



Gimnasio Lee

J U D O












NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROYECCIÓN)

TE-WAZA (Técnicas de Hombro-Brazos)

 <i>Proyección por el hombro</i>	 <i>Vuelo por el hombro</i>	 <i>Rueda por los hombros</i>	 <i>Proyección en forma de cuchara</i>	 <i>Caída flotante</i>	 <i>Caída en ángulo</i>	 <i>Barrido con dos manos</i>
Seoi-nage	Tai-otoshi	Kata-guruma	Sukui-nage	Uki-otoshi	Sumi-otoshi	Morote-gari
 <i>Proyectar cogiendo la pierna</i>	 <i>Proyectar sujetando por el talón</i>	 GIMNASIO LEE C / Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 6 45 33 04				
Kuchiki D aos hi	Kibisu Gaeshi					

KOSHI-WAZA (Técnicas de Cadera)

 <i>Cadera flotante</i>	 <i>Gran proyección de cadera</i>	 <i>Rueda por la cadera</i>	 <i>Proyección tirando y levantando con la cadera</i>	 <i>Barrido con la cadera</i>	 <i>Proyección por elevación de cadera</i>	 <i>Muelle con la cadera</i>
Uki-goshi	O-goshi	Koshi-guruma	Tsurikomi-goshi	Harai-goshi	Tsurigoshi	Hane-goshi
 <i>Cambio de cadera</i>	 <i>Proyección de cadera hacia atrás</i>	 El emblema mundial del Judo				
Utsuri-goshi	Ushiro-goshi					

ASHI-WAZA (Técnicas de Pie)

 <i>Barrido al pie adelantado</i>	 <i>Rueda por la rodilla</i>	 <i>Tirar y levantar sobre el pie de apoyo</i>	 <i>Gran siega exterior</i>	 <i>Gran siega interior</i>	 <i>Pequeña siega exterior</i>	 <i>Pequeña siega interior</i>
De-ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Osoto-gari	Uchi-gari	Kosoto-gari	Kouchi-gari
 <i>Barrido de los pies</i>	 <i>Barrido al interior del muslo</i>	 <i>Pequeño gancho exterior</i>	 <i>Barrido del pie tirando y levantando</i>	 <i>Gran rueda</i>	 <i>Gran rueda por el exterior</i>	 <i>Rueda sobre la pierna</i>
Okuri-ashi-harai	Uchi-mata	Kosoto-gake	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Osoto-guruma	Ashi-guruma

SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrificio)

MA-SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrificio con apoyo de la espalda)



Tomoe-nage

Sumi-gaeshi

Ura-nage

YOKO-SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrificio con apoyo de un costado)



Yoko-otoshi

Tani-otoshi

Hane-makikomi

Soto-makikomi



GIMNASIO LEE

C/ Estocolmo nº 4
(MÓSTOLES)
Tfno. 91 645 33 04



Proyección flotante

Uki-waza



Separación lateral

Yoko-wakare



Rueda por el lateral

Yoko-guruma



Caída lateral del cuerpo

Yoko-gake

Nage-waza

Tachi-waza

Sutemi-waza

Te-waza

Seoi Nage
Tai Otoshi
Kata Guruma
Sukui Nage
Uki Otoshi
Sumi Otoshi
Obi Otoshi
Seoi Otoshi
Yama Arashi
Morote Gari
Kuchiki Taoshi
Kibisu Gaeshi
Uchi Mata
Sukashi
Kouchi gaeshi
Ippon Seoinage

Koshi-waza

Uki Goshi
O Goshi
Koshi Guruma
Tsurikomi Goshi
Harai Goshi
Tsuru Goshi
Hane Goshi
Utsuri Goshi
Ushiro Goshi
Daki Age*
Sode Tsurikomi Goshi

Ashi-waza

Deashi Harai
Hiza Guruma
SasaeTsurikomiAshi
Osoto Gari
Ouchi Gari
Kosoto Gari
Kouchi Gari
Okuri Ashi Harai
Uchi Mata
Uchi Mata
Kosoto Gake
Ashi Guruma
HaraiTsurikomi Ashi
O Guruma
Osoto Guruma
Osoto Otoshi
Tsubame Gaeshi
Osoto Gaeshi
Ouchi Gaeshi
Hane Goshi Gaeshi
Harai Goshi Gaeshi
Uchi Mata Gaeshi

Ma-sutemi

Tomoe Nage
Sumi Gaeshi
Ura Nage
Hikikomi Gaeshi
Tawara Gaeshi

Yoko-sutemi

Yoko Otoshi
Tani Otoshi
Hane Makikomi
Soto Makikomi
Uki Waza
Yoko Wakare
Yoko Guruma
Yoko Gake
Daki Wakare
Uchi Makikomi
Kani Basami *
Osoto Makikomi
Uchi Mata Makikomi
Harai Makikomi
Kawazu Gake *

