

DICCIONARIO DE JUDO

UNION PANAMERICANA DE JUDO

Secretaría General

Dirección de Educación

Cr. Oscar. O. Cassineri

Director

A

afuri (incitar) Para incitar al movimiento y desequilibrio en su oponente moviendo el cuerpo alto hacia arriba y abajo.

aite wo seisu (controlar al oponente) Controlar los movimientos de su oponente a través de diestras aplicaciones de técnicas de dominio o técnicas sobre colchoneta.

aite wo soncho suru (respetar al compañero) A pesar de estar basado en competiciones marciales, judo enfatiza el respeto por el oponente y las expresiones de ese respeto con el saludo apropiado (See rei, reiho.)

aiyotsu (aiyotsu; enfrentamiento con igual postura) Cuando los oponentes en un juego o sesión de práctica se agarran uno a otro usando la misma agarre derecho o izquierdo, calificado como aiyotsu izquierdo o aiyotsu derecho dependiendo del lado en que se ejecuta. Ver también kenta yotsu.

aizu (señal del árbitro) Términos generales para gestos usados por el árbitro para señalar un punto, o el uso de la campana para señalar el final del encuentro.

aka tepu (cinta roja) Pieza de cinta roja de 10 x 50 cm en la colchoneta dentro del área (del lado derecho mirando de frente) que indica la posición desde la cual el competidor designado 'rojo' debe comenzar el encuentro.

anzen chitai (zona de seguridad) Igual a jogai. El área fuera del tatami rojo (zona de peligro) solicitada por la regulación oficial de judo debe ser extendida por lo menos a 3 metros de la colchoneta roja. Ver jonai.

aomuke (supina; cara arriba; de un lado) Posición supina, yaciendo en la colchoneta cara arriba.

ashi garami (enredo de pierna) Una llave. Después de un tomoe nage errado o una volteada similar, envolver la pierna izquierda alrededor de la pierna derecha del oponente desde afuera y abajo para aplicar presión en la articulación de la rodilla.

ashi gatame (llave de pierna) Una llave. Desde el lado derecho de su oponente, poner el cuerpo sobre el de él y enganchar la pierna izquierda alrededor del antebrazo izquierdo del oponente para estirar y controlar la articulación de su codo.

ashi guruma (pierna en círculo) Técnica de tirar patada. Levantar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego girar a la izquierda y estirar la parte trasera de debajo de la pierna derecha a través de su rodilla derecha para tirar hacia él la pierna, en un gran círculo.

ashi waza (técnicas de pierna y pie) Clasificación por la aplicación de técnicas en las que el uso de pie y/ o pierna juega un importante papel.

atemi waza (técnicas de golpe) Empujones, golpes y patadas, en particular para las áreas del cuerpo psicológicamente débiles (puntos vitales), usando puños, punta de dedos, bordes de las manos, codos, rodillas, o varias partes del pie. Por su inherente peligro, atemi waza está prohibido durante combates de judo o sesiones de entrenamiento.

awasete ippon (combinar un punto) Se adjudica un ippon cuando un competidor en un encuentro ha ganado dos waza ari (incluyendo combinaciones de dos volteadas, dos agarres o una volteada y un agarre) esto se juzga para constituir un ippon.

awase waza (punto por combinación) Cuando una combinación de dos waza ari ha sido calificada como un ippon.

ayumiashi (forma natural de caminar) El avance o retroceso alternando pasos entre el pie derecho y el izquierdo como caminando ordinariamente.

B

batsugun sokujitsu shodan (promoción instantánea por eminencia) La manera única de promoción en el acto para encuentros rojos y blancos (kohaku shiai) que tiene lugar en el Kodokan en primavera y otoño. Para calificar a un competidor tiene que lograr un cierto número de ippon durante varios encuentros. Los puntos se determinan según el rango del oponente hombre o mujer.

bi raisensu shipan-in (árbitro con licencia B) Clasificación de árbitro por calificaciones a nivel regional.

bogyo shisei (postura defensiva) Postura usada para defenderse contra el ataque de oponentes. Igual que jigotai.

budo (budo; camino marcial) Término general para varios "caminos" marciales seguidos por los guerreros tradicionales Japoneses, generalmente incluyendo la persecución de algunos tipos de sistemas o técnicas de combate combinada con el estudio de los preceptos del bushido. La palabra budo se convirtió en un término generalmente aplicado con el establecimiento de Dai Nihon Butokukai (Gran Sociedad de Virtud Marcial de Japón) academia de budo en 1919, y continúa siendo usada como término general para caminos marciales tales como judo, kendo, kyudo, y otros.

bugi (técnica marcial) Habilidades y técnicas combativas para defenderse uno mismo y vencer o matar al oponente. Ver también bujutsu.

bujutsu (habilidades marciales) Técnica usada en guerra u otra situación combativa para defenderse y/ o vencer o matar al oponente, incluyendo el uso de arquería, esgrima, lanza, artillería, agarradas y otras técnicas de manos vacías así como habilidades relacionadas como equitación, natación, etc. Ver también bugi.

bushido (el camino del guerrero) El código moral o ético del bushi o samurai, la clase guerrera tradicional de Japón. Originalmente consistente en valores tales como lealtad y servicio al lord, un fuerte sentido de honor personal y deber, y valor marcial en el período Edo (1603-1868). Bushido mantuvo esto pero también se dio a enfatizar el papel del samurai como hombre de estado capaz del ejercicio de la administración política y mando basada en virtudes tales como moral, honradez, lealtad y piedad filial y sabiduría.

C

chikama (espacio cercano en combate) Espacio combativo (ma; maai) dentro aproximadamente de 30 centímetros, enfatizado en el Katame no Kata. Ver también toma.

chikara no mochiikata (camino usando poder) El uso del poder físico en un encuentro de judo, perfectamente incluye deliberadas tentativas de eludir golpes con el poder del oponente a favor de manipularlo eficientemente para aventajar a través de hábiles técnicas, por ejemplo tirar cuando empuja, empujar cuando tira, etc.

chimu dokuta (médico del equipo) Profesional médico que acompaña al equipo de judo participando en largos campos de entrenamiento o encuentros.

Chin Gen-Pin (Chin Gen-Pin/ Chen Yuan-Ping 1587-1672) Chino terrateniente en Japón en 1628 después de huir del malestar de su tierra natal que fue tomado eventualmente en la rama Owari del clan Tokugawa. Se dice que tuvo una educación individual, se dice haberle transmitido una forma de arte marcial que influenció en el desarrollo de varios estilos de judo y jujutsu, incluyendo el Kito-ryu estudiado por Jigoro Kano. Murió en la región de Nagoya en 1672.

chokuritsu (de pie erguido) Posición de pie y erguido.

chosei ryoku (coordinación) La capacidad del sistema nervioso de usar varias partes del cuerpo de una manera integrada para generar movimientos y acciones efectivas, por ejemplo la integración de pies, piernas, caderas y brazos en la ejecución de un lanzamiento.

choza no shisei (larga duración de la postura sentado) Forma de sentarse con las nalgas en la colchoneta y las piernas enfrente, rodillas derechas, usada durante prácticas de ukemi, etc.

chugoshi (cadera medio levantada) Postura medio parada en la cual las caderas están parcialmente levantadas como cuando uno comienza a levantarse.

chugoshi no shisei (cadera medio levantada) Postura medio parado en las rodillas en la cual las caderas están parcialmente levantadas como cuando comenzamos a levantarnos de la posición seiza.

chui (chui; aviso) Reto contra un competidor que ha cometido levemente una falta seria durante un encuentro, incluyendo falta al buen comportamiento al que ya se le ha dado una advertencia shido.

chuken (competidores de tercer ronda) En un equipo de competición, los miembros del equipo en medio de un set, a veces consideran el dar por perdidas las dos primeras rondas para garantizar la victoria del equipo.

D

daburu ripe chaji (doble repechaje) Encuentro de consolación para competidores de zonas opuestas compitiendo por el tercer lugar en una competición, fue adoptado para el uso en competencia de equipo en 1987 como un camino para minimizar la influencia de asignaciones por lotería.

daihyosen (encuentro de representantes) Encuentro especial para determinar una conducta ganadora entre representantes de dos equipos cuando un encuentro de equipos a resultado en un empate. El empate es quebrado por un ganador elegido de un solo representante de cada equipo.

Dai Nihon Butokukai (Gran Sociedad de Virtud Marcial de Japón) Organización privada establecida en abril de 1895 como parte de los eventos conmemorativos de 1100 años de la línea imperial japonesa con el propósito de preservar y promover las artes marciales japonesas en orden de promover la virtud marcial y contribuir a estimular la

dakiage (gran elevación) Técnica de tirada clasificada como una técnica de cadera. Colocarse entre las piernas del oponente y levantarlo tan alto como los hombros. Mientras en el pasado esta posición se efectuaba solo con un concertado movimiento y era admitido como un tiro efectivo y premiado con puntaje de ippon, hoy ya no es considerado en ese sentido y la orden de "Mate" ("Espere") es dada cuando ocurre la situación.

dakiageru (apretar y levantar) Abrazar al oponente y elevarlo en el aire.

dakiotosu (apretar, levantar, luego tirar) Abrazar y elevar al oponente, luego tirarlo a la colchoneta.

daki wakare (elevar envolviendo tórax) Sacrificio. Cuando el oponente intenta asumir una posición reclinado boca abajo, deslizar los brazos alrededor de su tórax desde atrás levantándolo y tirando para llevarlo hacia uno.

dan'i (rango de danes/ nivel) Detallado sistema usado para clasificar niveles de destreza en las técnicas y entrenamiento de Judo. Los rangos de danes van desde shodan (1er grado) hasta judan (10mo grado) o más. El sistema de rango kyu (grado; clase) va desde gokyu (5to grado) hasta ikkyu (1er grado) precede al rango de danes.

dantaisen (equipo de competición) Serie de encuentros realizados entre dos equipos en vez de competidores individuales. Dependiendo de las reglas de la competición en particular, los competidores pueden o no ser divididos en clases por peso.

deashi (delante/ pie que lidera) El pie que está delante.

deashi harai (barrido con pie delantero) Técnica de patada. En el momento en que el oponente hace un paso hacia delante o atrás y está por poner su peso en el pie con que dio el paso, usar el propio pie para barrer el pie del oponente desde atrás, costado o frente.

dehana (instante de oportunidad) Referido generalmente al momento en que algo comienza a moverse, actuar o ínter actuar, pero en judo se refiere específicamente a la oportunidad de quebrar el equilibrio del oponente en el instante que éste comienza a avanzar o a atacar.

denko keijiban (tabla de puntuación electrónica) Una gran tabla electrónica de puntuación usada para marcar el tiempo relevante del encuentro y la puntuación.

dojime (cuerpo en tijera; estrangulamiento de tórax) Técnica en la cual se ponen las piernas en forma de tijera alrededor del tórax del oponente. Prohibido en shiai y randori.

dojo yakuin (directores de dojo) Patrocinantes de Kodokan, miembros de la junta directiva de la sección de instrucción del dojo, instructores generales, así como director, instructores y médicos asociados con Gakko Kodokan.

dotai (caída juntos; caída de perro) Situación en la cual dos competidores caen juntos simultáneamente después de haber aplicado técnicas al mismo tiempo, resultando sin puntaje.

E

ei raisensu shinpan-in (árbitro con licencia A) Clasificación de árbitro por calificaciones a nivel nacional.

Eisho-ji (templo Eisho) Templo localizado en Tokio en el distrito de Shitaya Inaricho donde Jigoro Kano, en febrero de 1882, fundó una escuela de 12 colchonetas con 9 alumnos, el principio de lo que finalmente se convirtió en el Kodokan.

erikatsu ("solapa" método de resucitación) Método de resucitación. Sentado a un lado de la persona inconsciente, envolver con un brazo alrededor de su cuello y espalda para levantar del piso el cuerpo, en un ángulo de alrededor de 45°, luego colocar la palma de la otra mano en la parte baja del abdomen de la víctima y usarla para presionar hacia arriba, hacia el diafragma, mientras se empujan los hombros hacia abajo para reforzar la acción.

F

fudoshin (espíritu inmóvil) Estado en el cual la mente no descansa en ninguna cosa y el cuerpo está lleno de espíritu, energía y concentración. La expresión originada de haber leído el pasaje "La mente que no para ni siquiera un poco es llamada el Espíritu inmóvil" en un texto clásico llamado "Fudochi Shinmyo Roku" del monje Zen Takuan.

Fukuda Hachinosuke (Fukuda Hachinosuke 1827-1879) El maestro de la escuela de jujutsu Tenjin Shin'yo-ryu y primer maestro de jujutsu de Jigoro Kano. Fukuda fue estudiante del segundo gran maestro de Tenjin Shin'yo-ryu, Iso Mataemon y finalmente estableció su propio dojo en el distrito Nihonbashi Motodaiky de Tokio. La nieta de Fukuda, Keiko Fukuda finalmente se convirtió en octavo dan en la Sección Femenina de el Kodokan.

fukushin (asistente de árbitro) Dos árbitros colocados en sillas en esquinas diagonales el uno del otro justo fuera del área de competición. En casos donde la opinión de un asistente de árbitro difiere de la del jefe de árbitros, él o ella indicará esto usando un llamado o gesto oficial.

fukusho (competidores de cuarta ronda) Competidores equivalentes, en la cuarta ronda de una competición de equipos.

fumikomi (dando un paso) Dando un paso hacia delante colocar la mayor parte del peso del cuerpo en el pie que dio el paso.

furi (apariencia) Lo que algo aparenta ser visto desde afuera.

fusegu (prevenir) Para defenderse contra las técnicas del oponente o prevenirse de su ataque.

fusen gachi (ganar por incumplimiento) Ganar porque el oponente no comenzó el encuentro cuando el árbitro en jefe dio la orden. Las reglas de la Federación Internacional de Judo indican que el árbitro en jefe debe concordar con los otros árbitros para obtener la autorización de hacer llamado de fusen gachi.

fusho gachi (ganar por herida hecha por el oponente) Ganar por ser herido por el oponente a tal punto de no poder continuar el encuentro. Bajo las reglas de la Federación Internacional de Judo el árbitro en jefe simplemente indica cuál es el ganador, sin necesidad de decir que lo es por fusho gachi.

fusho make (perder por castigo por herida) Perder al ser declarado culpable de ocasionar herida en el oponente y que el mismo no pueda continuar el encuentro.

G

gaiju naigo (suavidad fuera; fuerza dentro) Estado de suavidad externa y flexibilidad alrededor de una fuerza interior, manifestada, por ejemplo, en una compasiva, tolerante, actitud de fácil llevar hacia los otros combinada con severidad hacia uno mismo.

gakko judo (escuela de judo) Término general para la enseñanza de judo como parte regular del curriculum de educación física en las escuelas primarias, secundarias y universitarias.

