



Liga Riograndense de Judô
Comissão de Estadual de Graus

CURSO DE MELHORIA NO ENSINO DO JUDÔ
— WAZA E TERMINOLOGIA —

LUIZ PAVANI
COMISSÃO NACIONAL DE GRAUS
6º DAN



TERMINOLOGIA JAPONESA NO JUDÔ

GRAFIA E PRONÚNCIA



FORMAS DE ESCREVER

KANJI (LETRAS CHINESAS)

KANA (HIRAGANA / KATAKANA)

RŌMAJI (HEBON-SHIKI / KUNREI-SHIKI)

GRAFIA OFICIAL EM PORTUGUÊS (PALAVRAS DO JAPONÊS)



FORMAS DE ESCREVER

東京 (KANJI)

とうきょう (HIRAGANA)

トウキョウ (KATAKANA)

tōkyō (HEBON-SHIKI)

tôkyô (KUNREI-SHIKI)

Tóquio (GRAFIA OFICIAL EM PORTUGUÊS)



RŌMAJI NO JUDÔ

KŌDŌKAN JŪDŌ

(COM MACRON)

KODOKAN JUDO

(SEM MACRON)



RŌMAJI NO JUDÔ

暑中稽古

(TREINAMENTO DE "VERÃO")

??? SHOCHUGEIKO / SYOTYUGEIKO /
SHOTYUGUEIKO / XOTXUGUEICO ???



RŌMAJI NO JUDÔ

暑中稽古

(TREINAMENTO DE "VERÃO")

SHOCHUGEIKO (HEBON-SHIKI)

SYOTYUGEIKO (KUNREI-SHIKI)



RŌMAJI NO JUDÔ

HEBON-SHIKI

OU

KUNREI-SHIKI

?



RŌMAJI NO JUDÔ

KUNREI-SHIKI

(1937) (訓令式 "Sistema ordenado pelo Gabinete") é um sistema de romanização, que serve para transcrever os sons da Língua japonesa para o alfabeto romano.



RŌMAJI NO JUDÔ

SHŪSEI HEBON-SHIKI

(1972) O sistema de romanização Hepburn (Japonês: ヘボン式, Hebon-shiki) foi desenvolvido pelo Reverendo James Curtis Hepburn para transcrever os sons da Língua japonesa para o Alfabeto romano para seu dicionário japonês-inglês, publicado em 1867. Este sistema foi posteriormente revisado e chamado de Shūsei Hebon-shiki (修正ヘボン式).



RŌMAJI NO JUDÔ

SHŪSEI HEBON-SHIKI

(continuado)

As variantes original e revisada do Hepburn são os métodos mais populares de transcrição do japonês. Este método dá a melhor indicação de como as palavras são pronunciadas no japonês moderno. Os japoneses que se familiarizaram com o alfabeto romano através do estudo da Língua inglesa tendem a achar o Hepburn mais cômodo do que o sistema Kunrei-shiki.



RŌMAJI NO JUDÔ

柔道

RŌMAJI NO JUDÔ

JŪDŌ



RŌMAJI NO JUDÔ

ZYUDO

RŌMAJI NO JUDÔ

柔道

(KANJI)

?

(HEBON-SHIKI)

?

(KUNREI-SHIKI)



RŌMAJI NO JUDÔ

柔道

(KANJI)

JŪDŌ
(HEBON-SHIKI)

ZYUDO
(KUNREI-SHIKI)



RŌMAJI NO JUDÔ

柔道

(KANJI)

JŪDŌ
(HEBON-SHIKI)

JUDO
(HEBON-SHIKI 'SIMPLIFICADO')



RŌMAJI NO JUDÔ

暑中稽古

(KANJI)

SHOCHUGEIKO
(HEBON-SHIKI)



ESCRITA E PRONÚNCIA

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

??? KANGEIKO / KANGUEIKO ???



ESCRITA E PRONÚNCIA

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

??? CANGUEICO ???



