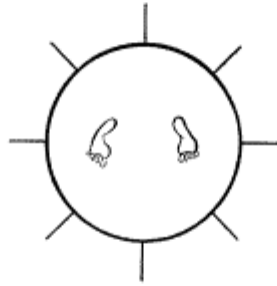
Ushiro



Migui Ushiro Sumi



Hidari Kuzushi



Migui Kuzushi



Hidari Mae Sumi



Mae



Migui Mae Sumi

El desequilibri es pot aconseguir de diferents formes:

- Tori es desplaça i aprofita el moviment per a portar a Uke en una posició de desequilibri.
- Tori aprofita qualsevol acció d'Uke.
- Quan Uke reacciona davant d'un atac.
- ...

- **TSUKURI:** (Preparació)

Procés en el qual Tori troba la posició correcta i equilibrada que li permet realitzar la projecció. El Tsukuri es realitza després del Kuzushi.

El Kuzushi i el Tsukuri es diferencien en l'explicació teòrica però en la realitat no es pot delimitar on comencen i on acaben.

- **KAKE:** (Projecció)

És la continuació del Tsukuri. És la finalització de la tècnica. El Tsukuri i Kake han d'estar encadenats per a formar una única acció.

Fonaments de judo a terra:

BASES DE LES SORTIDES DE LES IMMOBILITZACIONS:

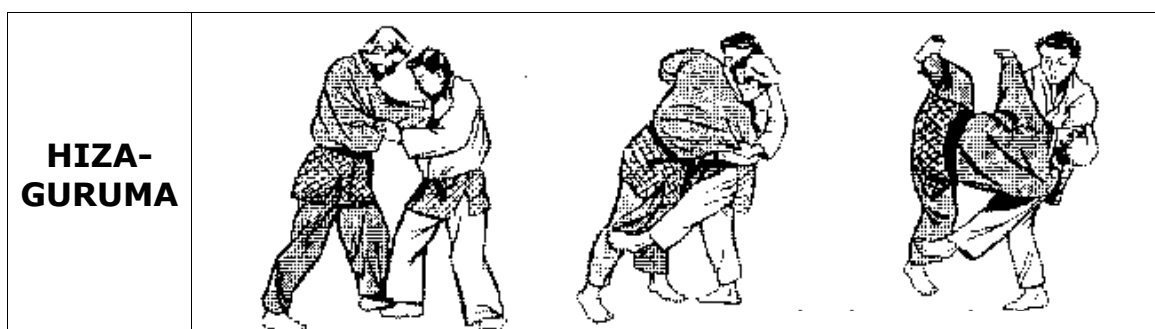
Si hem vist anteriorment que per a immobilitzar a Uke el més important és exercir un control sobre el seu cos, per a sortir d'aquesta immobilització el més important és precisament evitar que Uke aconseguixi aquest control sobre nosaltres, no deixant-li afermar la immobilització a força de separar els contactes, els controls, efectuant girs de pont i de cap per avall i enganxant amb les nostres cames les seves. En Judo a terra, igual que dempeus, hem de realitzar desequilibris, desplaçaments i canvis de punts de suport per a aconseguir un resultat sobre el nostre rival o per a evitar que ell ho aconseguixi sobre nosaltres.


MOVIMENTS BÀSICS DE DEFENSA:

Són aquelles formes de treball a terra que ens permeten defensar-nos dels atacs d'Uke i poder passar a contraatacar de forma eficaç. Entre aquests treballs podem destacar:

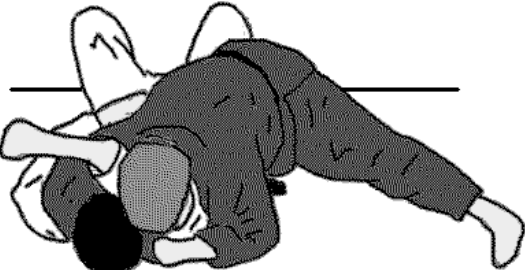
1. La gamba
2. El pont
3. Voltejos amb les cames
4. Recollir el cos com una esfera
5. Girs del cos sobre el lloc...