Gakko Kodokan (escuela de Judo Kodokan) Sistema dentro de Kodokan para aquellos que desean estudiar judo. Reconocida por varias escuelas del área Metropolitana de Tokio, la escuela de Judo Kodokan provee una estructura y dirección para la enseñanza de la teoría, técnicas y la educación física general del judo, basada en curriculum originales.

gasshuku (campo de entrenamiento) Reunión de judokas por una noche o por pocos días con el propósito de intensificar el estudio y entrenamiento del judo.

genryo (pérdida de peso) Pérdida de peso intencional por parte de algunos competidores con la intención de calificar para una particular clase de peso.

gino (habilidad; excelencia) Técnicas de habilidad en general, así como habilidades específicas desarrolladas por un individual para un nivel alto específico.

giso kogeki (ataque fingido) Cuando en un encuentro un competidor da la impresión de atacar pero evidentemente no tiene intención de aplicar una verdadera técnica. No es parte de alguna estrategia técnica pero un intento de evitar una derrota por decisión debida a una inactividad. Sujeto a un shido (guía) llamada por el árbitro en jefe, que levanta y baja ambos puños.

gogi (consulta; conferencia) Consulta entre árbitros para intercambiar juicios acerca de técnicas y tomar decisiones en consecuencia.

gokaku geiko (entrenamiento entre iguales) Randori o entrenamiento entre individuales de habilidades equivalentes, ideal para construir una conciencia de constante tensión entre "tomar" al oponente o "ser tomado" por él, resultando en un entrenamiento para lograr una técnica de perfecta armonía entre la mente el cuerpo logrando una mejor competitividad.

go no sen (iniciativa reactiva) Derrotar al oponente usando técnicas que responden a un ataque (como opuesta a la del oponente).

gyaku juji jime (Estrangulamiento de revés cruzado) Estrangulamiento. Enfrentando al oponente, deslizando los dedos de las manos cruzadas dentro de las solapas del judogi del oponente en ambos lados con las palmas hacia arriba, y estrangularlo aplicando presión a ambos lados de su cuello.

gyoga no shisei (posición supina) Postura que consiste en recostarse sobre la espalda.

H

hadaka jime (Estrangulamiento desnudo) Estrangulamiento. Desde atrás del oponente, poner la parte interna del antebrazo derecho a través de la parte delantera del cuello del oponente, con la palma abajo y agarrar con las manos el hombro izquierdo, luego estrangularlo aplicando presión a través del frente de su garganta usando la acción combinada de ambos brazos sin agarrar el judogi en ningún sentido.

hairei (saludo formal) Un saludo expresa no solo respeto sino también una profunda reverencia, diferenciada por una inclinación de la parte superior del cuerpo en un ángulo de 45° y bajar las manos hasta tocar las rodillas. En el caso de un saludo sentado bajar la cabeza hasta que la frente toque el dorso de las manos apoyadas en el suelo.

hairikata (camino de entrada) El camino que un judoka realiza para tener condiciones de realizar técnicas de lanzamiento y agarre.

haisha fukkatsusen (encuentro de repechaje) Reencuentro entre competidores que han sido derrotados en una serie de encuentros eliminatorios.

Hajime! ('comienzo') Orden dada para comenzar o recomenzar un encuentro.

handachi shisei (postura de medio parado) Cualquier postura que no es postura de colchoneta o postura erguida, por ejemplo mientras sujeta al oponente en la colchoneta mientras está erguido sobre las rodillas.

hane goshi (movimiento de cadera) Técnica de cadera. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego atraerlo hacia nuestro lado derecho y tirarlo con una combinación de acciones de elevación y salto con nuestra cadera derecha y pierna derecha.

hane goshi gaeshi (barra de movimiento de cadera) Técnica de patada. Cuando el oponente intente aplicar un hane goshi derecho, antes de que tenga la posibilidad de aplicar la técnica completamente, levantarlo y barrer sus piernas hacia la izquierda con la pierna derecha, o enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda baja y barrer hacia la derecha para tirarlo sobre su espalda.

hane makikomi (tirada con movimiento envolvente) Sacrificio. Después de intentar un hane goshi (movimiento de cadera), libera la mano derecha y colocarla en el lado de afuera mientras das vuelta hacia la izquierda

haneru (saltar) Situación en la cual el efecto poderoso de un hane goshi o uchimata envía el cuerpo del oponente alto en el aire.

hansoku (falta; violación) Cualquier acción durante un encuentro que viole las reglas oficiales del judo, generalmente sujeta a alguna penalización dependiendo de la seriedad de la ofensa.

hansoku gachi (ganar por decisión) Ganar porque el oponente ha acordado un hansoku make (derrota por decisión).

hansoku make (hansoku make; derrota por decisión) Perder por cometer duras infracciones o por continuar cometiendo infracciones leves después de haber sido advertido acerca de ello.

hantei (sentencia) La determinación de un ganador de acuerdo a la decisión de los árbitros. En casos en los que los competidores en un encuentro tienen iguales contenidos (igual puntaje, infracciones, no puntaje, etc.), se compara en base a su rendimiento y otros factores incluyendo la actitud en el encuentro, efecto total y técnicas de habilidad o presencia de violaciones basadas en la que el árbitro se inclina por los

asistentes luego dan su sentencia simultáneamente vía rojo (o azul) y blanca bandera con la voz de "Hantei" ("Sentencia").

hantei gachi (ganar por decisión) Ganar por la decisión del árbitro.

hara gatame (llave al estómago) Llave. Desde el lado derecho del oponente, agarrar su muñeca con la mano derecha y presionar el abdomen contra su codo para extenderlo contra la articulación para controlarlo.

harai goshi (barrido de cadera) Técnica de cadera. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego hacerlo girar y tirarlo hacia las caderas y barrer su muslo derecho con la parte trasera del muslo derecho.

harai goshi gaeshi (barra de barrido de cadera) Técnica de patada. Cuando el oponente ataca con un harai goshi derecho (barrido de cadera), enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda baja desde atrás y levantarlo para tirar al oponente.

harai makikomi (tirada con barrido de cadera envolvente) Sacrificio. Quebrar el equilibrio del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego desde harai goshi soltar la mano derecha y muñeca hacia la izquierda, envolviendo el brazo derecho del oponente con la axila así su cuerpo se envuelve alrededor del propio, luego caer hacia delante y tomarlo para tirarlo.

harai tsurikomi ashi (barrido de pie tirando hacia arriba) Técnica de patada. Después de tirar y levantar al oponente para quebrar su balance hacia su lateral izquierdo frontal, barrer su tobillo izquierdo con el pie derecho desde el frente hasta tirar.

harau (barrer) Tirar con un movimiento tipo barrido hacia pie, pierna o tronco del oponente.

hata (bandera de señal) Las banderas de señal en judo incluyen roja (o azul en competiciones de la Federación Internacional de Judo) y bandera blanca para los árbitros, bandera amarilla usada por el controlador de tiempo y azules usadas por el registrador o anotador.

heijoshin (calma todos los días) El mantener continuamente un estado mental no diferente al de todos los días de la vida. Originado con la expresión Zen "Heijoshin koremichi" éste y otros estados de la mente, como muga-mushin son considerados estados importantes para ser cultivados en judo.

henka suru (cambiar; interrumpir técnica) Impulsar el cuerpo para escapar o evadir el ataque del oponente y ubicarse uno mismo en posición de lanzar un ataque o cambiar una técnica por otra.

henka waza (técnica de cambio) Barra de técnicas en la cual se hace uso de la técnica del oponente para colocar una técnica propia o usar técnicas propias para colocar otras técnicas cambiando rápidamente de una a la otra.

hidari jigotai (postura izquierda de defensa) Posición defensiva derecha tomada con los pies extendidos y separados, el pie izquierdo ligeramente adelantado, las rodillas inclinadas y el centro de gravedad lo más bajo posible.

hidarikiki (zurdo) Término general para una persona zurda, pero en judo también usado para indicar una persona que usa una posición izquierda.

hidari shizentai (postura izquierda natural) Postura natural que implica estar parado normalmente con el pie izquierdo delante.

hikiashi (pie tirado) El pie que es tirado hacia atrás fuera del camino.

hikidasu (tirarse atrás) Usar el cuerpo movedizo u otro movimiento para causar que el cuerpo del oponente se mueva hacia delante.

hikikomu (llevar a) Llevar al oponente a de una posición particular, especialmente como un camino para moverse dentro de la colchoneta de trabajo (newaza).

hikite (mano que tira) La mano agarrando la manga del oponente. Ver también tsurite.

hikitsukeru (tirar) Tirar al oponente hacia uno mismo.

hikiwake (hikiwake; un tiro; una atada) Un llamado cuando ambos competidores tienen igual cantidad de puntos o cuando no se puede determinar un ganador dentro de las limitaciones de tiempo del encuentro y cuando ningún competidor puede ser declarado el ganador basado en el mejor desempeño o comportamiento.

hikkomi gaeshi (tiro de sacrificio tirando abajo) Sacrificio. Cuando el oponente inclina el cuerpo hacia delante, buscar sobre su espalda agarrar la parte trasera del cinturón con una mano, luego caerte de espalda y se tirarlo hacia ti mientras deslizas una pierna entre las del oponente para tirarlo hacia delante o torciendo el cuerpo tirarlo hacia un lado.

hiku (tirar) Tirar al oponente hacia uno mismo.

hineru (enroscar) Enroscar el propio cuerpo o el cuerpo del oponente o desmembrar.

hiza gatame (llave de rodilla) Llave. Sujetar la muñeca derecha del oponente con la axila izquierda o usando la mano izquierda, al mismo tiempo presionar la rodilla contra la articulación de su codo para controlarlo.

hiza guruma (círculo de rodilla) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia su lateral derecho frontal, luego ubicar solo el pie izquierdo en su rótula derecha y usar esto como un punto de apoyo alrededor del cual tirar al oponente tirando la parte superior de su cuerpo.

hyori ittai (frente y reverso de algo) Situación en la cual dos cosas tienen la misma posición o se acercan a la misma meta y por consiguiente pueden ser considerados aspectos diferentes de una misma cosa. Un ejemplo es la relación complementaria, durante la post-guerra, del Kodokan como parte de los cuarteles generales de judo y de la Federación de Judo de todo Japón como parte de punto de contacto para la promoción y desarrollo del judo.

I

idori (técnica arrodillado o sentado) Técnica dentro de Kime no Kata (Forma de Técnica Decisiva) esto involucra a ambos participantes sentados o arrodillados. En contraste a técnicas dentro de Kime no Kata en las cuales ambos participantes están parados conocidas como tachiai (técnicas parados).

ikubo Tsunetoshi (Tsunetoshi ikubo) Maestro de jujutsu quien enseñó Kito-ryu jujutsu a Jigoro Kano alrededor de 1881 y le concedió una licencia de transmisión completa (menkyo kaiden) en octubre de 1883 al mismo tiempo traspaso a manos de Kano todas las transmisiones escritas de la escuela. Originalmente un instructor en la academia de entrenamiento de arte militar Kobusho en operación bakufu.

inasu (parar; evadir; correr) Cambiar repentinamente el cuerpo de tal manera que anule el efecto de la técnica del oponente.

ippon (iippon; un punto; punto completo) En las reglas del judo Japonés doméstico, un llamado hecho cuando en un combate un competidor ejecuta un tiro completamente efectivo o ha evadido un ataque del oponente y opuesto al tiro del oponente con relativamente igual fuerza. Cuando agarra: 1) cuando un competidor agarrado indica sumisión diciendo "Maitta" o golpeando la colchoneta al menos dos veces con su pie o mano, 2) cuando un competidor ha sido tenido en el suelo por 30 segundos siguiendo un llamado de "Osaekomi" o 3) cuando el efecto de una llave de articulación o una técnica de estrangulamiento es suficientemente obvia. En las reglas internacionales de judo, un llamado hecho 1) cuando un competidor ha tirado a su oponente completamente sobre su espalda claramente y fuertemente, 2) cuando el oponente ha sido incapaz de escapar de una agarre por 25 segundos, 3) cuando una llave de articulación o técnica de estrangulación obliga al oponente a indicar sumisión por medio de golpes en la colchoneta por lo menos dos veces con su mano o pie diciendo "Maitta" o 4) cuando el efecto de la llave de articulación o la técnica de estrangulamiento es lo suficientemente obvia.

ippon gachi (ganar por ippon) Ganar un encuentro por puntuación ippon.

ippon make (perder por ippon) Perder un encuentro porque el oponente obtuvo puntuación ippon.

ippon seoi nage (tiro de espalda con un solo brazo) Técnica de golpe de mano. Hacer caer al oponente hacia el frente, luego mientras giras hacia la izquierda, agarrar la parte interior de la manga derecha del oponente y deslizar el brazo derecho por debajo del pecho y debajo de la axila izquierda del oponente hasta agarrar el hombro, tirar el oponente sobre tu espalda y tirarlo por arriba de tu espalda.

ippon shobu (encuentro ippon) Encuentro en el cual el ganador es determinado por el primer competidor en obtener ippon.

Iso Masatomo (Iso Masatomo 1819-1881) Tercer gran maestro de la escuela de jujutsu Shin'yo-ryu de Tenjin y maestro de Jigoro Kano siguiendo al ya muerto maestro original de Kano, Fukuda Hachinosuke.

isshin ittai (para adelante y para atrás) Situación durante un encuentro en el cual los competidores avanzan y retroceden continuamente, alternando pérdida y ganancia de ventaja, de esta manera es difícil decidir cual competidor es superior o dominante en el encuentro.

Itsutsu no Kata (Las Cinco Formas) Un grupo de cinco kata de judo Kodokan, conocidos solo por su número, expresan principios de ataque y defensa en movimientos que evocan fenómenos naturales. Son considerados como expresiones del judo artístico y son beneficiosos como medios para estudiar elementos tales como el enfoque de energía (kiai), movimiento del cuerpo y la eficiente aplicación del poder.

J

jigo hontai (postura defensiva derecha) Posición defensiva tomada con los pies separados y extendidos, las rodillas inclinadas y las caderas caídas lo más bajo posible.

jigotai (postura defensiva) Término general para cualquier postura defensiva incluyendo jigo hontai, migi jigotai y hidari jigotai, en la cual los pies están ligeramente extendidos, las rodillas inclinadas y las caderas caídas.

jiho (competidores de segunda ronda) Competidores que se encuentran en la segunda ronda de una competencia de equipos.

jikan (tiempo) Tiempo asignado para un encuentro o sesión de práctica.

jiku ashi (pierna soporte; pierna de giro) La pierna usada para soportar el cuerpo cuando las técnicas realizadas tales como harai goshi (barrido de cadera) y hane goshi (movimiento de cadera).

jita kyoei (prosperidad mutua, para uno mismo y para otros) Armonización de uno mismo con los otros hacia una mutua prosperidad. Uno de los dos ideales (siendo el otro “máxima eficiencia”) que Jigoro Kano identificó como las dos más altas metas que practica el Jud

jiyu geiko (entrenamiento libre) Entrenamiento libre, usado generalmente para enfocar habilidades específicas logrando objetivos particulares.

jiyu renshu (práctica libre) Otro término para randori geiko (entrenamiento randori) como término alternativo más fácil de entender para judokas de escuelas secundarias.

jogai (perímetro de área, zona) “Zona de seguridad” fuera de la colchoneta tatami roja “zona de peligro” bordeando un área de competición de judo, requerida por las regulaciones oficiales de judo siendo de un mínimo de 3 metros de ancho. Ver también anzen chitai.

jogaigiwa (perímetro de área) Perímetro exterior del área de competición.

jonai (área interior) Área dentro del área de competición de judo, incluyendo el margen de la colchoneta tatami roja “zona de peligro”, requerida por las regulaciones oficiales de judo siendo de un mínimo de 8 x 8 metros y un máximo de 10 x 10 metros. Ver también jogai.

joseki (silla alta; silla de honor) Ubicada donde personas de rango de alta sociedad o antigüedad están sentados de acuerdo a la costumbre Japonesa.