ESCRITA E PRONÚNCIA

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

KANGEIKO

GEI */joguei/*



ESCRITA E PRONÚNCIA

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

NAGE-WAZA



ESCRITA E PRONÚNCIA

逆十字絞

(ESTRANGULAMENTO EM CRUZ INVERTIDO)

GYAKU-JUJI-JIME



ESCRITA E PRONÚNCIA

柔道着

(UNIFORME DE JUDÔ)

JUDOGI



ESCRITA E PRONÚNCIA

裸絞

(ESTRANGULAMENTO NU)

HADAKA-**JIME**

JIME /dʒime/



ESCRITA E PRONÚNCIA

並十字絞

(ESTRANGULAMENTO EM CRUZ NORMAL)

NAMI-JUJI-JIME



ESCRITA E PRONÚNCIA

柔術

(ARTE SUAVE)

JUJUTSU



ESCRITA E PRONÚNCIA

押込技

(TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

OSAEKOMI-WAZA

OSAE /assada/



ESCRITA E PRONÚNCIA

支釣込足

(PUXADA E SUSPENSÃO COM TRANCAMENTO DO PÉ DE APOIO)

SASAE-TSURIKOMI-ASHI



ESCRITA E PRONÚNCIA

袈裟固

(IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL)

KESA-GATAME



ESCRITA E PRONÚNCIA

崩裂縫固

(“VARIAÇÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL)

KUZURE-KESA-GATAME

KUZURE /*dzu*/



ESCRITA E PRONÚNCIA

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

NAGE-WAZA

WAZA /uaza/



ESCRITA E PRONÚNCIA

横分

(“PROJEÇÃO COM” SEPARAÇÃO LATERAL)

YOKO-WAKARE



ESCRITA E PRONÚNCIA

技あり

(EXISTE TÉCNICA)

WAZA-ARI



ESCRITA E PRONÚNCIA

四

(QUATRO)

SHI

SHI /xícarə/



ESCRITA E PRONÚNCIA

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

SHIME-WAZA



ESCRITA E PRONÚNCIA

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

ZANSHIN



ESCRITA E PRONÚNCIA



(UM)

ICHI

CHI */itxi/*



ESCRITA E PRONÚNCIA

八

(OITO)

HACHI



ESCRITA E PRONÚNCIA

勝ち

(VITÓRIA)

KACHI



ESCRITA E PRONÚNCIA

大内刈

(GRANDE CEIFADA INTERNA)

OUCHI-GARI



ESCRITA E PRONÚNCIA

判定

(DECISÃO)

HANTEI

HANTEI /roupa/



ESCRITA E PRONÚNCIA

嗣法

(QUATRO APOIOS)

SHIHO



ESCRITA E PRONÚNCIA

嗣法

(“MESTRE”)

SHIHAN



ESCRITA E PRONÚNCIA

払腰

(VARREDURA COM O QUADRIL)

HARAI-GOSHI



ESCRITA E PRONÚNCIA

白

(BRANCO)

SHIRO



ESCRITA E PRONÚNCIA

六

(SEIS)

ROKU



ESCRITA E PRONÚNCIA

紫蘭

(ORQUÍDEA ROXA)

SHIRAN



ESCRITA E PRONÚNCIA

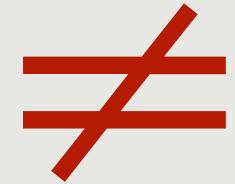
嗣法

("MESTRE")

SHIHAN

紫蘭

(ORQUÍDEA ROXA)



SHIRAN

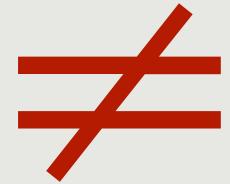


ESCRITA E PRONÚNCIA

嗣法

(QUATRO APOIOS)

SHIHO



白

(BRANCO)

SHIRO



ESCRITA E PRONÚNCIA

乱取り

(PRÁTICA LIVRE)

RANDORI

RANDORI /aɾo/



TERMINOLOGIA JAPONESA NO JUDÔ

SIGNIFICADOS



TERMINOLOGIA

柔道

(JUDÔ)

JUDÔ



TERMINOLOGIA

講道館・柔道

(JUDÔ KODOKAN)

KŌDŌKAN JŪDŌ



TERMINOLOGIA

日本伝・講道館・柔道

(JUDÔ KODOKAN TRADICIONAL DO JAPÃO)

NIHON-DEN KŌDŌKAN JŪDŌ



TERMINOLOGIA

気を付け

(ATENÇÃO!)