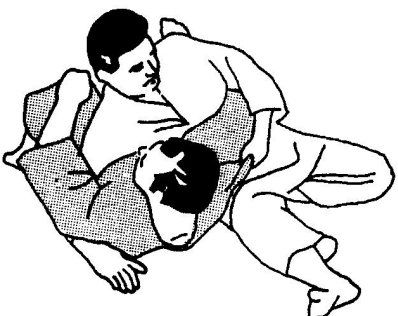



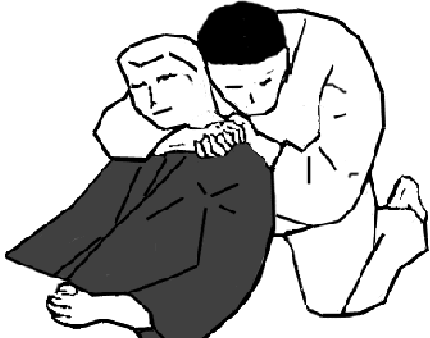

NAGUE WAZA - TÈCNiques DE JUDO DRET


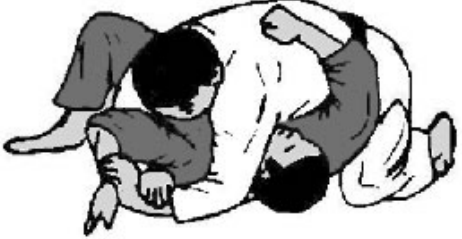


<p>KO- UCHI- GARI</p>	
<p>KO- SOTO- GAKE</p>	
<p>HARAI- GOSHI</p>	
<p>SEOI- NAGUE</p>	

NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA

<p>KATA- GATAME</p>	
--------------------------------	--

<p>KUZURE- KESA- GATAME</p>	
<p>KUZURE- KAMI-SHIO- GATAME</p>	  
<p>HADAKA- JIME</p>	
<p>OKURI-ERI- JIME</p>	

<p>KATA-HA-JIME</p>	 An illustration of the Kata-Hajime (throat) chokehold. A person in a white gi is performing the choke on a person in a dark gi. The white gi person is in a crouching position, with their arms wrapped around the dark gi person's neck from behind. The dark gi person is also in a crouching position, looking forward.
<p>UDE-GARAMI</p>	 An illustration of the Ude-Garami (wrist) chokehold. Two people in gis are on the ground. One person in a white gi is on top, with their arms wrapped around the wrist of the other person in a dark gi. The dark gi person is on their side, and the white gi person is leaning over them.

3r KYU - CINTURÓ VERD

Per examinar-se de cinturó verd cal haver entrenat un mínim de sis mesos amb el cinturó taronja.

Fonaments de judo dret:

- **TANDOKU RENSHU:** (Entrenament sol)
 - És l'estudi sense parella.
 - L'objectiu és obtenir coordinació de moviments i adquirir velocitat i automatisme.
 - Es realitza una sèrie d'exercicis relacionats amb el judo, com Tai-Sabaki, Uchi-komi, d'escombrat, etc..

- **SOTAI RENHU:** (Entrenament amb un company)
 - Estudi tècnic per aprendre a perfeccionar la tècnica.
 - Uke no resisteix.
 - Uchi-komi, Nague-komi, Katas, etc.

- **UCHI KOMI:** (Repeticions)
 - Amb aquest mètode es busca perfeccionar i automatitzar la tècnica realitzant-la repetidament. Es pràctica principalment el Kuzushi i el Tsukuri.
 - Pot ser estàtic o en desplaçament.
 - L'objectiu d'aquest tipus d'entrenament és obtenir velocitat, potència i resistència.
 - Normalment no es projecta a UKE.

- **NAGE KOMI:** (Repetició de les projeccions)
 - Es practica la projecció. (Kuzushi, Tsukuri y Kake).
 - Es projecta al company cada vegada que es realitza l'entrada, ajudant a adquirir el sentit complet de la tècnica.

Fonaments de judo a terra:

BASES DE LES TÈCNIQUES D'ESTRANGULACIÓ

Entenem per estrangulació (Shime waza), l'acció d'exercir una pressió sobre el coll de Uke, de manera que li impedeixi arribar aire als seus

pulmons (estrangulació respiratòria), o sang al seu cap (estrangulació sanguínia).

Aquesta pressió podem fer-la amb les nostres mans nues, agafant el judogi (d'Uke o el nostre) i també amb ajuda de les nostres cames. Per a poder aplicar una tècnica de estrangulació a Uke, el primer que hem d'aconseguir és un bon control sobre el seu cos (de cap per amunt, de cap per avall, a cavall, entre les nostres cames, etc.), evitant així els seus intents de sortida. A l'escanyar, hem de concentrar la força del nostre cos en mans i canells, procurant que l'acció sigui com més ràpida millor i estar molt atents a l'abandonament del nostre oponent per a no causar-li dany ni sofriment innecessaris.