Joshibu (Sección femenina) Sub-sección del sistema técnico de Kodokan (junto con la sección de Adultos, Niños y de entrenamiento), formalmente establecida en 1923 en el dojo Kaiunzaka. Desde aquellas primeras mujeres que practicaban judo que eran de familias de clase social alta, el dojo fue conocido por su inusual uso de lenguaje femenino extremadamente educado. La instrucción formal de las mujeres comenzó en 1926 bajo un sistema que se convirtió en la base de la actual Sección Femenina de Kodokan. El entrenamiento fue primero limitado al entrenamiento de kata y suave randori, que prohibían excesivamente los encuentros activos.

joshi judo (Judo Femenino) El primer Campeonato Femenino de Judo del Mundo fue realizado en 1980, con competidores de 27 países. Siguiendo a una competición de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seul 1988, el judo femenino fue finalmente reconocido como un evento Olímpico oficial en la 25 Olimpiada en Barcelona en 1992.

judo (judo) Literalmente “el camino de la suavidad y flexibilidad”, un arte marcial (budo) formulada por Jigoro Kano, basada en su desarrollo y adaptación de diversos

judogi kensa (inspección de uniformes) Inspección de los uniformes de judo (judogi) conducida por los árbitros para confirmar cumplimiento de las regulaciones.

judo ichidai (una vida de judo) Gastar la vida de uno en la diligente persecución del judo. Ver también shogai judo.

judojin (un hombre judo, una persona judo) Persona que ha cosechado ambos, habilidades técnicas y crecimiento espiritual, que la práctica del judo ofrece.

judo kyoshi (instructor de judo) Instructor calificado para enseñar judo.

judo no rinen (los ideales del judo) Los conceptos, principios e ideales más altos esforzándose directo hacia la práctica del judo. En su desarrollo del judo, Jigoro Kano acopló el principio del judo de “derrotar al oponente usando la menor cantidad de poder posible”, con la persecución del entrenamiento físico y un énfasis en entrenamiento espiritual y mental, y desde aquí desarrollo el ideal de “uso más efectivo de energía física y mental”. En 1922 él desarrolló más allá estos ideales para incluir “el más eficiente, efectivo uso de la mente y el cuerpo hacia el bien, ante todo aplicando “máxima eficiencia en el uso del poder”, así como el concepto de “prosperidad mutua para uno y para los demás”.

judo ron (teoría del judo, discusión e investigación) Término general para teorías, discusiones e investigaciones de tópicos incluyendo la historia del judo, la composición de la técnica del judo, cambios en técnica de acuerdo a la evolución de las reglas, el futuro del judo y otros asuntos relacionados.

judo seishin (el espíritu del judo) El espíritu cultivado a través del entrenamiento del judo, incluyendo el compromiso de siempre hacer lo mejor posible, competir honradamente, tomar en cuenta las reglas y respetar al oponente.

juji gatame (llave cruzada) Una llave. Desde el lado derecho del oponente, tomar su muñeca derecha con ambas manos y atrapar su brazo derecho entre los muslos, luego extender su codo contra la articulación en la dirección de su dedo pequeño para controlarlo.

jujutsu (jujutsu) Término general para sistemas de combate usando manos vacías o técnica de arma corta contra oponentes armados o desarmados. Dependiendo de la escuela en particular, jujutsu también ha sido históricamente referido como yawara, taijutsu, wajutsu, torite, kogusoku, kempo, hakuda, kumiuchi, koshinomawari y muchos otros.

jundo seisho (“Victoria siguiendo el sendero de la verdad”) Frase mencionada primero por Jigoro Kano en su libro de 1922 Yuko no Katsudo, incitando a los practicantes que así ganaran o perdieran, deberían hacer de acuerdo a los principios del judo.

Ju no Kata (Formas de Caballerosidad y Flexibilidad) Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan (kata) ideado para permitir que los movimientos de judo sean practicados también sin judogi o judo dojo. Mientras las practicas ordinarias de judo requieren músculos fuertes y contracción de nervios y requiere movimientos veloces, el Ju no Kata caracteriza muchos movimientos designados a elastizar y extender el cuerpo y sirve como suplemento a un régimen general de educación física. También incorporaron muchos movimientos lentos, relativamente amables designados para dar a los practicantes un claro entendimiento de los principios del judo.

Ju no ri (principio de flexibilidad) Principio para eludir opuesto a la fuerza y poder del oponente directamente a favor usándola para nuestra ventaja.

ju yoku go wo seisu (hábil aplicación de flexibilidad para derrotar fuerza) Medio por el cual un judoka de estatura pequeña es capaz de usar los principios de flexibilidad para voltear a un oponente grande. La primera mención de este concepto está en el texto Taoísta de Lao Tzu, pero en jujutsu se le encontró aplicación como uso de la fuerza del oponente para derrotarlo. Sin embargo la insatisfacción de Jigoro Kano con la inhabilidad de este principio para describir todas situaciones lo llevó a desarrollar otras incluyendo la máxima eficiencia del uso del poder.

K

kachinukisen (encuentro eliminatorio) Igual a kachinuki shiai.

kachinuki shiai (encuentro eliminatorio; encuentro 'ganador erecto') Encuentro en el cual los ganadores compiten continuamente para defender su posición, retirándose a medida que son derrotados, hasta que quede solo un ganador.

kaeshi waza (barra de técnicas) Técnica que reversa la técnica del oponente cuando empieza a aplicarla así que él es tirado.

kaesu (dar vuelta; contraatacar) Parar el ataque del oponente y luego ejecutar un ataque o contraataque.

kagamibiraki shiki (ceremonia kagamibiraki) Celebración en la cual las masitas de arroz moldeadas se ponen sobre el altar tradicional Shinto (kamidana) durante las vacaciones de Año Nuevo, son usadas para hacer una sopa de albóndigas de arroz llamada shiruko.

kaikyu (clasificación de peso) La clasificación de peso de los competidores de judo. La clase de peso masculino corriente incluye pesos hasta 60kg, 66kg, 73kg, 81kg, 90kg, 100kg y más. La clase de peso femenino corriente incluye pesos hasta 48kg, 52kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg y más de 78kg.

kakari geiko (entrenamiento de repetición) La práctica repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender los medios específicos de quebradura de balance, movimiento del cuerpo, aplicación y uso del poder asociado con él. Ver también kakari renshu.

kakari renshu (entrenamiento de repetición) La aplicación repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender quebradura de balance específico, movimiento del cuerpo, aplicación del poder y otros aspectos técnicos asociados con él. Ver también uchikomi.

kake (aplicación; ejecución) Acción usada para ejecutar una técnica tal como un tiro después de quebrar el balance del oponente (kuzushi) y ponerlo en una posición de desventaja (tsukuri).

kakehiki (tácticas; estrategias; maniobras) Alteración de modos agresivo y defensivo como parte de una estrategia, en el desarrollo de un encuentro.

kakenige (evitando aplicación de técnicas) Ver giso kogeki.

kakugi (lucha; combate) Término general para lucha a mano limpia o con arma, entre individuales.

kakuto (lucha mano a mano) Término general para camino de lucha mano a mano desarmada tal como agarre.

kamae (posición; postura) Cualquiera de los muchos tipos de postura adoptada con el propósito de atacar y/ o defender.

kami shiho gatame (agarre superior de las cuatro esquinas) Agarre acostado. Arrodillarse por arriba de la cabeza del oponente, con ambas manos agarrar el cinturón pasando por debajo de los hombros y presionar el cuerpo contra el del contrario.

kangeiko (entrenamiento en pleno invierno) Entrenamiento especial conducido por la mañana temprano durante los días fríos de invierno para construir vitalidad y fuerza de espíritu, una tradición Kodokan desde 1884.

kani basami (tiro de tijera) Sacrificio (prohibido). Después de quebrar el balance del oponente desde atrás, saltar hacia arriba para estirar una pierna cruzada sobre su estómago y la otra pierna cruzada por detrás de las rodillas luego usar un movimiento de tijera con ambas piernas para tirarlo hacia atrás.

Kano Hai (Copa Kano) Oficialmente la Competición Internacional de Judo Jigoro Kano, torneo en memoria del fundador del judo.

Kano Jigoro (Jigoro Kano 1860 ~ 1938) Fundador del judo moderno y el Kodokan, dedicado a su promoción. Nació en 1860 en Prefectura Hyogo, siendo el tercer hijo de un fabricante de vino de arroz dependiente de un shogun. En 1882 Kano abrió su Kodokan Kano Juku en el distrito de Shitaya Inaricho en Tokio, el cual sirvió como base para el desarrollo y promoción de su Kodokan Judo y también para establecerlo como pionero del atletismo moderno en Japón. También ganó el reconocimiento como importante educador sirviendo como profesor y principal en varias universidades y academias de la nación. En 1909 se convirtió en el primer japonés miembro del Comité Olímpico y en 1911 el primer presidente de la Asociación Japonesa Amateur de Deportes bajo la cual condujo un equipo de atletas hacia los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912. Murió en 1938 durante un viaje de mar en el Hikawa Maru con la edad de setenta y nueve años, cuando volvía de un encuentro del Comité Olímpico Internacional en El Cairo, Egipto.

Kano Juku (Academia Kano) Academia privada de entrenamiento establecida en 1882 sobre la premisa Eisho-ji Temple. Enseñaba principalmente judo, pero también otros asuntos, a aproximadamente 350 alumnos durante el curso de sus cuarenta años de existencia. Su método educacional fue fuertemente orientado hacia el cultivo no solo de las técnicas del judo pero también virtudes como coraje, dureza y templanza.

kansetsu waza (técnica de articulación) Técnica que actúa en la articulación del oponente. Las únicas técnicas de articulación que están permitidas en los encuentros de judo son aquellas que actúan contra de la articulación del codo del oponente.

kantoku (director; gestor; supervisor) Persona que supervisa las actividades de un club o departamento de judo, con responsabilidades que van desde la supervisión general hasta la enseñanza.

kappo (técnica de resucitación) Método desarrollado en judo clásico con el propósito de resucitar una persona que ha perdido el conocimiento por asfixia u otra causa usualmente por técnicas de estrangulación.

karu (segar) Hacer caer al oponente con un barrido a sus pies, piernas o caderas usando un movimiento de segado con las piernas y pies.

kata (formas; ejercicios formales; patrón de prácticas) Ejercicio de patrón de movimientos formales que contienen los movimientos modelos ideales que ilustran principios específicos de combate.

kata gatame (agarre de hombros) Agarre acostado. Desde el lado derecho del oponente poner el brazo derecho alrededor de su cuello y brazo derecho y enganchar las manos juntas.

kata geiko (entrenamiento de formas; ejercicios formales) Uno de los dos tipos de entrenamiento de judo identificados por Jigoro Kano (el otro es randori o encuentro de entrenamiento de libre bloqueo). La práctica del kata es considerada particularmente útil para el estudio de principios técnicos.

kata guruma (rotación de hombros) Tiro de manos. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, luego levantarlo sobre los hombros cruzando por detrás del cuello y tirarlo al suelo.

kataha jime (estrangulamiento de ala simple) Estrangulamiento. Desde atrás del oponente pasar el brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar el cuello izquierdo de su judogi y deslizar la mano izquierda por debajo de la axila izquierda del oponente y alrededor de la parte trasera de su cuello de esta manera la parte trasera de tu mano izquierda está contra la parte trasera de su cuello, luego estrangularlo tirando con la mano derecha y empujando con la izquierda.

katahizatsuki no shisei (postura con una rodilla abajo) Una manera de sentarse con la rodilla y la parte trasera de los dedos de un pie en la colchoneta, la otra pierna doblada pero levantada y el cuerpo levantado.

kata juji jime (estrangulamiento de manos medio cruzadas) Estrangulamiento. De frente al oponente cruzar los brazos para agarrar su solapa izquierda con la mano izquierda, dedos adentro, y su solapa derecha con la mano derecha, el pulgar adentro, luego estrangular usando la acción de estas dos manos contra su cuello.

Katame no Kata (Formas de agarre) Grupo de ejercicios formales del Judo Kodokan (kata) designado para enseñar formas y medios de agarre, incluyendo cinco técnicas representativas cada una de técnicas de categorías como sujetar en el suelo (osaekomi), estrangulamiento (shime), y articulación (kansetsu).

katameru (agarre; sujetar en el suelo) Para usar una técnica de sujetar para mantener el cuerpo del oponente, o parte de su cuerpo, de tal manera que su libertad de movimiento este controlada y sea incapaz de moverse.

katame waza (técnicas de agarre) Nombre general para sujetar, estrangulamiento y articulación y otras llaves usadas en agarre.

katate jime (estrangulamiento con una mano) Estrangulamiento. Desde el lado derecho del oponente sujetarlo en el suelo sobre su espalda y agarrar su cuello con la mano izquierda, pulgar adentro, y usar el borde del brazo para estrangularlo aplicando presión a su garganta.

kawazu gake ('Kawazu' caída; enredo de una solo pierna) Sacrificio (prohibido). Envolver herméticamente con el brazo derecho alrededor del cuello del oponente, luego usar la pierna derecha para enredar la parte baja de su pierna izquierda desde su muslo luego enganchar la pierna hacia arriba y tirarse hacia atrás.

keibi na fusho (lesión leve) Lesiones leves tales como sangrado de nariz, quebradura de uña de mano o pie.

keibi na ihan (infracción leve) Puntos que necesitan guía incluyendo el uso excesivo de

keiji gakari (marcador de tantos) Persona que enlista los nombres de los competidores y reporta el contenido de los encuentros incluyendo ganadores y resultados del marcador o en el libro de récord.

keijiyo tokei (registrador) El reloj usado para indicar el tiempo restante de un encuentro, visible para competidores y espectadores.

keiko (entrenamiento; práctica) El significado literal “aprender a través de la contemplación de lo viejo”, la palabra keiko es usada en particular para referirse al estudio y práctica del budo y ciertos otros artes tradicionales japoneses.

keiko hajime (el primer entrenamiento del año) El primer día de entrenamiento que se da en el año.

keikoku (keikoku; advertencia seria) Llamada de atención contra un competidor que ha cometido una falta seria durante un encuentro, o a quien se le ha dado un chui (advertencia) y luego comete un chui o shido (guía), falta de nivel superior.

keisho shochi (tratamiento menor) La administración por parte de un médico de tratamientos menores de poca duración, no incluyendo la administración de remedios, cambio de soportes, etc. Aunque no se considere examen médico completo, el tratar dos veces la misma área se considera examen y tratamiento completo y se anota como tal.