KIOTSUKE



TERMINOLOGIA

正座

(SENTAR CORRETAMENTE)

SEIZA



TERMINOLOGIA

正面に礼

(À FRENTE, SAUDAÇÃO)

SHŌMEN-NI-REI



TERMINOLOGIA

正面

(À FRENTE)

SHŌMEN

嘉納師範に礼

(AO MESTRE KANO, SAUDAÇÃO)

KANŌ-SHIHAN-NI-REI



TERMINOLOGIA

先生に礼

(AO PROFESSOR, SAUDAÇÃO)

SENSEI-NI-REI



TERMINOLOGIA

先生方に礼

(SAUDAÇÃO AO PROFESSOR)

SENSEI-KATA-NI-REI



TERMINOLOGIA

一同礼

(TODOS PRESENTES, SAUDAÇÃO)

ICHIDŌ-REI



TERMINOLOGIA

KIOTSUKE

SEIZA

SHŌMEN-NI-REI

SENSEI-NI-REI



TERMINOLOGIA

一本

(UM PONTO)

IPPON



TERMINOLOGIA

技あり

(EXISTE TÉCNICA)

WAZA-ARI



TERMINOLOGIA

有効

(É VÁLIDO)

YUKO



TERMINOLOGIA

効果

(TEM EFEITO)

KOKA



TERMINOLOGIA

指導

(ORIENTAÇÃO)

SHIDŌ



TERMINOLOGIA

注意

(CUIDADO, ATENÇÃO)

CHUI



TERMINOLOGIA

警告

(ADVERTÊNCIA)

KEIKOKU



TERMINOLOGIA

反則負け

(DERROTA POR VIOLAÇÃO DAS REGRAS)

HANSOKU-MAKE



KATAS DO JUDÔ



KATAS DO JUDÔ

- NAGE-NO-KATA (FORMAS DE PROJEÇÃO)
- KATAME-NO-KATA (FORMAS DE DOMÍNIO)
- KIME-NO-KATA (FORMAS DE COMBATE REAL)
- JŪ-NO-KATA (FORMAS DE SUAVIDADE E FLEXIBILIDADE)
- KOSHIKI-NO-KATA (FORMAS ANTIGAS)
- ITSUTSU-NO-KATA (CINCO FORMAS)
- KŌDŌKAN GOSHIN-JUTSU (TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL DA KODOKAN)
- SEIRYOKU-ZEN'YO-KOKUMIN-TAIKU-NO-KATA
(FORMAS DE MÁXIMA EFICIÊNCIA PARA A DE EDUCAÇÃO FÍSICA NACIONAL)*



CLASSIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ



CLASSIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ

- NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)
- KATAME-WAZA (TÉCNICAS DE DOMÍNIO)
- ATEMI-WAZA (TÉCNICAS DE PERCUSSÃO)



ATEMI-WAZA



ATEMI-WAZA

- UDE-ATE-WAZA (TÉCNICAS DE PERCUSSÃO COM AS MÃOS)
- ASHI-ATE-WAZA (TÉCNICAS DE PERCUSSÃO COM OS PÉS)



KATAME-WAZA



KATAME-WAZA

- OSAEKOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)
- SHIME-WAZA (TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO)
- KANSETSU-WAZA (TÉCNICAS DE CHAVE DE ARTICULAÇÃO)