SORTIDES DE LES ESTRANGULACIONS

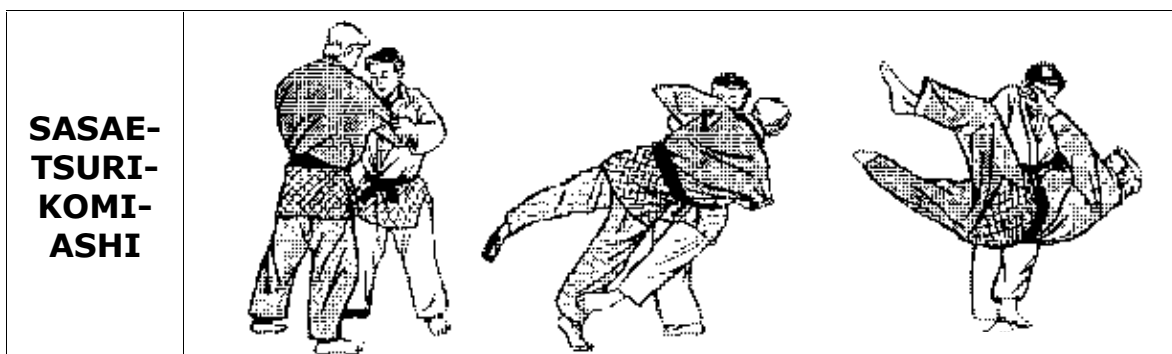
Per a sortir o escapar d'una estrangulació, hem d'evitar que Uke controli el nostre cos, i tractar de deixar anar els agarris de les seves mans, del judogi o del control de les seves cames, mitjançant girs del nostre cos i bloquejos als seus braços, mans o cames per a alliberar el nostre coll.

No convé aguantar fins al límit la pressió sobre el coll, ja que encara que de vegades sembla que podem resistir aquesta estrangulació, podem perdre el coneixement en un instant. És millor intentar escapar sense confiar tant en "la força del nostre coll".

MOVIMENTS BÀSICS D'ATAC (UKE entre les cames de TORI)

Són formes d'arribar a immobilitzar, escanyar o luxar a Uke des d'aquesta posició més estable de Tori tombat de cap per amunt i controlant al seu rival entre les seves cames. És molt important treballar bé els desequilibris i les accions amb les cames per a poder voltejar i controlar al nostre oponent fàcilment.

NAGUE WAZA - TÈCNiques DE JUDO DRET



<p>OKURI- ASHI- HARAI</p>	
<p>KOSHI- GURUMA</p>	

NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA

<p>KATA- JUJI-JIME</p>	
<p>GYAKU- JUJI-JIME</p>	
<p>NAMI- JUJI-JIME</p>	

**JUJI-
GATAME**



2n KYU - CINTURÓ BLAU

Per examinar-se de cinturó blau cal haver entrenat un mínim de vuit mesos amb el cinturó verd.

Fonaments de judo dret:

- **YAKU SOKU GEIKO:** (Entrenamiento concentrado)
 - Tipus d'entrenament-estudi on els dos components de la parella coneixen per endavant el que es va a fer.
 - La finalitat és l'estudi sobre un company en desplaçament, educar els reflexos, millorar els desplaçaments i perfeccionar les tècniques i les caigudes.
 - De vegades es confon amb RANDORI. - P.ex: Si es vol practicar una combinació, Tori demana a Uke que reaccioni d'una determinada manera perquè es pot practicar la tècnica.
- **KAKARI GEIKO:**
 - és l'entrenament d'atac i defensa, en el qual un dels dos judokas realitza només accions d'atacs successius, mentre que l'altre reacciona a aquests atacs amb moviments de defensa i accions de contra.

Fonaments de judo a terra:

BASES DE LES TÈCNiques DE LUXACIÓ

Entenem per luxació (Kansetsu waza), l'aplicació d'una tècnica de palanca sobre el colze de Uke amb l'objectiu d'aconseguir l'abandonament del combat per la seva banda ja que en cas contrari podria produir-se una lesió en la seva articulació.