kenka yotsu (kenka yotsu; enfrentamiento usando posiciones opuestas) Cuando oponentes durante un encuentro o sesión de práctica se vinculan uno con otro usando agarres opuestos, derechos o izquierdos, semejando así espejo el uno del otro. Ver también aiyotsu.

kerihasasu (patear) Usar varios movimientos de empujones de los pies para extenderse uno mismo desde el asidero del oponente.

keru (patear) Usando el arco del pie o el borde exterior para golpear al oponente.

kessa gatame (agarre de bufanda) Mantener abajo. Del lado derecho del oponente mirando su cabeza, agarrar su judogi debajo de la axila derecha con la mano izquierda y poner el brazo derecho alrededor de su cuello para agarrar su judogi detrás del hombro.

kiai (kiai; concentración del espíritu) Concentración de la voluntad, espíritu, intención o energía a veces acompañado por expresiones vocales de este enfoque.

kihsu gaeshi (zancadilla en el talón) Técnica de tiro de mano. Con el pie izquierdo empujar el pie derecho del oponente, luego tirar el cuerpo abajo sobre las coderas y rápidamente barrer su tobillo derecho desde atrás con la mano derecha o izquierda.

kihaku (espíritu; vigor; ímpetu) Un fuerte intención y espíritu dirigida hacia los compañeros de entrenamiento u oponente.

kihon dosa (movimientos básicos) Varios movimientos, comportamientos y formas de conducta esenciales que forman la fundación del entrenamiento del judo. Esto incluye puntos de etiqueta fundamentales, una variedad de posturas y posiciones, formas de progreso compromiso, retrocesos y cambio del cuerpo, así como varios caminos para establecer y aplicar técnicas.

kiro no hata (bandera amarilla) Bandera amarilla usada por el controlador de tiempo para indicar que un encuentro en progreso es detenido. La bandera amarilla se levanta cuando el árbitro dice "Mate" ("Espere") y vuelve a bajarse cuando dice "Hajime" ("Continúe").

kiken (abandono debido a lesiones) Abandono o abstención de una competencia debido a lesiones que impiden al competidor continuar.

kiken chitai (zona de peligro) El área roja bordeando el área de competición de judo.

kiken gachi (victoria por retirada del oponente) Ganar porque el oponente se retira del encuentro después de haber comenzado, por alguna razón.

kime (aplicación completa) Acción que completa una técnica decisiva usando buena forma.

Kime no Kata (Formas de Técnica Decisiva) Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan (kata) designado para enseñar caminos y medios fundamentales de defensa contra ataques, usando tiros, agarres y técnicas sorprendentes. Ocho de estos kata se realizan sentados o arrodillados y doce se realizan parados. También se refiere como Shinken Shobu no Kata (formas combativas).

kimete (punto decisivo) El punto final que determina el ganador de un encuentro.

kinsa (diferencia sutil) En algunos encuentros que requieren una determinación de victoria basada en una realización superior, el ganador puede ser determinado comparando diferencias sutiles generales con elementos como actitud, logros de técnicas, capacidad de aplicación, falta o presencia de faltas y otros detalles que se toman en consideración.

kinshi jiko (acción prohibida o ilegal; infracción) Cualquier técnica, acción, o conducta prohibida para uso en encuentros de judo, incluyendo ciertos tiros (tales como kawazu

de estrangulamiento en cualquier parte del cuerpo que no sea el cuello. Un competidor juzgado por cometer tal infracción recibe un castigo apropiado (shido, chui, keikoku, hansoku make) dependiendo de la severidad de la infracción.

kinshi waza (técnicas prohibidas) Técnicas tales como kawazu gake (enredo de una pierna) y ashi garami (enredo de pierna) que están prohibidas en shiai.

kiroku gakari (controlador de actas) Persona que anota en una hoja de competición los resultados que los árbitros han colocado en la barra de puntaje.

kiru (cortar) En judo se refiere a liberarse de la mano tirante del oponente o cortar con la efectividad de su técnica.

kisen (tomar iniciativa; adelantarse) Percepción de lo que esta por ocurrir, usada en judo para agarrar y controlar la iniciativa durante un encuentro, por ejemplo contando atacar justo después de que el oponente lanza su propio ataque.

Kito-ryu (Kito-ryu) Un estilo del clásico jujutsu del cual se originaron los modernos métodos de tiro de judo Kodokan. Varios de los kata de Kito-ryu fueron preservados por el fundador del judo Jigoro Kano en el Koshiki no Kata (Formas Clasicas).

ki wo miru (oportunidad de agarre) Percibiendo y tomando ventaja de las oportunidades resultantes de las específicas oportunidades y condiciones ocurridas durante el encuentro.

kobo renshu (práctica de ataque y defensa) Práctica de varios tipos de ataque y defensa.

Kobudo Kenkyukai (Artes Marciales Clásicas) Grupo de estudio de artes marciales establecido, en 1928 en Kodokan, por Jigoro Kano. El propósito del grupo era la investigación y la preservación de las artes marciales tradicionales en Japón.

kochi (entrenador) Persona responsable del entrenamiento de los competidores de judo y de proveer guía técnica.

kodansha (judoka de alto rango) Persona que ha conseguido un alto rango en judo (generalmente desde el 5^{to} al 10^o dan).

Kodokan (Kodokan) Lugar de entrenamiento de judo establecido por Jigoro Kano en 1882. "Ko" significa enseñanza, estudio y aprendizaje, "do" significa el camino o sendero, y "kan" significa construir o sala. Por lo tanto el nombre sugiere que la misión del Kodokan es "un lugar para estudiar el camino del judo."

Kodokan Bunkakai (Consejo de Cultura Kodokan) Consejo establecido dentro del Kodokan en 1922 para trabajar hacia el desarrollo y promoción del judo Kodokan por perspectivas más espirituales, morales, y culturales. Originalmente llamado el Consejo Judo (Judokai), el nombre después fue cambiado por Consejo de Cultura Kodokan. A pesar de estar generalmente inactivo, siete departamentos operativos llevaban asuntos generales, contabilidad, edición, inspección y observación, conferencias y seminarios y estudios de investigación con actividades incluyendo publicación de revistas y libros, patrocinio de conferencias y seminarios y conduciendo entrenamiento avanzado de instructores.

Kodokancho (Director de Kodokan) La cabeza del Kodokan.

Kodokan Goshinjutsu (Forma de auto defensa Kodokan) Grupo de ejercicios formales de Judo Kodokan designados para enseñar formas y medios de auto defensa usando tiros, agarres y técnicas llamativas, formalmente dispuesto en 1956 para satisfacer necesidades modernas.

Kodokan Hai (Copa Kodokan) Competición que comprende judokas ganadores de cierto número de tipos de competencias y torneos. Oficialmente llamado el Kodokan Judo Senshukun Taikai (Copa de campeonatos de Judo Kodokan con clasificación de peso).

Kodokan hyogūin (administrador Kodokan) Miembros de la Comisión Administrativa Kodokan, responsables de dar aprobación para planes operacionales, presupuesto anual, decisiones relacionadas con los resultados contables y otros asuntos de Kodokan.

Kodokan Judo (Kodokan Judo) Arte marcial fundada en 1882 por Jigoro Kano basado en su re formulación y adaptación de varios sistemas clásicos de jujutsu.

Kodokan Judogi Kikaku (Regulación Kodokan Judogi) Regulación que especifica las dimensiones del judogi usado por competidores de judo.

Kodokan Judo Kagaku Kenkyukai (Grupo de investigación científica de Judo Kodokan) Grupo establecido dentro de Kodokan en 1931 para estudiar judo desde las perspectivas médicas, físicas y psicológicas. Originalmente llamado Grupo de investigación médica de Judo, en 1948 fue re organizada como Grupo de investigación científica de Judo Kodokan y generalmente estudia el judo desde una vasta variedad de perspectivas científicas.

Kodokan Judo Kagaku Kenkyukai Kiyo (boletín de la Asociación para el estudio científico de Judo Kodokan) Colección de los estudios e investigaciones generadas por la Asociación para el estudio científico de Judo Kodokan.

Kodokan Judo Shiai Shinpan Kitei (Reglas de Concurso de Judo Kodokan) Regulaciones para encuentros y arbitrajes establecidos por el Kodokan para usar en las competiciones Japonesas de Judo.

Kodokan Kobusai Judo Senta (Centro Internacional de Judo Kodokan) Un centro internacional de judo construido en el Bunkyo de Tokio en 1984 para conmemorar el 100º aniversario de la fundación del judo. Un edificio de ocho pisos que alberga un total de seis dojo grandes y chicos así como salas de estudio, biblioteca, archivo de materiales, salas de reunión, alojamiento y otras facilidades para el entrenamiento e investigación del judo.

Kodokan Osaka Kokusai Judo Senta (Centro Internacional de Judo Kodokan de Osaka) Facilidad de entrenamiento para la juventud, establecida en el área de Kansai durante las caóticas condiciones que siguieron a la Segunda Guerra Mundial, después fue absorbido por el Kodokan y se le dio una nueva categoría como rama del dojo.

Kodokan Yudanshakai (Asociación de cinturón Negro Kodokan) Consejo nacional con numerosas ramas regionales y locales establecido en 1922 para promover la amistad entre practicantes de judo y estimular el desarrollo del judo relacionado con educación e investigación. Comprendido por Kodokan yudansha (cinturones negro) y en principio, nivel yudansha miembros de el Dai Nihon Butokukai. Absorbido por la Federación de Judo de todo el Japón en 1949.

kogan katsu (método de restauración testículo) Método usado para acomodar los testículos atrás en su lugar cuando han sido golpeado por un golpe o patada aplicada descuidadamente. Parado detrás de la víctima sentada levantarla ligeramente usando las manos debajo de sus axilas, luego dejarlo caer. Otro método involucra una patada suave en la parte baja de la espalda de la víctima. También llamado inno katsu (método escroto).

kogeki (ataque) Atacar durante encuentro o prácticas libres de entrenadores con intención de aplicar técnicas. Ver también bogyo.

kogeki bogyo (atacar y defender) Combinación de ataque y defensa usado por competidores durante encuentros o prácticas libre de entrenadores.

kogeki dosa (movimiento de ataque) Movimientos activos e intencionales (como opuesto a intentos fingidos) que realmente intenta tirar a un oponente. A pesar de que esos intentos no ganan puntos, pueden ser considerados cuando se juzga un ganador o perdedor por decisión. Bajo las Reglas de la Federación Internacional de Concurso de Judo sujetar abajo durando menos de diez segundos también es reconocido como un kogeki dosa.

kogi (objeción) Poner objeción a un juicio o decisión declarada por los árbitros, o el uso de gestos para indicar esa objeción.

Kogohai Zen Nihon Joshi Judo Senshuken Taikai (Torneo Copa Emperatriz de Judo Femenino del Japón) Torneo realizado en Abril, considerado uno de los más prestigiosos torneos femeninos de judo del Japón

kogusoku (kogosuku) Métodos de combate de corta distancia enfatizando el uso de espadas cortas, dagas, u otras armas cortas, basados en varios sistemas clásicos de combate.

kohaku shiai (encuentros 'rojo y blanco') Encuentros eliminatorios en los cuales los participantes están divididos en equipos rojo y blanco, se realizan en primavera y otoño en el Kodokan, en parte como oportunidad para conducir clasificaciones de danes.

kojinsen (encuentro personal) Encuentro de judo entre personas, como opuesto a una competición entre equipos. Ver también dantaisen.

koka (koka; efecto; puntaje menor) Solamente en reglas de judo internacional, un llamado hecho cuando un competidor en un encuentro ha 1) usado velocidad y fuerza mientras controla a su oponente tirándolo de tal manera que sus nalgas, muslos u hombros tocan la colchoneta, o 2) cuando un competidor ha mantenido agarrado a su oponente entre 10 y 15 segundos.

kokki (auto control; auto restricción) Control de los propios impulsos, deseos y otras emociones a través de fuerza y voluntad personal.

kokorogamae (actitud) Estado mental y actitud personal. A través de una práctica austera y de desafíos presentados en competición, el judo apunta a cultivar un estado mental caracterizado en particular por fuerza y flexibilidad.

kokugi (deporte nacional) El deporte competitivo representante de una nación.

Kokusai inkai (Asuntos del Comité Internacional) Comité dentro de la Federación de Judo del Japón principalmente responsable de estudiar y manejar varios asuntos relacionados con el judo internacional.

Kokusai Judo Renmei (Federación Internacional de Judo F.I.J.) Federación establecida en 1951 para controlar el desarrollo internacional del judo, que tiene como miembros federaciones oficiales locales de cinco continentes.

Kokusai Judo Renmei Shiai Shinpan Kitei (Concurso de reglas de la Federación Internacional de Judo F.I.J.) Grupo de reglas u regulaciones para encuentros establecido en 1967 por la Federación Internacional de Judo , basado en el Concurso de Reglas del Judo Kodokan y subsiguientemente desarrollado.

kokyū katsu (resucitación con asistencia de respiración) Método de resucitación en el cual la respiración es asistida.

kosei na taido (actitud apropiada; sentido de juego justo) Actitud apropiada y un sentido de juego justo entre aquellos que participan en un encuentro, incluyendo ambos competidores y árbitros.

koshi guruma (rotación de cadera) Técnica de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o el lateral derecho, luego colocar la cadera derecha sólidamente contra su cuerpo y agarrando el cuello de su judogi, tirarlo hacia arriba y atraerlo hacia la cadera con un gran movimiento.

koshi jime (cadera como soporte de agarre para estrangulamiento) Estrangulamiento. Nombre informal para un variación de okuri eri jime (estrangulamiento corredizo), en el cual la cadera es usada como soporte para generar poder para el estrangulamiento.

koshiki no aizu (llamada oficial del árbitro) Llamada oficial de voz y gesto de mano usada por los árbitros para indicar puntaje, castigos, etc.