OSAEKOMI-WAZA



KESA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL



KUZURE-KESA-GATAME

“VARIAÇÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL



USHIRO-KESA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL POR TRÁS



KATA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO PELO OMBRO



KAMI-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELA CABEÇA



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

“VARIAÇÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELA CABEÇA



YOKO-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELO LADO



TATE-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS ALINHADA



UKI-GATAME

IMOBILIZAÇÃO FLUTUANTE



SHIME-WAZA



NAMI-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO NORMAL



KATA-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO MODIFICADO



GYAKU-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO INVERTIDO



HADAKA-JIME

ESTRANGULAMENTO A NU



KATA-HA-JIME

ESTRANGULAMENTO DE UMA LÂMINA



OKURI-ERI-JIME

ESTRANGULAMENTO COM A LAPELA DESLIZANTE





DO-JIME

ESTRANGULAMENTO DO TRONCO



SODE-GURUMA-JIME

ESTRANGULAMENTO PELA ROTAÇÃO DAS MANGAS



KATA-TE-JIME

ESTRANGULAMENTO POR UMA MÃO



RYO-TE-JIME



TSUKKOMI-JIME

ESTRANGULAMENTO POR INVASÃO



SANKAKU-JIME

ESTRANGULAMENTO EM TRIÂNGULO



KANSETSU-WAZA



UDE-GARAMI

TORÇÃO DO BRAÇO



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

DOMÍNIO EM CRUZ DO BRAÇO ESTENDIDO



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

DOMÍNIO ESTICADO DO BRAÇO ESTENDIDO



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELO JOELHO



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA AXILA



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELO VENTRE



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA Perna



UDE-HISHIGI-TE-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA MÃO



UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

DOMÍNIO EM TRIÂNGULO DO BRAÇO ESTENDIDO





ASHI-GARAMI

TORÇÃO DA Perna



NAGE-WAZA

CLASSIFICAÇÃO HISTÓRICA



KYU GO-KYO (1895)

- 42 TÉCNICAS DIVIDIDAS EM 5 GRUPOS

| DAI-IKKYO | DAI-NIKYO | DAI-SANKYO | DAI-YONKYO | DAI-GOKYO |
|----------------------|--------------|------------------|-----------------|----------------------|
| HIZA-GURUMA | SUMI-GAESHI | OKURI-ASHI-HARAI | UKI-OTOSHI | YOKO-GURUMA |
| SASAE-TSURIKOMI-ASHI | O-GOSHI | HARAI-GOSHI | UKI-WAZA | YOKO-WAKARE |
| UKI-GOSHI | KOSOTO-GARI | USHIRO-GOSHI | DAKI-WAKARE | UCHI-MAKIKOMI |
| TAI-OTOSHI | KOSHI-GURUMA | URA-NAGE | KATA-GURUMA | KOUCHI-GARI |
| OSOTO-GARI | SEOI-NAGE | UCHI-MATA | HIKIKOMI-GAESHI | ASHI-GURUMA |
| DEASHI-HARAI | TOMOE-NAGE | OBI-OTOSHI | SOTO-MAKIKOMI | SEOI-OTOSHI |
| YOKO-OTOSHI | TANI-OTOSHI | HANE-GOSHI | TSURI-GOSHI | YOKO-GAKE |
| | | | UTSURI-GOSHI | HARAI-TSURIKOMI-ASHI |
| | | | OSOTO-OTOSHI | YAMA-ARASHI |
| | | | TAWARA-GAESHI | OSOTO-GURUMA |
| | | | | TSURIKOMI-GOSHI |



SHIN GO-KYO (1920)

- 40 TÉCNICAS - 5 GRUPOS DE 8 TÉCNICAS

| DAI-IKKYO | DAI-NIKYO | DAI-SANKYO | DAI-YONKYO | DAI-GOKYO |
|----------------------|------------------|----------------------|---------------|--------------|
| DEASHI-HARAI | KOSOTO-GARI | KOSOTO-GAKE | SUMI-GAESHI | OSOTO-GURUMA |
| HIZA-GURUMA | KOUCHI-GARI | TSURI-GOSHI | TANI-OTOSHI | UKI-WAZA |
| SASAE-TSURIKOMI-ASHI | KOSHI-GURUMA | YOKO-OTOSHI | HANE-MAKIKOMI | YOKO-WAKARE |
| UKI-GOSHI | TSURIKOMI-GOSHI | ASHI-GURUMA | SUKUI-NAGE | YOKO-GURUMA |
| OSOTO-GARI | OKURI-ASHI-HARAI | HANE-GOSHI | UTSURI-GOSHI | USHIRO-GOSHI |
| O-GOSHI | TAI-OTOSHI | HARAI-TSURIKOMI-ASHI | O-GURUMA | URA-NAGE |
| OUCHI-GARI | HARAI-GOSHI | TOMOE-NAGE | SOTO-MAKIKOMI | SUMI-OTOSHI |
| SEOI-NAGE | UCHI-MATA | KATA-GURUMA | UKI-OTOSHI | YOKO-GAKE |