Igual que en immobilitzacions o estrangulacions, el primer que hem de tenir és un bon control del cos de Uke i des d'aquí, podem aplicar una tècnica de luxació ajudant-nos amb les nostres mans, braços, aixelles, abdomen, cames o genolls per a fer pressió sobre el seu colze. No s'han de fer tibades brusques del seu braç, ja que podria produir-se alguna lesió.

Quan Uke abandoni, copejant dues o més vegades sobre el tatami, sobre nosaltres, sobre ell mateix o cridant "Maitta", hem de deixar anar immediatament, ja que no totes les persones tenen el mateix grau de flexibilitat articular ni d'elasticitat muscular i encara que a nosaltres ens sembli que no produïm la luxació encara, podria donar-se el cas d'estar fent bastant mal al nostre Uke.

En Judo esportiu de competició només està permès luxar el colze d'Uke, no obstant això existeixen tècniques de Judo que es

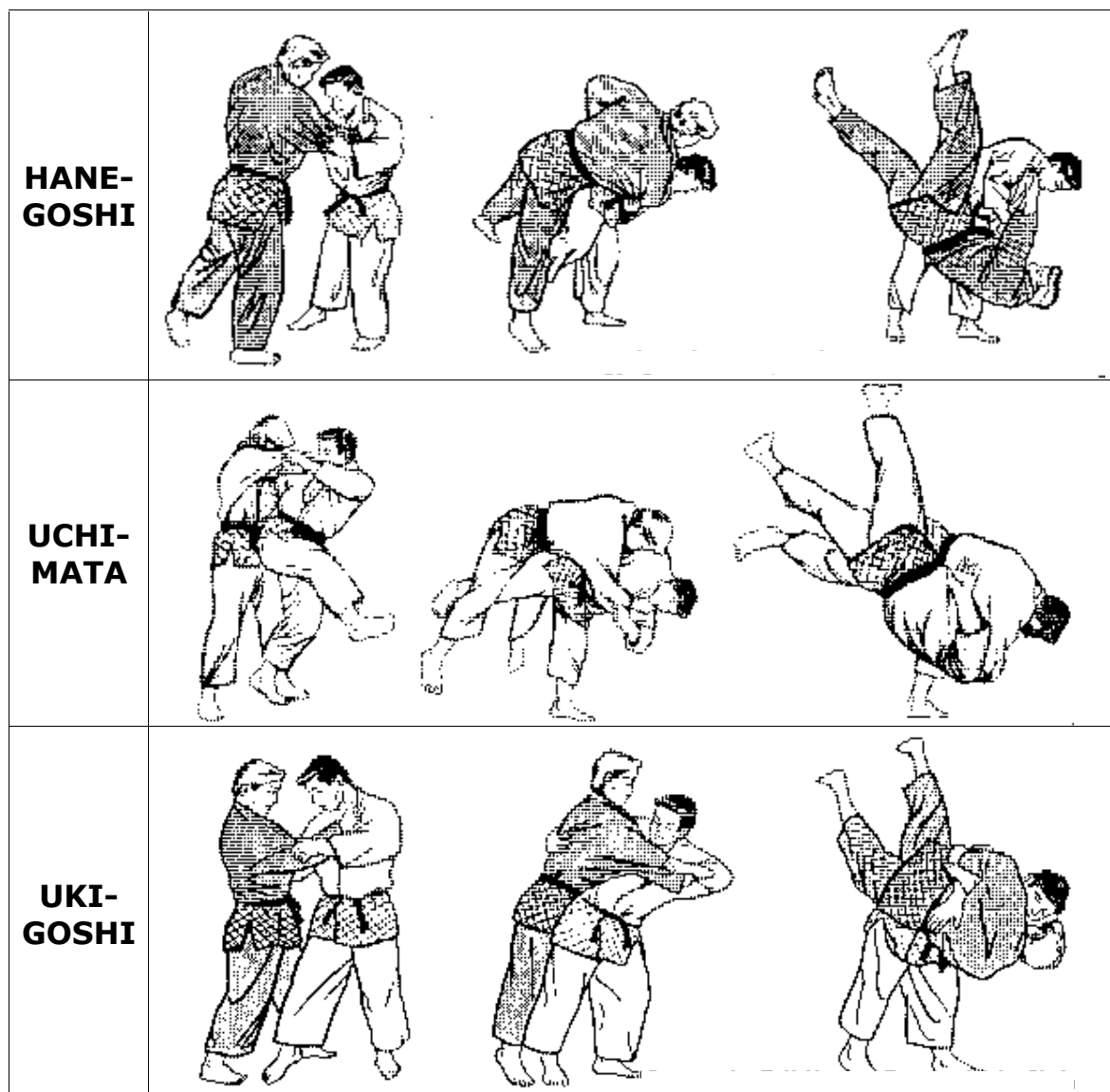
practiquen en Kata, en les quals es luxan els canells, els malucs, els dits i pràcticament totes les articulacions del cos.