Koshiki no Kata (Formas Clásicas) Grupo de ejercicios formales de Judo Kodokan (kata), heredados de la escuela de jujutsu Kito-ryu, que muestra caminos y medios de combate usando armadura. Conocido también como Kito-ryu no Kata (Formas Kito-ryu).

koshi waza (técnicas de cadera) Clasificación para técnicas de tiro en las cuales el uso de cintura y caderas tiene un importante papel.

kosoto gake (gancho exterior pequeño) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lateral derecho, luego enganchar su muslo derecho desde atrás con la plante del pie izquierdo para tirarlo hacia atrás.

kosoto gari (movimiento de segado exterior pequeño) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho, luego barrer su muslo derecho desde atrás con la plante del pie izquierdo para tirarlo hacia atrás.

kouchi gaeshi (pequeño tiro de segado interior opuesto) Técnica de golpe de mano. Cuando el oponente intenta un kouchi gari (movimiento de segado interior pequeño) hacia tu pierna derecha, deslizar la pierna derecha para evitar el segado, luego instantáneamente girar el cuerpo hacia la izquierda para tirarlo.

kouchi gari (pequeño movimiento de segado interior) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado derecho trasero, luego barrer su muslo derecho hacia adentro con la planta del pie derecho para tirarlo hacia atrás.

kouchi makikomi (tiro de pequeña envoltura interior) Sacrificio. Dar un paso entre las piernas del oponente con la pierna derecha y usarla para atrapar su pierna derecha, al mismo tiempo envolver su pierna con el brazo derecho desde afuera, luego caer hacia adelante con un giro para tirar al oponente hacia atrás. Como kouchi gari, pero la pierna diagonal del oponente está encorvada y envuelta en vez de segada, resultando en un tiro de sacrificio.

kuchiki taoshi (tiro debajo de una mano) Técnica de golpe de mano. Rápidamente agarrar la pierna derecha del oponente desde dentro con la mano derecha o desde

afuera con la izquierda, levantándola mientras simultáneamente se empuja al oponente hacia atrás para tirarlo al suelo.

kumikata (colocación comprometida) Camino que utiliza un judoka para obtener un agarre de la manga del oponente, cuello del judogi y/o solapa en el proceso de armar un ataque y defensa, incluyendo aspectos de colocación más generales incluyendo aproximación derecha o izquierda, postura natural o defensiva, etc. Ver también kumite.

kumikatsu (ventaja de agarre superior) Posición en la cual se consigue realizar el agarre preferido mientras se previene que el oponente logre la suya, por lo tanto se establece una oportunidad para atacar y derrotar al otro. Ver también kumimakeru.

kumimakeru (desventaja de agarre inferior) Posición en la cual el oponente consigue realizar su agarre preferido mientras se previene de que consigas la tuya, por lo tanto establece una oportunidad para atacarte y derrotarte. Ver también kumikatsu.

kumite (agarres) Maniobra para un agarre ventajoso específico que tiene lugar entre dos judokas antes de la ejecución de las técnicas.

kumite arasoï (luchando por agarres) Maniobra para obtener la posición preferida y agarrar el judogi del oponente preparándose para la ejecución de técnicas.

kumu (posicionarse) Al comienzo del encuentro los judokas van en búsqueda del agarre el uno del otro.

kunde kisoïau (competir con agarre continuo) Cuando en un encuentro o durante una práctica dos competidores se toman uno al otro sólidamente y se mantienen de esta manera mientras combaten para ganar sin soltarse el uno al otro.

kuro obi (cinturón negro) Cinturón negro generalmente usado por participantes de judo que se encuentran entre shodan (1er grado) y 5to dan (5to grado).

kuzure kami shiho gatame (modificación superior del agarre de las cuatro esquinas) Agarre bajo. Variación de kami shiho gatame (agarre superior de las cuatro esquinas) en la cual se coloca una de las manos sobre el brazo del oponente (en vez de debajo) y se agarrara la parte trasera del cuello de su judogi mientras se envuelve, con el brazo izquierdo el cuello y hombros para tomar su cinturón.

kuzure kesa gatame (modificar el agarre de bufanda) Agarre bajo. Cualquier variación de kesa gatame (agarre de bufanda) realizada desde el costado, mirando la cabeza del oponente, en particular colocando la rodilla en la axila.

kuzushi (quebrando balance) Acción para desequilibrar al oponente y hacerlo caer.

kyogi kisoku (regulaciones de competición) Regulaciones convenidas por los competidores, árbitros, directores y todos aquellos relacionados

Kyoiku Fukyu inkai (Comité de Educación y Promoción) Comité dentro de la Federación de Judo del Japón responsable principalmente de trabajar para la educación y promoción del judo.

kyoikuteki shido (advertencia) En las reglas de judo japonés doméstico, advertencia dada a un competidor que no mostró, durante una competición, espíritu de lucha por mas de 30 segundos. No usado por la Federación Internacional.

kyoka gasshuku (campo para fortalecer técnicas) Cuando se reúnen judokas por una noche o por un período de varios días para entrenamiento especializado para reforzar habilidades competitivas.

Kyoka inkai (Comité de Selección y Desarrollo de Competición Internacional) Comité dentro de la Federación de Judo del Japón responsable principalmente de temas referentes al entrenamiento y desarrollo de los competidores internacionales.

kyokaisen (línea limítrofe de área) Línea que marca el límite entre el interior y el exterior de un área de competición, ahora marcada en el borde exterior de una colchoneta tatami roja de 90 cm.

kyoka senshu (Competidor especialmente seleccionado) Competidor seleccionado por el Comité Técnico de la Federación de Judo del Japón para ser el foco de los esfuerzo de entrenamiento y así incrementar sus habilidades competitivas para incluirlo en el equipo Japonés nacional. Incluye categorías A, B, C, con selecciones para A y B basada en habilidad y fuerza y C reservado para competidores menores de 18 años.

kyoshi (arrodillado en posición recta) Postura en la cual una rodilla está en el suelo y la otra pierna extendida hacia el costado usada en Katame no Kata (Formas de Agarre), considerada una posición ideal de ataque y defensa cuando se practica técnicas de agarre.

kyusho (punto vital) Cualquier punto en el cuerpo psicológicamente débil que puede ser atacado usando golpes (atemi).

M

maai (espacio de combate) Varios tipos de combate existentes entre dos combatientes

mahci dojo (dojo privado local) El término "dojo" originalmente se refería a un lugar para practicar las austeridades del budismo, pero actualmente se utiliza para designar lugares para el entrenamiento de artes marciales. A finales del período Edo, aparecieron

varios locales privados dojo (machi). Alrededor del 1750 el dojo Kito-ryu jujutsu machi de Takino Yuken se decía que había enseñado a centenares de alumnos, y ese tipo de dojo hoy en día enseña a alrededor de 1500 alumnos en Japón (1985.)

mae mawari sabaki (girando hacia el frente) Moviendo el cuerpo 180° desde una postura natural, se cruza una pierna a través de la línea central del cuerpo para colocarla frente a la pierna opuesta diagonal del oponente girando al mismo tiempo para colocar el cuerpo enfrente del oponente.

mae mawari ukemi (evitar caída rodando hacia delante) Cuando el cuerpo cae hacia delante, para protegerlo, se cae rodando para amortiguar el golpe.

mae sabaki (movimiento sin cambiar de lugar) Mover el cuerpo 90° mientras se mueve una pierna hacia delante hacia la pierna del mismo lado del oponente, la mismo tiempo, tirar la otra pierna hacia atrás así estás mirando en ángulo recto en la dirección original.

mae ukemi (cortar caída hacia delante) Corte de caída para proteger el cuerpo cuando cae hacia delante. Considerado ireal ya que generalmente los judokas son arrojados con fuerza de cubito dorsal.

makikomi waza (técnicas de envoltura) Clasificación general para sacrificio de técnica de tiro en la cual partes del cuerpo de la persona que tira están completamente enroscadas o envueltas por el oponente como parte del tiro.

makikomu (envolver) Tirar de tal manera que partes del cuerpo del oponente queda envuelto alrededor del tuyo como parte de tu técnica, un elemento común en muchas técnicas de sacrificio.

ma sutemi waza (técnica de sacrificio supina o trasera) Clasificación para técnicas de tiro en las cuales el que tira se “sacrifica” cayendo sobre su espalda mientras tira al oponente.

"Mate!" (“Alto”) Orden dada para parar temporalmente un encuentro y que ambos competidores regresen a su lugar de inicio. El “alto” se indica cuando el árbitro levanta su brazo extendido a la altura de los hombros, los dedos en alto en la dirección del controlador de tiempo. Un encuentro detenido por “Mate” se continúa con la orden de “Hajime” (comenzar.)

mawari geiko (práctica con intercambio) Método de práctica en el cual los judokas se alinean en dos filas una frente a la otra, entrenando juntas por un rato, luego los integrantes de una de las filas se intercambian de lugar para darle a cada uno de los practicantes un nuevo compañero.

michi (sendero; camino) Cualquier “sendero” consistente en caminos y medios usados para perseguir un grupo particular de metas y/ o ideales. En judo este sendero incluye la persecución del uso más eficiente del cuerpo y la mente, y en sentido moral y espiritual el desarrollo a través del entrenamiento del hábito de ciertas virtudes como esta central

auto restricción, dar el mejor esfuerzo todo el tiempo y conducta personal apropiada y decorosa.

midare geiko (práctica de entrenamiento libre) Viejo término para randori geiko, método de práctica del judo en el cual los oponentes intentan aplicar sus técnicas preferidas libremente en vez de técnicas previamente impuestas.

migi jigotai (postura defensiva derecha) Postura defensiva derecha tomada con los pies extendidos separados, el pie derecho ligeramente hacia delante, las rodillas inclinadas y el centro de gravedad lo mas bajo posible.

migi kamae (posición derecha) Postura parada que se toma antes de empezar consiste en adelantar el pie derecho desde shizentai (postura natural) o jigotai (postura defensiva).

migikiki (diestro) Término general para una persona diestra, pero en judo se usa también para indicar la habilidad de una persona para usar la postura derecha.

migi shizentai (postura natural derecha) Postura natural que implica estar parado normalmente con el pie derecho hacia delante.

mikiri geiko (entrenamiento decisivo) Entrenamiento designado a construir la capacidad de tomar decisiones instantáneas cuando se ataca o defiende.

mikomi (predicción de efectividad) Cuando un árbitro otorga un ippon por decisión por técnica de estrangulamiento o llave en articulación. Dependiendo del nivel de los competidores y considerando su seguridad, aunque un competidor no indique sumisión, el árbitro puede reconocer la efectividad de una técnica y otorgar un punto acordemente. Esta opción debe ser aceptada por todos los árbitros. Mikomi no existe en las Reglas de Competición del Judo Internacional.

mohan randori (práctica modelo libre; modelo randori) Encuentros libres de entrenadores para dar ejemplos correctos de técnicas y estrategias.

montei (estudiante; pupilo) Término general para estudiantes o pupilos.

morote gari (movimiento de segado con dos manos) Técnica de golpe de mano. Dar un paso entre las piernas del oponente y envolver con los brazos sus pierna a la altura de las rodillas y al mismo tiempo tirar los hombros hacia su pecho mientras se segan sus piernas hacia uno mismo para tirarlo directamente hacia su parte trasera.

morote seoi nage (tiro de hombros con dos manos) Tiro de hombros en el cual ambas manos se usan para agarrar la solapa o manga del oponente. También llamado eri seoi nage (tiro de solapa de hombros.)

motodachi geiko (entrenamiento 'rodeado') Método de práctica en el cual un solo judoka enfrenta a numerosos oponentes en sucesión, por lo que se construye habilidad, fuerza, vitalidad, espíritu y otros elementos esenciales para la persecución del judo.

muko (sin efecto; sin punto) Carencia de efecto en una técnica aparente, usada especialmente para describir una técnica que parecía efectiva pero que en realidad fue juzgada como que no lo fue.

musha shugyo (austeridad de guerrero) Formas austeras de entrenamiento tradicionalmente tomadas por guerreros para forjar enseñanzas psicológicas, espirituales y físicas. Tal entrenamiento implica hacer largas jornadas solitarias en las montañas, provocar a practicantes de escuelas de artes marciales para encuentros competitivos y hacer peregrinaciones a lugares religiosos en persecución de un esclarecimiento y un interior espiritual.

N

nagekomi (práctica de tiro repetitiva) Práctica de tiro en el cual cierto número de oponentes son tirados usando una técnica predeterminada para un número determinado de repeticiones o duración. Método de entrenamiento importante para el desarrollo de las técnicas de caída. También llamado yakusoku remshu en Gakko judo.

Nage no Kata (Formas de Tiro) Grupo de ejercicios formales del Judo Kodokan (kata) que ilustra los principios de tiro, incluyendo tres técnicas representativas de cada una de estas categorías de técnicas: mano (te), cadera (koshi), pie (ashi), sacrificio supino (ma sutemi) y sacrificio de costado (yoko sutemi.)

nageru (tirar) En judo el uso de las manos, caderas, pies y piernas de manera coordinada y conforme a los principios físicos de manera tal que causamos que el oponente caiga o rueda hacia delante, atrás, o hacia un costado.

nage waza (técnicas de tiro) Técnicas en las cuales el oponente es tirado. Judo Kodokan incluye 67 técnicas oficiales de tiro, incluyendo 15 técnicas de mano (te), 11 de cadera (koshi), 21 de pie (ashi), 5 sacrificio supino (ma sutemi) y 15 sacrificio de costado (yoko sutemi.)

naiyosa (equivalencia de puntaje) Diferentes valores otorgados por diferentes maneras de ganar, con orden preferencial de: ippon, waza ari, yuko, koka, y hantei. Como parte de este sistema, ippon y hansoku make, waza ari y keikoku, yuko y chui y koka y shido son reconocidos como equivalentes.

nami juji jime (estrangulamiento con cruce de mano normal) Estrangulamiento. Mirando al oponente, agarrar el cuello de su judogi con las manos cruzadas, con los pulgares del lado de adentro de esta manera las palmas quedan hacia abajo, y estrangular aplicando presión a ambos lados de su cuello con el borde exterior de ambas manos.

naname shita uchi (corte diagonal descendente) Ejercicio del segundo grupo de Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku. Llevar la mano derecha hacia el hombro izquierdo con la palma hacia abajo, los dedos extendidos y juntos, luego usar el lado cortante de esa mano para clavar de manera descendente en la muñeca de un oponente imaginario, fijando los ojos en la mano mientras se realiza la acción. Repetir a ambos lados, teniendo cuidado al hacer el clavado.

naname ue uchi (corte diagonal ascendente) Ejercicio del segundo grupo de Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku. Llevar la mano derecha hacia el hombro izquierdo con la palma hacia abajo, los dedos extendidos y juntos, luego usar el lado cortante de esa mano para clavar en la cien derecha de un oponente imaginario que está ligeramente

ne shisei (postura de colchoneta) Una de las posiciones en la colchoneta mientras se lucha en el piso, por ejemplo posición prona o supina y también posiciones de ataque y defensa con una rodilla levantada, etc.

neshobu (agarre; trabajo de colchoneta) Encuentro de judo en el cual el agarre se convierte en el centro del contexto. Ver también tachishobu.

newaza (técnicas de colchoneta / suelo) Clasificación para técnicas que se ejecutan estando ambos competidores yaciendo en la colchoneta.

newaza randori (trabajo de colchoneta libre; trabajo de colchoneta randori) Principalmente randori que implica trabajo de colchoneta.

nidan kosotogari (pequeño movimiento de segado doble externo) Tiro en el cual se realiza este segado en la pierna del oponente dos veces, una para tirar al oponente hacia delante, luego nuevamente en el momento en que ha transferido el peso en ese pie.

nigiri (agarre) Tipo de agarre usado para sostener el cuello del judogi del oponente o su solapa.

Nihon Budo Gakkai (Academia Japonesa de Budo) Organización dedicada a ayudar a diseminar y desarrollar y preservar culturalmente al budo y bujutsu de un punto de vista académico.

Nihon Budokan (Budokan de Japón) Lugar de entrenamiento del budo originalmente establecido para ayudar a la participación del judo en los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964. Actualmente conduce varias actividades relacionadas con la promoción y desarrollo del budo, con facilidades que también incluye biblioteca y un museo.

Nihonden Kodokan Judo (Judo Kodokan Tradicional Japonés) El nombre formal de Judo Kodokan.