HABUKARETA-WAZA

- AS TÉCNICAS EXCLUÍDAS DO GO-KYO EM 1920

| | | | |
|---------------|-----------------|---------------|-------------|
| OBI-OTOSHI | HIKIKOMI-GAESHI | OSOTO-OTOSHI | DAKI-WAKARE |
| TAWARA-GAESHI | SEOI-OTOSHI | UCHI-MAKIKOMI | YAMA-ARASHI |



SHINMEISHO-NO-WAZA

- AS NOVAS TÉCNICAS OFICIALIZADAS EM 1982 E 1997 PELA KODOKAN

| 1982 | 1997 |
|-------------------|--------------------|
| MOROTE-GARI | HANE-GOSHI-GAESHI |
| KUCHIKI-TAOSHI | HARAI-GOSHI-GAESHI |
| KIBISU-GAESHI | UCHI-MATA-GAESHI |
| UCHI-MATA-SUKASHI | KANI-BASAMI |
| KOUCHI-GAESHI | OSOTO-MAKIKOMI |
| DAKI-AGE | UCHI-MATA-MAKIKOMI |
| TSUBAME-GAESHI | HARAI-MAKIKOMI |
| OSOTO-GAESHI | KAWAZU-GAKE |
| OUCHI-GAESHI | |



TÉCNICAS OFICIAIS DA FIJ

- TÉCNICAS RECONHECIDAS PELA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ E NÃO RECONHECIDAS PELA KODOKAN

OBITORI-GAESHI

(HIKIKOMI-GAESHI)

KOUCHI-MAKIKOMI

(KOUCHI-GARI)



“EXTRA GO-KYO”

- HABUKARETA-WAZA (TÉCNICAS EXCLUÍDAS)
- SHINMEISHO-NO-WAZA (NOVAS TÉCNICAS)
- TÉCNICAS OFICIAIS DA FIJ
- TÉCNICAS RECONHECIDAS POR OUTRAS ENTIDADES OFICIAIS



NAGE-WAZA

CLASSIFICAÇÃO BIOMECÂNICA



NAGE-WAZA

- TE-WAZA (TÉCNICAS DE MÃO/BRAÇO)
- KOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL)
- ASHI-WAZA (TÉCNICAS DE PÉ/PERNA)
- MA-SUTEMI-WAZA (TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO EM LINHA)
- YOKO-SUTEMI-WAZA (TÉCNICAS DE SACRIFÍCIO PARA O LADO)



TE-WAZA



SEOI-NAGE

PROJEÇÃO PELA ESPÁDUA



TAI-OTOSHI

TOMBAMENTO DO CORPO



KATA-GURUMA

ROTAÇÃO NOS OMBROS



SUKUI-NAGE

PROJEÇÃO EM COLHER



UKI-OTOSHI

TOMBAMENTO FLUTUANTE



SUMI-OTOSHI

TOMBAMENTO PARA O CANTO



OBI-OTOSHI

TOMBAMENTO PELA FAIXA



SEOI-OTOSHI

TOMBAMENTO PELA ESPÁDUA



YAMA-ARASHI

“TEMPESTADE NA MONTANHA”



MOROTE-GARI

CEIFADA COM AMBAS AS MÃOS



KUCHIKI-TAOSHI

“QUEDA DA ÁRVORE VELHA”



KIBISU-GAESHI

INVERSÃO PELO CALCANHAR



UCHI-MATA-SUKASHI

ESQUIVA DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA



KOUCHI-GAESHI

INVERSÃO DA PEQUENA CEIFADA INTERNA



IPPON-SEOI-NAGE

PROJEÇÃO PELA ESPÁDUA COM UM BRAÇO



KOSHI-WAZA



UKI-GOSHI

(PROJEÇÃO DO) QUADRIL FLUTUANTE



O-GOSHI

(PROJEÇÃO DO) GRANDE QUADRIL



KOSHI-GURUMA

ROTAÇÃO NO QUADRIL



TSURIKOMI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) PUXADA E SUSPENSÃO DO QUADRIL