* Prohibidas en Judo Competición

TÉCNICAS EXCLUÍDAS EN EL GO-KIO EN 1920

TE-WAZA: Obi-otoshi, Seoi-otoshi, Yama-arashi
ASHI-WAZA: O-soto-otoshi
MA-SUTEMI-WAZA: Hikikomi-gaeshi
YOKO-SUTEMI-WAZA: Daki-wakare, Uchi-makikomi

TÉCNICAS ESTABLECIDAS EN 1985

TE-WAZA: Morote-gari
Kuchiki-daoshi
Kibisu-gaeshi



GIMNASIO LEE

C/Estocolmo nº 4 Móstoles 28937 (Madrid)

Telf.: 91 645 33 04




www.gimnasiilee.com

KATAME-WAZA (TÉCNICAS DE CONTROL)

OSAE-KOMI-WAZA (Técnica de Inmovilización)

 <i>Control laterocostal en bufanda</i>	 <i>Variante del control laterocostal en bufanda</i>	 <i>Control por el hombro</i>	 <i>Control superior sobre cuatro puntos de apoyo</i>	 <i>Variante del control superior sobre cuatro puntos de apoyo</i>
Hon-kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame	Kata-gatame	Kami-shiho-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame
 <i>Control lateral sobre cuatro puntos de apoyo</i>	 <i>Control sobre cuatro puntos de apoyo a horcajadas</i>	 GIMNASIO LEE C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 33 04		
Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame			

SHIME-WAZA (Técnicas de Estrangulación)

 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal</i>	 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido</i>	 <i>Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto</i>	 <i>Estrangulación con la mano desnuda</i>	 <i>Estrangulación deslizando solapas</i>	 <i>Estrangulación controlando el hombro</i>
Nami-juji-jime	Gyaku-juji-jime	Kata-juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime
 <i>Estrangulación de la mano vacía</i>	 <i>Estrangulación con dos manos</i>	 <i>Estrangulación en rueda por la manga</i>	 <i>Estrangulación empujando</i>	 <i>Estrangulación con control de las piernas en triángulo</i>	 <i>Presionar el tronco cruzando las piernas</i>
Katate-jime	Ryote-jime	Sode-guruma-jime	Tsukkomi-jime	Sankaku-jime	Do-jime

KANSETSU-WAZA (Técnicas de Luxación)

 <i>Luxación sobre el brazo flexionado</i>	 <i>Luxación del brazo en cruz</i>	 <i>Luxación del brazo estirado con los brazos</i>	 <i>Luxación con la rodilla</i>	 <i>Luxación con la axila</i>
Ude-garami	Ude-hishigui-juji-gatame	Ude-hishigui-ude-gatame	Ude-hishigui-hiza-gatame	Ude-hishigui-waki-gatame
 <i>Luxación con el estómago</i>	 <i>Luxación con la pierna</i>	 <i>Luxación con la mano</i>	 <i>Luxación del brazo con las piernas en triángulo</i>	 <i>Luxación a la pierna</i>
Ude-hishigui-hara-gatame	Ude-hishigui-ashi-gatame	Ude-hishigui-te-gatame	Ude-hishigui-sankaku-gatame	Ashi-garami

Katame-waza

Osae-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa Gatame Kuzure Kesa Gatame Kata Gatame Kami Shiho Gatame Kuzure Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame	Nami Juji Jime Gyaku Juji Jime Kata Juji Jime Hadaka Jime Okuri Eri Jime Kataha Jime Do Jime* Sode Guruma Jime Katate Jime Ryote Jime Tsukkomi Jime Sankaku Jime	Ude Garami Ude Hishigi Juji Gatame Ude Hishigi Ude Gatame Hiza Gatame Ude Hishigi Waki Gatame Ude Hishigi Hara Gatame Ashi Garami* Ude Hishigi Ashi Gatame Ude Hishigi Te Gatame Ude Hishigi Sankaku Gatame

* Prohibidas en Judo Competición

Atemi-waza

Ashi-ate-waza	Ude-ate-waza
Ushiro-geri* Yoko-geri* Naname-geri* Mae-geri* Taka-geri* Mae-ate*	Ushiro-ate* Kirioroshi* Naname-uchi* Naname-ate* Yoko-ate* Kami-ate* Tsukiage* Shimo-tsuki* Ushiro-tsuki* Ushiro-sumi-tsuki* Tsukkake* Yoko-uchi* Ushiro-uchi* Uchioroshi* Tsukidashi* Ryogan-tsuki*



GIMNASIO LEE

C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) 28937 - MADRID

Tfno. 91 645 33 04

www.gimnasiolee.com