



(Este documento se le facilita al alumno para que comprenda el significado de los ejercicios que realiza)

CONCEPTOS BÁSICOS

JU: Suavidad, flexibilidad

DO: Camino, vía

DOJO: Escuela o sala donde se practica judo

SHOMEN: Parte del dojo donde se sitúa el maestro

TATAMI: Tapiz o tarima donde se practica judo

GI: Traje o vestimenta

OBI: Cinturón

SENSEI: Maestro

KOHAI: Estudiante

KYU: Grado de cinturón

POSTURAS

SHISEI: Postura, actitud

CHOKU-RITSU: Postura firme para el saludo en pie

MIGI: Derecha

HIDARI: Izquierda

SEIZA: Postura arrodillada

SALUDO

REI: Saludo

-**ZA REI:** Saludo desde posición arrodillada

-**RITSU REI:** Saludo desde posición firme (de pie)

CAÍDAS

UKEMI: Caída

-**USHIRO-UKEMI:** Caída hacia atrás

-**YOKO-UKEMI:** Caída hacia el costado

-**ZEMPO-KAITEN-UKEMI:** Caída hacia delante rodando

-**MAE-UKEMI:** Caída hacia delante

MOVIMIENTO:

SHINTAI: Desplazamiento del cuerpo

TAI SABAKI: Desplazamiento circular

NAGE: Proyección

-**KUZUSHI:** Desequilibrio

-**TSUKURI:** Preparación

-**KAKE:** Proyección

ACCIÓN

TORI: El que ejecuta la técnica

UKE: El que recibe la técnica

KUMIKATA: Técnicas de agarre

RANDORI: Práctica libre

KOMI: Acción de acercarse al oponente

-**UCHI KOMI:** Repetición de entradas

-**NAGE KOMI:** Repetición de proyecciones

TANDOKU RENSHU: Entrenamiento solo

SOTAI RENSHU: Entrenamiento con compañero

WAZA: Técnica

-**TE WAZA:** Técnicas de brazo

-**KOSHI WAZA:** Técnicas de cadera

-**ASHI WAZA:** Técnicas de pierna

GATAME: Bloqueo, inmovilización

COMBATE

SHIAI: Combate

HAJIME: Orden de empezar el combate

MATTE: Orden de parar el combate

SORE MADE: Orden de finalizar el combate

OSAE KOMI: Comienzo del tiempo de inmovilización

TOKETA: Orden de finalizar el tiempo de inmovilización

HANTEI: Decisión del tribunal tras empate

YUKO: Ventaja mediana

WAZA ARI: Ventaja grande

IPPON: Punto completo

SHIDO: Amonestación leve

HANSOKU MAKE: Descalificación