SORTIDES DE LES LUXACIONS

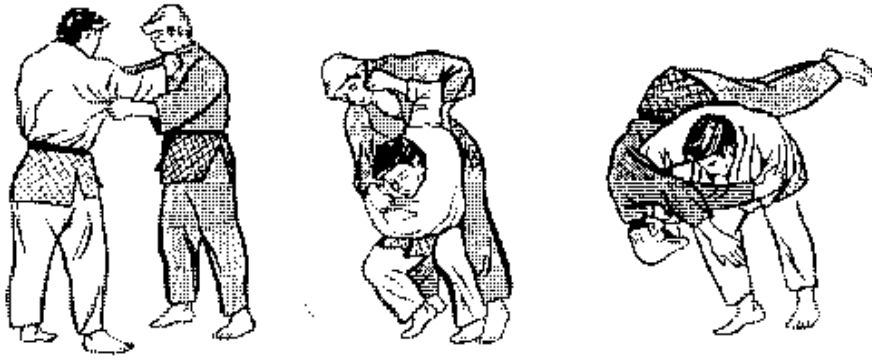
Per a sortir o escapar d'una luxació, hem d'evitar que Uke controlï el nostre cos, tractar de tancar bé els braços al costat del nostre cos i efectuar moviments de gir per a alliberar el braç i podi escapar.

No convé aguantar les luxacions, per molt fortes que pensem que tenim els braços, ja que mitjançant l'aplicació d'una bona tècnica de palanca, Uke pot superar aquesta diferència de força i podríem veure'ns lesionats per algun temps.

NAGUE WAZA - TÈCNiques DE JUDO DRET



**TSURI-
KOMI-
GOSHI**



NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA

**KATA-TE-
JIME**



**UDE-
GATAME**



1r KYU - CINTURÓ MARRÓ

Per examinar-se de cinturó marró cal haver entrenat un mínim de vuit mesos amb el cinturó blau.

Fonaments de judo dret:

- **RANDORI:** (Entrenament lliure)
 - Consisteix a executar lliurement les tècniques apreses tant d'atac com de defensa.
 - L'objectiu és executar les tècniques ho mes correctament possible i no posant obstacle per a caure. Es busca l'eficàcia real davant un adversari que té el mateix objectiu.

- **RENRAKU WAZA:** (Combinacions)
 - És el treball de combinar tècniques diferents davant la reacció de Uke, ja sigui tècniques de Judo peu amb altres tècniques de Judo peu, o amb tècniques de Judo a terra, o tècniques de Judo a terra amb unes altres de Judo a terra.

- **RENZOKU WAZA:** (Combinacions)
 - És la forma de comprovar els resultats dels coneixements adquirits. És el treball d'entrar dos o més vegades la mateixa tècnica davant les reaccions de Uke per escapar d'ella o defensar-la.

- **SHIAI:** (Competició)
 - És la forma de comprovar els resultats dels coneixements adquirits.
 - Es busca la màxima eficàcia.
 - La competició ha de ser un mitjà per a millorar en el judo i no un fi.

