



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
SHIZEN TAI: Postura natural de pie
JIGO TAI: Postura defensiva de pie
MIGI: Derecha
HIDARI: Izquierda
SEIZA: Postura arrodillada
KYOSHI: Posición arrodillada alta, muslo derecho horizontal

SALUDO

REI: Saludo
SENSEI NI REI: Voz para ordenar el saludo al maestro
-**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:

MA-AI: Distancia para iniciar el combate, ni larga ni corta.
SHINTAI: Desplazamiento del cuerpo
TAI SABAKI: Desplazamiento circular
AYUMI-ASHI: Desplazamiento natural
TSUGI-ASHI: Desplaz. en el que un pie se mantiene detrás del otro
TSURI-ASHI: Desplaz. deslizante, no se despegan del suelo
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
-**MAKI-KOMI:** Proyección envolvente
TANDOKU RENSHU: Entrenamiento solo
SOTAI RENSHU: Entrenamiento con compañero
YAKU SOKU GEIKO: Entrenamiento en desplazamiento
KAKARI GEIKO: Entrenamiento de ataque y defensa
WAZA: Técnica
-**TE WAZA:** Técnicas de brazo
-**KOSHI WAZA:** Técnicas de cadera
-**ASHI WAZA:** Técnicas de pierna
-**MATSUTEMI WAZA:** Técnicas de sacrificio
RENROKU WAZA: Técnicas combinadas
RENZAKU WAZA: Técnicas encadenadas
KATA: Forma básica y pura
HISHIGI: Luxación
SHIME: Estrangulación
GATAME: Bloqueo, inmovilización
HAZUMI: Momento de fuerzas, creación de un desequilibrio aprovechando su fuerza
CHIKARA NO OYO: Utilización de la fuerza del contrario aplicando la "no resistencia"

O: Grande	OTOSHI: Caer en vertical
KO: Pequeño	TOMOE: Circular
DE: Adelantado	GURUMA: Rueda
SOTO: Exterior	MOROTE: Doble
UCHI: Interior	GARI: Siega
JUJI: Forma de cruz	GAKE: Gancho
SANKAKU: Triángulo	BARAI: Barrido
SHIHO: 4 puntos	SASAE: Bloqueo
UKI: Flotante	KESA: 3 puntos

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