Nihon Judo (Judo Japonés) Judo tradicional como fuera creado en Japón, en particular enfatizando no solo la adquisición de puntos, sino también la manera en que esos puntos son adquiridos, preferentemente a través del uso de la habilidad de quebrar el balance (kuzushi), impulso del cuerpo (tai sabaki) y otros fundamentos de judo.

nihon seoi nage (dos tiros de hombros) Término general usado para dos tipos de tiros de hombros, morote seoi nage y eri seoi nage.

nihon shobu (encuentros de dos puntos) Encuentro en el cual la victoria es otorgada al primer competidor que obtenga dos puntos. Descrita primero en Reglas y Regulaciones de Competición del Judo Kodokan creado en 1900, el cual dice "Dominio y la consiguiente victoria entre dos competidores en un encuentro será determinada por el primer competidor que obtenga dos puntos." Estos encuentros de dos puntos son usados desde 1924.

ningen keisei (construcción de carácter) Referido generalmente a la educación, aprendizaje y experiencia de la niñez hacia el desarrollo de la sabiduría, el interior, habilidades y capacidad de acción. El judo apunta a este desarrollo humano a través de tres elementos de educación física y entrenamiento, competición (incluyendo experiencia de victoria y derrota) y entrenamiento de la mente y el espíritu.

nogarekata (camino de escape o evasión) Manera por la cual un judoka elude o reacciona hacia la técnica del oponente.

Nomi no Sukune (Nomi no Sukune) Héroe del país de Izumo que apareció en el Nihon Shoki (Crónicas del Japón.) Fue derribado en un encuentro contra Taima no Kehaya realizado antes del Emperador Suinin en 23 A.C. Luego de un largo estrangulamiento, Nomi no Sukune ganó con una patada que dio a Kehaya, tan poderosa que le ocasionó heridas mortales y luego fue inmortalizado como el creador del sumo.

0

obi otoshi (caída de cinturón) Técnica de golpe de mano. Agarrar el frente del cinturón del oponente con la mano derecha y tirarlo hacia si, al mismo tiempo moviéndose detrás del lado derecho y estirar, a través de la parte frontal de su cuerpo, la mano izquierda, levantar el muslo izquierdo por detrás para tirarlo.

obi tori gaeshi (tiro con agarre de cinturón) Variación informal para el sacrificio conocido como hikkomi gaeshi.

ogoshi (tiro grande de cadera) Técnica de tiro de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, meter la cadera derecha para levantarlo y hacerlo caer.

oguruma (rueda grande) Técnica de patada. En el momento que el oponente de un paso hacia delante con el pie derecho dirigir su movimiento para quebrar su balance hacia el lateral derecho. Al mismo tiempo girar hacia la izquierda y estirando la pierna derecha directamente a través del bajo abdomen o muslo, luego levantarlo balanceando la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Mientras se tuerce y tira hacia abajo con ambas manos para voltearlo sobre la pierna.

okuriashi harai (barrido de pie) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho y mientras el mueve el pie derecho hacia la izquierda para impulsarlo hacia la izquierda, seguirlo en la dirección en que se mueve, con el pie izquierdo y barrer ambas piernas con toda la pierna tirándolo hacia atrás.

okuri eri jime (estrangulamiento corredizo del cuello del judogi) Estrangulamiento. Desde atrás del oponente buscar por debajo de su axila para agarrar su solapa izquierda con la mano derecha, luego hacer lo mismo con la otra mano y usar ambas manos para hacer presión en el cuello y así estrangularlo.

onore no kansei (auto perfección) Cultivo físico, espiritual y mental para auto dirigirse a una buena formación de conducta apropiada.

osaekomi jikan (tiempo de tener abajo) La duración en que persiste en mantener al oponente abajo entre las llamadas de "Osaekomi" (está teniendo) y "Toketa" (sostén quebrado.)

osaekomi waza (técnica de agarre) Técnica de colchoneta usada para agarrar al oponente en posición supina a la colchoneta, generalmente desde el costado o diagonalmente, para inhibir su libertad de movimiento e impedir que se levante.

osaekomu (tener abajo) Tener al oponente abajo en la colchoneta hasta volverlo incapaz de moverse.

osaeru (tener abajo) Mirando al oponente y agarrarlo abajo en la colchoneta hasta volverlo incapaz de moverse.

osoto gaeshi (revertir tiro con movimiento de segado externo) Técnica de patada. Cuando el oponente se mueve para hacer un osoto gari derecho o técnica similar, antes de que pueda quebrar tu balance, revertir la situación tirándolo con un movimiento osoto gari derecho.

osoto gari (movimiento de segado externo grande) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado trasero derecho para combinar la mayor parte del peso hacia su talón derecho, luego segar su pierna derecha con la pierna derecha.

osoto guruma (rueda externa grande) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lado trasero derecho, luego girar hacia la izquierda para extender la pierna derecha diagonalmente a través de la parte trasera de su rodilla

osoto makikomi (gran tiro de envoltura exterior) Sacrificio. Después de intentar un osoto gari (movimiento de segado externo grande), soltar la solapa del oponente agarrada con la mano derecha y girar a la izquierda para traer el brazo derecho a través del brazo derecho del oponente para envolver su cuerpo alrededor del tuyo, luego tirarlo continuando el movimiento.

osoto otoshi (gran caída externa) Técnica de patada. Muy parecido a osoto gari (gran movimiento de segado externo) y difícil de distinguir. En vez de segar la pierna del oponente, levantar la pierna derecha alto, luego llevarla abajo desde afuera, detrás y arriba de la pierna derecha del oponente, de esta manera desciende contra su muslo como una abrazadera que quiebra su balance y le causa una caída.

osu (empujar) Empujar al oponente hacia atrás.

ouchi gaeshi (revertir movimiento de segado interno) Técnica de patada. Cuando el oponente intenta un ouchi gari derecho (gran movimiento de segado interno), antes de que tenga la oportunidad de aplicar la técnica completamente, usar la pierna izquierda para barrer su pierna derecha fuera debajo de él y tirarlo sobre su espalda.

ouchi gari (gran movimiento de segado interno) Técnica de patada. Quebrar el balance del oponente hacia el lado izquierdo trasero, ocasionando que amplie el ancho de su posición y que traslade su peso lo mas posible sobre su talón izquierdo. Luego avanzar con la pierna derecha y usarla para segar su pierna izquierda desde adentro con un gran movimiento hacia la derecha para tirarlo sobre su espalda.

oyo waza (técnicas aplicadas) Técnicas aplicadas que son ejecutadas levemente diferentes de su forma básica original.

R

randori (práctica libre; entrenamiento libre) Sesión de entrenamiento en la cual ambos participantes practican atacando y defendiendo usando la aplicación de tiros y/ o agarres libres.

Randori no Kata (Forma de Ejercicios Libres) Dos grupos de ejercicios formales incluyendo el Nage no Kata (Formas de Tiro) y Katame no Kata (Formas de Agarre) que incorporan técnicas consideradas particularmente utiles en randori.

rei (respeto; decoro) Actitud de respeto y consideración hacia un compañero u oponente y formas de conducta expresando esta actitud.

reiho (formas de respeto apropiado; etiqueta; modales o decoro) Comportamiento (tales como la reverencia apropiada) que expresa una actitud de respeto y consideración

renraku henka (conexión y cambio) Tanto para atacar como para defender como uno de los aspectos mas importantes para la aplicación efectiva de técnicas es considerado esencial el ser capaz de crear una buena conexión durante la continuidad de la aplicación de técnicas, de esta manera una esta involucrada con la siguiente. Esto puede incluir el cambio de una técnica propia en otra técnica propia o el cambio de una técnica del oponente en una técnica propia. En ambos casos es necesario cultivar la habilidad de moverse lógica y eficientemente de una técnica a la otra.

renraku waza (combinación de técnicas) La aplicación de varias técnicas en rápida sucesión, moviéndose de una a la próxima en una suave e inquebrantable secuencia.

renshu (práctica) Término genérico para el aprendizaje a través de la repetición de técnicas y ejercicios, generalmente sinónimo de keiko.

renshu jo (lugar de práctica) Lugar para practicar también llamado dojo. Para la práctica del judo este lugar generalmente consiste en un área cubierta con colchoneta tatami de vinilo puesta sobre un suelo elástico.

renzoku gake (continua aplicación de técnicas) La continua aplicación de técnicas sin descanso.

renzoku waza (continua combinación de técnicas) La continua aplicación de combinaciones de técnicas, una dentro de la otra.

riai (principio; teoría) Principio o teoría subyacente de un arte. En judo esto incluye evitar intentando controlar al oponente con el uso de poder a favor para tirarlo a través de la habilidad de quebrar el balance, mover el cuerpo y otras técnicas que usan energía y movimiento de la manera mas eficiente y elegante posible.

ritsurei (posición inclinado) Posición que se ejecuta inclinando la parte superior del cuerpo desde la cintura hasta un ángulo de aproximadamente 30° y las manos caídas al lado de las piernas en una posición un poco inclinada sobre las rodillas, usada para demostrar respeto hacia el compañero de entrenamiento o adversario.

ryohizatsuki no shisei (postura de ambas rodillas abajo) Manera de sentarse con ambas rodillas y dedos de los pies en la colchoneta, el cuerpo derecho.

ryosha hansoku make (perdida mutua debida a faltas) Estado de pérdida para ambos competidores cuando ha sido determinado por el árbitro en jefe que ambos han cometido simultáneamente serias faltas.

ryote jime (sofocar con ambas manos) Estrangulamiento. Mirando al oponente agarrar el cuello derecho de su judogi con la mano izquierda y el cuello izquierdo con la mano derecha, ambos pulgares adentro, estrangularlo aplicando presión a ambos lados de su cuello con el lado cortante de ambos puños.

ryote shita tsuki (golpe descendente con dos manos) Ejercicio del segundo grupo de Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku. Levantar ambos puños hasta las axilas, levantar los talones e inclinar las rodillas, luego clavar derecho hacia abajo con ambos puños. Repetir este movimiento varias veces.

ryuso (fundación de una tradición) La fundación de una escuela en particular o estilo de arte marcial (u otro arte tradicional.)

S

Saigo Shiro (Shiro Saigo 1866-1922) Tercer hijo de Shida Sadajiro, un samurai de Aizu Domain, nacido en 1866 en Aizu Wakamatsu. En 1882 se fue a Tokio y se enroló en el Kodokan. En 1884 fue adoptado en la familia de Tanomo Saigo, un antiguo consejero de Aizu Domain y tomó el nombre de Hoshina Shiro. En 1888 volvió a cambiar al nombre de Saigo para retomar la línea de la familia Saigo que se extinguido con la muerte de Saigo Tanomo. Un muy talentoso artista marcial, fue particularmente conocido por su poderosa técnica yama ashi ('tormenta de montaña".) Ganó el rango de shodan en judo en Agosto de 1883, nidan en septiembre del mismo año, saltó a yodan en agosto de 1885 y gordan en Enero de 1889. A pesar de ello dejó la organización Kodokan en mayo de 1890 mientras Jigoro Kano estaba de viaje. También es conocido por haber sido el modelo del personaje principal de la novela Sugata Sanshiro de Tomita Tsuneo en 1942. Murió en Onomichi en la prefectura de Hiroshima en diciembre de 1922.

saikai (reanudar) El re inicio de un encuentro que ha sido detenido.

Saiko Shingikai (Consejo Supremo de Revisión) Consejo dentro del Kodokan que vigila las revisiones de los candidatos recomendados para ser promovidos a 7º y 8º dan, comprendido por representantes de cada uno de los diez bloques regionales y varios representantes nombrados por el director del Kodokan.

saishiai (reencuentro) Reencuentro realizado cuando ha ocurrido una igualdad y se necesita determinar un ganador, por ejemplo cuando dos competidores se han golpeado uno al otro hasta la inconciencia, simultáneamente para ganar un punto cada uno.

sanbon shobu (encuentro de tres puntos) Encuentro en el cual ambos competidores han obtenido un punto creando una situación en la cual el competidor que obtiene el tercer punto gana.

sankaku gatame (llave de brazo triangular) Una llave. Desde el frente, atrás o costado del oponente, envolver la pierna derecha alrededor de los hombros del oponente y a través de su cuello y la pierna izquierda debajo de su axila derecha, engancho uno de los pies debajo de la otra pierna en una forma triangular. Al mismo tiempo usar una o ambas manos para extender y controlar la articulación de su codo.

sankaku jime (estrangulamiento triangular) Estrangulamiento. Mirando al oponente envolver la pierna derecha encima de su hombro izquierdo debajo de su axila derecha, atrapando el pie derecho debajo de la parte trasera de la propia rodilla izquierda en una formación de pierna triangular y desde esta posición oprimir su cuello estrangulándolo.

sansha tasuketsu no gensoku (decisión mayoritaria entre tres) Decisión resultante cuando al final dos de los tres árbitros concuerdan en una decisión particular con respecto a un encuentro.

sasaeru (sostener; bloquear) Usar los pies, piernas o caderas para bloquear un intento del oponente de mover su cuerpo o parte de él libremente.

sasae tsurikomi ashi (tiro con el pie soporte) Técnica de patada. Mientras se quiebra el balance del oponente hacia el lateral derecho, bloquear su pierna de soporte derecha poniendo la planta del pie justo encima del tobillo, creando un punto de giro, luego apoyarse hacia atrás y girar hacia la izquierda tirándolo por encima de él.

sasoi katsu (método de resucitación 'inductivo') Método de resucitación usado para revivir a una víctima inconsciente por un estrangulamiento. Colocarse detrás de la víctima sentada con la rodilla apoyada contra su espalda y tirar sus hombros hacia atrás con ambas manos para expandir su pecho.

seika tanden (seika tanden / centro físico) Región dentro del abdomen bajo, considerado en el budo Japonés como proveedor de un importante punto central del cuerpo humano y la fundación de una fuerte postura natural.

Seinenbu (Sección de Adultos) Sub-sección del sistema de enseñanza del Kodokan (junto con la de Niños, Mujeres y entrenamiento). La División de Adultos es para adultos y jóvenes adultos de todas formas de vida, desde el comienzo o avanzados, que pueden usar las facilidades del Kodokan en bases diarias y recibir instrucción de cualquiera de los cuatro maestros siempre atentos.

seiryoku saizen katsuyo (mayor eficiencia en el uso de la fuerza espiritual y física) Se refiere a la utilización de la mente y el cuerpo de la manera más efectiva hacia el logro de virtud y bondad. Articulada primero en 1922 con el establecimiento del Concilio Cultural Kodokan, con la expresión “Usar el poder en su medida más eficiente es la llave para la auto perfección”.

seiryoku zenyo, jita kyoei (mayor eficiencia en el uso de la energía y prosperidad para uno mismo y para otros) Articulado primero en 1922 con el establecimiento del Concilio Cultural Kodokan, este concepto enfatiza la idea que el judo puede ser usado como medio de cultivo del propio ser y que el propio ser así cultivado puede ser usado, luego para contribuir en la prosperidad de otros y sociedad en general.

Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata (Formas de Máxima Eficiencia de la Educación Física Nacional) Grupo de ejercicios formales de judo Kodokan concebido como medio de educación física general. Comprendido por prácticas individuales de movimientos de

seishikata (medios de control) Formas o medios usados para controlar al oponente.

sei suru (controlar) Controlar al oponente.

seiza (seiza; manera formal de sentarse) Manera formal de sentarse con las piernas plegadas abajo, el empeine y los dedos de los pies contra la colchoneta hacia atrás y derecho.

sekkyokuteki sen'i (espíritu combativo / voluntad de pelear) Tomar la iniciativa de avanzar y así comprometer al oponente.

Senbatsu Taijubetsu Senshukun Taikai (Campeonato de Judo Toda Estrella Clasificado por Peso) Campeonato anual realizado en Fukuoka, Japón, con ocho competidores seleccionados para siete categorías de peso.

sendatsu (pioneros) Personas que han ido antes y han atravesado el sendero que uno está transitando ahora.

sengen (declaración) Declaración del árbitro de un tiro.

senkoku (anunciamiento de árbitros) Reportes verbales por los árbitros anunciando el otorgamiento de puntos, penalidades, victoria de encuentro, etc.

senpo (competidores de primer ronda) Competidores que se encuentran en la primer ronda de una competición de equipos.

seoi nage (tiro de hombros) Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho, luego girar hacia la izquierda mientras se coloca el codo del brazo derecho inclinarlo y meterlo debajo de la axila derecha del oponente, luego levantarlo sobre la espalda y tirarlo encima del hombro derecho.

seoi otoshi (golpe de hombro caído) Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho frontal, levantarlo sobre tu espalda, luego dejar caer una o ambas rodillas en la colchoneta para tirarlo por encima del hombro y hacia abajo. Forma aplicada de seoi nage.

seou (levantar algo sobre la espalda) Levantar al oponente sobre las caderas y / o espalda.

Shiai (encuentro; rato) Encuentro o rato de judo generalmente gobernado por reglas específicas con el propósito de otorgar puntos y determinar un ganador.

shiai geiko (entrenamiento de encuentro) Encuentros actuales conducidos como práctica para experiencias competitivas reales.

shiai jikan (duración de encuentro) Programa de duración de un encuentro.

shiaijo (área de competición) Área en la cual se realizan los encuentros de judo incluyendo un área extendida de 1,5 colchoneta tatami (3 metros) pasando la colchoneta roja.

shiai kekka (resultados de encuentro) Resultados completos de un encuentro (ganador, perdedor, tiros) determinado por los árbitros.

shiai saikai (restaurar un encuentro) Restaurar un encuentro interrumpido.

shiai shimpan kitei (regulaciones y reglas de encuentros oficiales de judo) Término general para reglas, regulaciones y directivas que deben ser seguidas por competidores y árbitros durante los encuentros de judo. Existen algunas diferencias entre las reglas y regulaciones del Kodokan y las internacionales.

shiai shuryo (conclusión de encuentro) La conclusión de un encuentro.

shiai taido (actitud de encuentro) Uno de los criterios que deben ser tomados en cuenta cuando se determina el ganador de un encuentro basado en rendimiento superior. Otro criterio incluye mantener buena postura y uso de buena forma cuando se ataca y defiende.

shido (shido; directivas) Llamado de atención hacia un competidor que ha cometido una falta leve durante un encuentro.

shihan (shidan; maestro) Título dado a maestros altamente calificados en disciplinas académicas, artísticas y artes marciales, a pesar de ello en los círculos de judo el término es aplicado solo para el fundador del judo Jigoro Kano.

shihanseki (asiento de shihan) Asiento en el dojo reservado para el maestro (shihan). A pesar de que en Kodokan solo el fundador Jigoro Kano es llamado como shihan, un asiento shihan está emplazado aún al frente del dojo en memoria de él.

shiji (recibir instrucción) Respetar a alguien como maestro y recibir su enseñanza. Ser un discípulo.

shikkaku gachi (ganar por descalificación) Ganar porque el oponente ha sido descalificado.

shikko (caminata de rodilla) Manera de caminar sobre las rodillas usado en Katame no Kata.

shimeru (estrangular; golpear) Aplicar presión en el cuello del oponente usando manos, brazos, piernas o manipulando el cuello de su judogi o las solapas.

shime waza (técnicas de estrangulamiento) Técnicas en las cuales el oponente es estrangulado por la aplicación de presión en partes de su cuello.

Shingikai (Concilio Kodokan) Concilio dentro del Kodokan presidida por el presidente de Kodokan, responsable de determinar las promociones de los practicantes de judo y la premiación basada en los resultados de encuentros y comprobación y/ o en materiales sometidos por grupos con autoridad para recomendar tales promociones.

Shingikai shingjin (Miembro del Concilio Kodokan) Miembro del Concilio de Kodokan, cada sub-sección que está comprendida por alrededor de diez miembros, así como un presidente y un vicepresidente nombrados por la cabeza del Kodokan.

Shin Gi Tai (mente-habilidad-cuerpo) Expresión que sugiere un alto nivel de unificación de la mente y espíritu, técnicas y habilidad y el cuerpo físico, considerada una de las metas del judo y budo japonés en general.

shin-ki-ryoku icchi (acuerdo entre mente, espíritu y poder) Tres elementos que deben funcionar como uno en la ejecución de una técnica. En el judo tradicional japonés solo cuando estas tres están presentes es una técnica digna de un ippon.

shinpan (arbitrando) Juzgar acerca de los contenidos de un encuentro, incluyendo juzgar la efectividad de una técnica y premiación de puntos, llamado de faltas y penalizaciones y declaración de ganadores.

shinpan cho (jefe de árbitros) Persona encargada de los árbitros de determinadas competiciones de judo.

shinpan dosa (gestos de árbitro) Gestos usados por los árbitros para indicar evaluaciones y decisiones. Ver también koshiki no aizu.

shinpan gijutsu (habilidad de arbitraje) Grado de habilidad de arbitraje para juzgar correctamente puntos, penalidades, etc.

shinpan ho (métodos de arbitraje) Métodos usados por los árbitros.

shinpan in kai (Comité de Árbitros) Comité dentro de la Federación de Judo del Japón comprendida por árbitros y consejeros del comité controlador de árbitros.

shinpan in (árbitros) Equipo de árbitros que conduce cada encuentro, incluyendo 1 árbitro en jefe y 2 árbitros asistentes.

shinpan koshukai (seminario de entrenamiento de árbitro) Seminario con el propósito de ayudar a los árbitros a mejorar sus facultades para la renovación de la licencia.

shinpan riji (Árbitro Director) Persona dentro de la Federación Internacional de Judo responsable de proveer directivas en cuestiones relacionadas con reglas y regulaciones.

shinshin (mente y cuerpo) En Japón fue tradicionalmente considerado que la mente es cultivada a través del entrenamiento del cuerpo y en consecuencia estos dos están todavía considerados como elementos esencialmente complementarios para ser cultivados a través del entrenamiento de judo.

shinshin tanren (forjando mente y cuerpo) Cultivando la fuerza espiritual, mental y física requerida por personas para encontrar desafíos y lograr cosas en sus entrenamientos y en sus vidas en general.

shi raisensu shinpan-in (árbitro con licencia C) Clasificación de árbitro por calificaciones a nivel prefectura.

shiro tepu (alfombra blanca) Alfombra blanca de 10 x 50 cm sobre la colchoneta dentro del área (a la izquierda vista desde el frente) indicando la posición desde la cual el competidor designado “blanco” debe comenzar.

shirukokai (fiesta shiruko) Recolección para comer shiruko (sopa dulce de chauchas azuki con albóndigas de arroz), parte de la ceremonia anual de Kodokan, kagamibiraki de Año Nuevo.

shisei (postura) La posición o manera en que esta el cuerpo. En judo se enfatiza la postura natural (shizentai).

shizen hontai (postura natural derecho) Postura natural que implica estar parado normalmente con los pies separados a una distancia de 30 cm aproximadamente.

shizentai (postura natural) Término general para cualquier postura natural incluyendo shizen hontai, migi shizentai y hidari shizentai en las cuales el cuerpo está parado normalmente. (no en una postura particularmente defensiva u ofensiva)

shochugeiko (entrenamiento en pleno verano) Entrenamiento realizado en los meses más calurosos del verano para cultivar la fuerza mental y física, una tradición Kodokan desde 1896.

shodan (promoción) Ser promovido a un rango dan superior.

shogai judo (judo toda la vida) Practicar judo de manera apropiada para la edad a través de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez, o practicar judo a través de una vida en general.

shokyokuteki kogeki (pasividad en ataque) La carencia de un espíritu de ataque agresivo. Forma de ataque a desgano a través de una competición, demostrada por aquellos a los que les falta espíritu de lucha o por aquellos que tienen muchos puntos y tratan de mantener su puntaje con una forma conservadora de lucha que evita atacar para evitar dar al oponente una posibilidad de obtener puntos.

shomen (frente del dojo) Área en la cual personas de rangos sociales altos están sentados, también llamado el kamiza o joseki. En muchos casos esta área contiene el tradicional kamidana (santuario; "buen estante"), generalmente en el muro al otro lado de la entrada si es posible. Aún así en los años de post guerra el kamidana fue reemplazado por un simple joseki (asiento de honor).

shomi shiai jikan (tiempo neto de encuentro) Suma total de tiempo que toma completar un encuentro incluyendo los tiempos fuera.

Shonenbu (Sección de Niños) Sub sección del sistema de enseñanza de Kodokan (junto con la de Adultos, Mujeres y de entrenamiento). Aunque los niños estaban dentro del entrenamiento de Kodokan desde el principio, la Sección de Niños fue establecida formalmente en 1934 con el ingreso de 50 niños entre 10 y 16 años. Actualmente está orientada a la enseñanza del judo a niños de escuela primaria.

shonen kitei (reglas de Niños) Reglas especiales designadas para contenidos de judo entre escuelas elementales y escuelas de niños. Con el interés de la seguridad, estas reglas agregan puntos más estrictos para la prohibición de acciones dentro de la lista de Reglas de Competición en Judo Kodokan, además de reglas de agarre revisadas. Estrangulamientos en particular son objeto de juzgamiento de ippon por predicción de eficacia (ver mikomi) que no requiere aplicación completa (demasiado peligroso). Las reglas Infantiles no están contempladas dentro de las Reglas de Competición de la Federación Internacional de Judo.

shosha (ganador; victorioso) Competidor que ha ganado un encuentro. Ver también haisha.

shosho (certificado de rango) Certificado que reconoce el logro de un rango kyu o dan particular.

shugyo (entrenamiento; austeridades) Entrenamiento duro, usualmente físico o ascético al natural y particularmente orientado hacia el crecimiento psicológico y espiritual.

shugyosha (practicante) Persona comprometida seriamente en el estudio y práctica del judo.

shuren (entrenamiento; forja y pulido) Forja y pulido de mente, espíritu y cuerpo a través del entrenamiento.

shushin (árbitro en jefe) El árbitro responsable de conducir encuentro y declarar resultados.

shushin (cultivo de la mente) Uno de los tres “camino” inherentes en judo como identificados por Jigoro Kano. En complemento del judo como un kyoikuho (método educacional) y un shobuho (método de entrenamiento competitivo), judo como un shushin (método de cultivo de la mente) involucra prácticas para cultivar virtudes tales como coraje y paciencia en la persecución de una mayor sabiduría e interior.

sode guruma jime (estrangulamiento con manga) Estrangulamiento. De frente al oponente, colocar el antebrazo derecho contra su garganta y el izquierdo contra su cuello, agarrar la manga derecha del propio judogi.

sode tsurikomi goshi (tiro de manga con cadera levantada) Técnica de cadera. Variante de tsurikomi goshi, en el cual se usa la mano derecha para agarrar la manga izquierda del oponente o puño en vez de su solapa.

sogo gachi (ganancia combinada) Parecido a awase waza, pero el resultado de una combinación del propio waza ari y avisos dados al oponente.

so katsu (método de resucitación “compuesto”) Método de resucitación. Colocar a la víctima inconsciente sobre su espalda y sentarse sobre sus rodillas con una hacia arriba y la otra hacia abajo. Extender los dedos y ubicar las palmas sobre su bajo abdomen y usarlas para empujar su diafragma hacia la cavidad torácica de manera acelerada para simular el movimiento y función del diafragma, pulmones y corazón. Esto causa una fuerte exhalación seguida de una inhalación dirigida a revivir de la inconsciencia. Este método libra presión considerable a través de las manos trayendo al cuerpo peso para soportar pero la cantidad de aire exhalado es menor que la del método inductivo (sasoi katsu).

sonkyo no shisei (posición agachada o en cuclillas) Posición sentado en la cual las rodillas están inclinadas en cuclillas y las caderas y nalgas están bajas encima de los talones.

"Sono mama!" (“posición de sostén”) Llamada hecha por el árbitro en jefe para suspender temporalmente un encuentro mientras se permite a los competidores mantener sus posiciones y agarres, indicada verbalmente o colocando una palma en cada competidor. Usado en encuentros en el suelo cuando un competidor parece estar en peligro de ser lastimado o para declarar una falta. Se reanuda con la orden “Yoshi!” (“Continuar!”). En las Reglas de Competencia de la Federación Internacional de Judo “Sono mama” se usa únicamente durante encuentros en el suelo.

"Sore made!" (“Finalizar!”) Llamada hecha por el árbitro en jefe para finalizar un encuentro. De todas maneras en casos donde se usa un cimbrador, los competidores

pueden terminar el encuentro cuando suena el cimbrador aún si el llamado del árbitro “sore made” (“finalizar”) está levemente atrasado.

sotai renshu (práctica de compañero) Entrenar con un compañero. Ver también tandoku renshu.

soto makikomi (tiro de envoltura exterior) Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho delantero, luego soltar el agarre derecho y girar hacia la izquierda para envolver el brazo derecho alrededor de su brazo derecho, presionándolo con la axila derecha, causando que su cuerpo se envuelva alrededor del tuyo y desde esta posición continuar el movimiento para tirarlo hacia delante.

sukoa (puntuación) Puntos totales (koka, yuko, waza ari, ippon) y penalidades (shido, chui, keikoku) para cada competidor.

sukoa bodo (panel de puntuación) Panel en el cual los puntos logrados por técnicas exitosas (koka, yuko, waza ari) y penalidades (shido, chui, keikoku) de cada competidor, son exhibidas.

sukui nage (tiro con agarre de cuchara) Técnica de golpe de mano. Desde el lado del oponente, usar ambas manos para agarrarlo alrededor de sus muslos desde el frente (o empujar una mano entre sus piernas para agarrarlo alrededor de sus nalgas) para quebrar su balance directamente hacia atrás, luego tomarlo en forma de cuchara y tirarlo hacia atrás.

sumi gaeshi (tiro de esquina) Sacrificio. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho delantero, luego caer hacia atrás, mientras colocar la planta del pie derecho debajo y detrás de la pierna izquierda del oponente o su muslo para levantarlo y tirarlo por arriba de tu cabeza.

sumi otoshi (caída de esquina) Técnica de golpe de mano. Dar un paso del lado de afuera del pie derecho del oponente e impulsar el cuerpo y la acción de ambas manos para quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho trasero y tirarlo hacia abajo en esa dirección.