HARAI-GOSHI

VARREDURA COM O QUADRIL



TSURI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) SUSPENSÃO DO QUADRIL



HANE-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) ELEVAÇÃO DO QUADRIL



UTSURI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) TROCA DE QUADRIL



USHIRO-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) QUADRIL PELA RETAGUARDA



SODE-TSURIKOMI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) PUXADA PELA MANGA E SUSPENSÃO DO QUADRIL



DAKI-AGE

(PROJEÇÃO COM) PUXADA PELA MANGA E SUSPENSÃO DO QUADRIL



ASHI-WAZA



DEASHI-HARAI

VARREDURA DO PÉ AVANÇADO



HIZA-GURUMA

ROTAÇÃO NO JOELHO



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

PUXADA E SUSPENSÃO COM TRANCAMENTO DO PÉ DE APOIO



OSOTO-GARI

GRANDE CEIFADA EXTERNA



OUCHI-GARI

GRANDE CEIFADA INTERNA



KOSOTO-GARI

PEQUENA CEIFADA EXTERNA



KOUCHI-GARI

PEQUENA CEIFADA INTERNA



OKURI-ASHI-HARAI

VARREDURA DO PÉ DESLIZANTE



UCHI-MATA

(VARREDURA) INTERNA NA COXA



KOSOTO-GAKE

PEQUENO GANCHO EXTERNO



ASHI-GURUMA

ROTAÇÃO NA PERNAS



HARAI-TSURIKOMI-ASHI

PUXADA E SUSPENSÃO COM VARREDURA DO PÉ DE APOIO



O-GURUMA

(PROJEÇÃO COM) GRANDE ROTAÇÃO



OSOTO-GURUMA

GRANDE ROTAÇÃO EXTERNA



OSOTO-OTOSHI

GRANDE TOMBAMENTO EXTERNO



TSUBAME-GAESHI

“INVERSÃO DA ANDORINHA”



OSOTO-GAESHI

INVERSÃO DA GRANDE (CEIFADA EXTERNA)



OUCHI-GAESHI

INVERSÃO DA GRANDE (CEIFADA INTERNA)



HANE-GOSHI-GAESHI

INVERSÃO DA ELEVAÇÃO DO QUADRIL



HARAI-GOSHI-GAESHI

INVERSÃO DA VARREDURA COM O QUADRIL



UCHI-MATA-GAESHI

INVERSÃO DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA



MA-SUTE MI-WAZA



TOMOE-NAGE

PROJEÇÃO CIRCULAR



SUMI-GAESHI

INVERSÃO PELO CANTO



URA-NAGE

PROJEÇÃO PARA TRÁS



HIKIKOMI-GAESHI

INVERSÃO COM PUXADA PARA BAIXO



TAWARA-GAESHI

“INVERSÃO DO SACO DE ARROZ”



OBITORI-GAESHI

INVERSÃO COM DOMÍNIO PELA FAIXA



YOKO-SUTEMI-WAZA



YOKO-OTOSHI

TOMBAMENTO LATERAL



TANI-OTOSHI

“TOMBAMENTO NO VALE”



HANE-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA (PROJEÇÃO COM) ELEVAÇÃO (DO QUADRIL)



SOTO-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO EXTERNO



UKI-WAZA

TÉCNICA FLUTUANTE



YOKO-GAKE

GANCHO LATERAL



YOKO-GURUMA

ROTAÇÃO LATERAL



DAKI-WAKARE

SEPARAÇÃO COM ABRAÇO (PELAS COSTAS)



UCHI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO INTERNO



OSOTO-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA GRANDE (CEIFADA) EXTERNA



UCHI-MATA-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA



HARAI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA VARREDURA (COM O QUADRIL)



YOKO-WAKARE

(PROJEÇÃO COM) SEPARAÇÃO LATERAL





KANI-BASAMI

“TESOURA DO CARANGUEJO”





KAWAZU-GAKE

“GANCHO DO SAPO”



KOUCHI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA PEQUENA (CEIFADA) INTERNA



Liga Riograndense de Judô
Comissão de Estadual de Graus

CURSO DE MELHORIA NO ENSINO DO JUDÔ
— WAZA E TERMINOLOGIA —

— LUIZ PAVANI —
COMISSÃO NACIONAL DE GRAUS
6º DAN