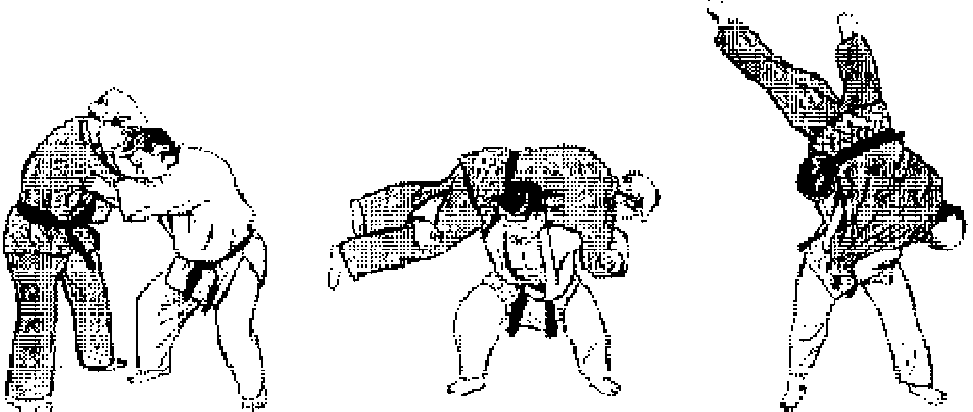


- **CHIKARA NO OYO**
 - És la utilització de la força, l'aplicació en el Judo del principi de la no resistència, és a dir, servir-se de la força del rival per a vèncer. Per exemple, si Uke tiba de nosaltres, l'empenyem. Si Uke ens empeny, tibem d'ell. Aquest principi pot ser aplicat en totes direccions i cal una acció coordinada de tot el cos, a més del desplaçament. Això que sembla tan senzill és l'essència mateixa del nostre Esport, i aconseguir realitzar-ho de forma eficaç és una tasca de molts anys de

pràctica, de manera que quan s'assoleix, dintre de nosaltres notem la gran sensació de saber el que és realment JUDO.

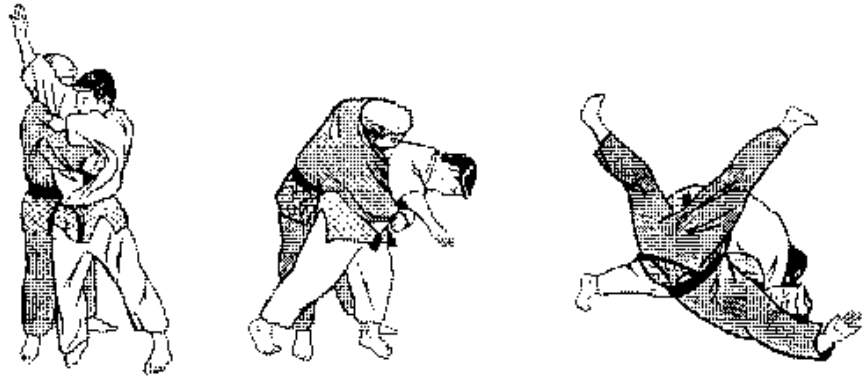
Fonaments de judo a terra:

Per assolir aquest grau cal que l'alumne faci totes les tècniques apreses tot atacant des de diferents posicions.

NAGUE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO DRET

KATA- GURUMA	
TOMOE- NAGUE	
TANI- OTOSHI	

**SOTO-
MAKIKOMI**

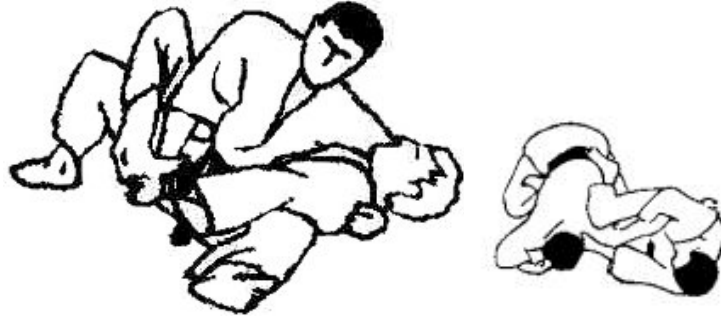


NE WAZA - TÈCNIQUES DE JUDO A TERRA

**SANKAKU-
JIME**



**HIZA-
GATAME**



**HARA-
GATAME**



DICCIONARI BÀSIC

Ashi	Cama
Eri	Solapa
Goshi	Maluc
Guruma	Roda
Gatame	Control
Gari	Segar
Gake	ganxo
Garami	'Enrotllar'
Harai	Escombrar
Jime	Estrangulació
Juji	En creu
Hajime	Començar
Hane	Saltar
Hiza	Genoll
Hara	Abdomen
Ko	Petit
Komi	Sortir
Kata	Forma, avantbraç
Kansetsu	Luxació
Mate	Aturar-se
Makikomi	Caure amb uke ('enrotllant')
Nague	Projecció rodant
O	gran
Okuri	Les dues (comes, solapes...)
Otoshi	Projecció sense rodar
Osae-komi	Comença la immobilització
Seoi	Espatlla
Soto	Per fora
Tori	El que fa l'acció
Tai	cos
Uchi	Per dins, entrar
Ude	Braç
Uki	'Flotar'