Supotsu Codo (Código Deportivo) Grupo de regulaciones suplementario de las Reglas de Competencia de la FIJ detallando áreas tales como planeamiento de actividades, cuestiones de clases de peso, duración de encuentros y otras regulaciones concernientes a los competidores.

Supotsu Inkai (Comité Deportivo) Comité especializado dentro de la Federación Internacional de Judo, responsable de actividades tales como planeamiento de las actividades competitivas de la FIJ, operando y regulando competencias, conduciendo estudios e inspecciones y manejando cuestiones de control de drogas.

suriashi (paso deslizado) Método de movimiento en el cual la planta de los pies cepillan ligeramente la superficie de la colchoneta, haciendo un impulso vertical o lateral del centro de gravedad.

sute geiko (práctica de “sacrificio”) Entrenamiento randori contra un practicante de nivel mas elevado en el cual el judoka de menor nivel intenta aplicar sus mejores técnicas contra el de nivel mas elevado sin restricciones, sin preocuparse necesariamente por perder.

sutemi waza (técnicas de sacrificio) Término general para tiros en los cuales el que tira se “sacrifica” cayendo hacia atrás o al costado como parte del proceso del tiro. Dividido en sacrificio supino (ma sutemi) y sacrificio de lado (yoko sutemi), dependiendo del tipo y dirección de la caída.

T

tachiai (encuentro; confrontación) Término general para confrontación combativa o encuentro, originalmente usado en jujutsu y artes marciales para referirse a cualquier tipo de encuentro entre personas, pero se usa en el moderno Judo Kodokan para referirse a encuentros competitivos en general.

tachi shisei (postura parada) Postura mientras se lucha estando parado, por ejemplo shizentai, shizen hontai, u otras formas en las cuales se pueden ejecutar tiros.

tachi shobu (encuentro en postura parada) Encuentro que se desarrolla principalmente hacia el uso de técnicas parado (tiros), como opuesto a uno basado en técnicas de colchoneta.

tachi waza (técnicas parado) Técnicas ejecutadas desde una postura de pie.

tadashii reiho (etiqueta o decoro correcto; saludo apropiado) Conducta correcta encarnando un espíritu de verdadero respeto por el compañero de entrenamiento u oponente, por ejemplo ofreciendo una inclinación con la cabeza inclinada de una manera distinta a la tradicional. También acciones correctas como sentarse bajando primero la pierna izquierda y levantándose con la pierna derecha primero.

taijinteki gino (habilidades uno contra uno) Actividades o deportes tales como el judo, kendo, sumo y aquellos que involucran interacción con, o competición contra, un compañero individual, como opuesto a actividades o deportes orientadas a una sola persona o a un grupo.

taijubetsu (por clasificación de peso) Método de conducir las competiciones de judo por división de competidores en clase de peso, como opuesto a las competiciones con clase de peso abiertas.

taiju kubun (división por clasificación de peso) Ver kaikyū (clases; sistema de clase por peso).

taijutsu (taijutsu; técnicas de cuerpo) Tipo de jujutsu enfatizando técnicas de agarre y tiro con armas.

tai otoshi (caída del cuerpo) Técnica de golpe de mano. Quebrar el balance del oponente hacia el lateral derecho frontal, abrir el cuerpo y girar hasta dar un paso en frente de su pie derecho con tu pie derecho, luego usar la acción de ambas manos para tirarlo abajo y hacia el pie.

tai sabaki (impulso del cuerpo; control del cuerpo) Término general para movimientos usados para impulsar la posición del cuerpo y cambiar direcciones en el proceso de reaccionar ante las técnicas del oponente aprestando y aplicando técnicas propias.

taisho (competidores de quinta ronda) Competidores que se encuentran en la quinta ronda de una competición de equipos.

tai wo hiraku (abrir el cuerpo) Impulsar el cuerpo hacia afuera de tal manera que se crea una brecha entre el oponente y uno.

tai wo kawasū (impulsar el cuerpo para evadir) Impulsar el cuerpo para evadir los efectos de las técnicas o movimientos del oponente.

tai wo sabaku (impulsar el cuerpo) Controlar el movimiento, impulsando y posicionando el cuerpo.

tai wo shizumeru (aflojar el cuerpo) Dejar caer el centro de gravedad para moverlo bajo el del oponente.

tai wo suteru (sacrificar el cuerpo) Dejar caer o tirar intencionalmente el cuerpo como parte del proceso de tirar al oponente.

Takenouchi-ryū (Takenouchi-ryū) Sistema jujutsu fundado en Junio de 1532 por Takenouchi Hisamori y actualmente reconocido como poseedor de la más vasta documentación histórica del sistema de jujutsu Japonés.

tandoku renshu (práctica individual) Práctica individual usando espejos, etc con el propósito de perfeccionar la forma y otros aspectos de la técnica propia. Ver también sotai renshu.

tani otoshi (caída del valle) Sacrificio. Quebrar el balance del oponente hacia atrás o lateral derecho trasero, luego deslizar el pie izquierdo pasando el lado exterior de su pie derecho, o detrás de ambos pies y caer hacia atrás sobre el lado izquierdo para tirarlo

tanren (forjando; entrenando) Originalmente se refería a la forja del metal. En el Libro de los Cinco Anillos está escrito “1000 días de entrenamiento son llamados ‘tan’; 10000 días de entrenamiento son llamados ‘ren’”. Referido al entrenamiento duro designado para elevar la fuerza física superior y endurecimiento y refinamiento de las técnicas.

taosu (tirar abajo) Tirar abajo o derrotar al oponente de otra manera.

tate shiho gatame (agarre derecho de las cuatro esquinas) Agarre abajo. Sentarse sobre el pecho del oponente con las piernas a los costados, apoyarse hacia delante para presionar hacia abajo la parte alta del cuerpo del oponente con tu pecho.

tawara gaeshi (tiro de bolsa de arroz) Sacrificio. Causar que la parte alta del cuerpo del oponente quede muy inclinada hacia delante, luego inclinarse hacia él para cubrirle la cabeza y la espalda con la parte delantera del cuerpo y envolver con ambos brazos su tronco, luego barrer su cuerpo hacia arriba mientras caes hacia atrás, de esta manera lo tiras por encima de tu cabeza hacia atrás.

te gatame (llave de brazo) Una llave. Desde el lado derecho del oponente usar la mano izquierda para alcanzar la axila derecha del oponente para agarrar el cuello izquierdo de su judogi, al mismo tiempo agarrando su muñeca derecha con la mano derecha para así extender su codo contra la articulación. Alternativamente usar una o ambas manos para agarrar la muñeca del oponente y girarla hacia atrás de él para controlar la articulación de su codo.

Tenjin Shin'yo-ryu (Tenjin Shin'yo-ryu) Uno de los últimos sistemas jujutsu en ser formulado, fundado por Iso Mataemon Ryu Kansai Minamoto no Masatari (fallecido en 1863 a la edad de 76 años) basado en sus estudios de dos antiguos sistemas, Yoshin-ryu y Shin no Shinto-ryu. Destaca varias técnicas de llave de articulación y de sofocamiento, muchas de las cuales forman la base de un gran número de técnicas del judo Kodokan.

tesabaki (movimiento de mano) Maneras de usar las manos para controlar al oponente.

te waza (técnicas de mano) Clasificación para técnicas de tiro en las cuales las manos tienen un rol importante.

tokei gakari (cronometrador) Persona encargada de tomar el tiempo de los encuentros y la duración de las técnicas de agarre.

"Toketa!" ("Sosten roto!") Llamado que indica que un competidor agarrado ha sido capaz de quebrar el agarre y liberarse a si mismo. Como gesto “Toketa” (“Sosten roto”) lo indica el árbitro en jefe moviendo su mano 2 o 3 veces.

toku (virtudes) Cualidades personales superiores tales como auto control, coraje, respeto por uno mismo y por los otros y conducta personal y decoro apropiado, todo cultivado a través de esfuerzos constantes de examinar y pulir el carácter personal esencial.

tokui waza (técnica preferida o favorita) Cualquier técnica que una persona encuentra particularmente efectiva y luego usa frecuentemente.

tokuten hyoji gakari (anotador del panel de control) Persona a cargo de anotar los tiempos de encuentros y puntajes, en el panel de control.

toma (intervalo combativo de largo alcance) Intervalo combativo (ma; maai) usado en práctica de kata. Ver también chikama.

Tomita Tsunejiro (Tsunejiro Tomita) El primer estudiante de Kodokan considerado uno de los “Cuatro Guardianes Celestiales” de Kodokan (junto con Shiro Saigo, Yoshitsugu Yamashita, y Sakujiro Yokoyama) por su gran habilidad y fuerza. En 1887 estableció la rama Izu Nirayama de Kodokan. También fue el padre de Tomita Tsuneo escritor de la novela Sugata Sanshiro de 1942.

tomoe nage (tiro circular) Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia delante o lateral delantero, luego caer hacia atrás mientras se ubica al pie derecho en el bajo abdomen del oponente, empujándolo hacia arriba y tirándolo hacia delante por encima de tu cabeza.

tori (hacedor; tirador; tori) Persona que aplica un tiro u otra técnica durante una práctica de repetición (uchikomi) o práctica controlada (yakosuko).

toriatsukai toitsu joko (libro de reglas accesorio) Accesorio suplementario que ofrece gran detalle del libro de reglas de entradas oficiales.

torite (técnicas de captura y arresto) Técnicas sin armas usadas para controlar y capturar un oponente (también llamada toritejutsu). También, históricamente usado como título para opresión oficial de la ley, en ciertos períodos.

toroku seido (sistema de registro) Sistema de registro dentro de la Federación de Judo del Japón. El registro está dividido en Instructores y Competidores, en los últimos tiempos se dividió en Individuales y Grupales.

tsubame gaeshi (“contador golondrina”) Técnica de patada. Cuando el oponente intenta un deahi harai derecho, deslizar el peso de la pierna derecha y encoger el pie derecho inclinando la rodilla, luego tirarlo con un deashi harai izquierdo.

tsugiashi (paso arrastrando los pies) Método de movimiento dando un paso con un pie arrastrándolo, luego atraer el otro pie hacia adelante para encontrarlo, luego con el

tsukinami shiai (encuentros mensuales) Encuentros ordinarios realizados una vez al mes en el Kodokan entre judokas de rangos similares con el propósito de ascender el rango de dan.

tsukkomi jime (estrangulamiento con empujón) Estrangulamiento. Mirando al oponente, agarrar el cuello izquierdo de su judogi con la mano derecha y empujar el borde de la mano derecha contra el lado derecho de su cuello para estrangularlo.

tsuku (empujar/ clavar) Usar los dedos, puños o codos para aplicar clavadas filosas al cuerpo del oponente.

tsukuri (posicionar; colocar) Acción para colocar un tiro después de haber quebrado el balance del oponente.

tsupparu (fuerza en contra y empujar lejos) Tomando una posición en la cual uno o ambos brazos estén extendidos de manera tal que evite el ataque del oponente.

tsuri goshi (tiro con elevación de caderas) Técnica de cadera. Alcanzar sobre el hombro derecho del oponente o bajo su brazo con la mano derecha para agarrar el lado o parte trasera de su cinturón y tirarlo hacia delante para quebrar su balance, luego levantarlo sobre tus caderas y tirarlo hacia ellas.

tsurikomi goshi (tiro de cadera levantada) Técnica de cadera. Usar agarre en la manga y cuello del judogi del oponente para quebrar su balance hacia el frente o lateral derecho frontal, luego dejar caer las caderas al nivel de sus muslos, luego levantarlas de nuevo mientras se tira con ambas manos para tirarlo encima de tus caderas.

tsurikomu (levantar y tirar) Usar movimientos de elevación y tiro de la mano de manga (hikite) y mano de solapa (tsurite) para levantar al oponente hacia delante.

tsurite (mano de agarre) La mano que agarra la solapa o cuello del judogi del oponente. Ver también hikite.

U

uchikomi (entrenamiento de repetición) Aplicación repetitiva de una técnica en particular con el propósito de aprender el quiebre específico del balance, impulsar el cuerpo, aplicación de poder y otros aspectos técnicos asociados con él. Ver también kakari ren shu.

uchi makikomi (envoltura interior) Sacrificio. Desde una posición de ippon seoi nage (tiro de hombro con una brazo), en vez de tirar al oponente hacia tus hombros, empujar

las caderas en un gran movimiento afuera de la dirección del tiro y envolver el brazo derecho del oponente en el ángulo de tu codo y tirarlo, sacrificándote tú mismo.

uchimata (tiro con movimiento de segado del muslo interior) Técnica de patada. Después de abrir un poco el pie del oponente y quebrar su balance hacia delante o lateral derecho frontal y causar que se incline hacia delante, barrer su muslo interior izquierdo desde el interior usando la parte trasera del muslo derecho mientras giras hacia la izquierda.

uchimata gaeshi (contador de tiro con movimiento de segado del muslo interior) Técnica de patada. Cuando el oponente se mueva para un uchimata (tiro con movimiento de segado del muslo interior), tirar cerca de él usando ambas manos, enganchar la pierna izquierda alrededor de su pierna izquierda y segarlo hacia la derecha.

uchimata makikomi (tiro de envoltura de muslo interior) Sacrificio. Desde uchimata, liberar el agarre derecho y girar hacia la izquierda, llevando el brazo derecho hacia afuera así el cuerpo del oponente se envuelve alrededor del tuyo, luego continuar girando y caer juntos para tirarlo.

uchimata sukashi (tiro con movimiento de segado resbaloso de muslo interior) Técnica de golpe de puño. Mientras el oponente intenta un uchimata, deslizar su pierna de segado y acrecentar su velocidad con un movimiento de giro de ambas manos para desequilibrarlo e instantáneamente tirarlo hacia delante.

ude gaeshi (brazo invertido) Nombre informal para una clase no oficial de tiros ejecutados invirtiendo la articulación del codo del oponente para quebrar su balance mientras sacrificas tu propio cuerpo. Ya que estos tiros son ejecutados mientras se acciona la articulación del codo del oponente, no son reconocidos como válidos. Si la articulación del codo no es accionada encima, el tiro es considerado un yokowakare y contado como válido. A veces usado como un inicio para técnicas de suelo.

ude garami (llave de brazo enredada) Llave. Desde cualquier posición usar ambos brazos para enredar uno de los brazos del oponente mientras lo giras hacia adentro o afuera para controlar la articulación de su codo.

ude gatame (llave de brazo) Llave. Colocar la muñeca izquierda del oponente entre tu hombro y cuello, pulgar al costado abajo, y usar ambas manos para aplicar presión para controlar su codo contra la articulación.

ukasu (levantar algo en forma ascendente) Levantar y tirar tu propio cuerpo o el del oponente de tal manera que se vuelva ingrávido por un instante.

uke (receptor; tirado; uke) Persona que recibe una técnica durante una práctica de repetición (uchikomi) o práctica controlada (yakusoku).

ukemi (quebrar caída) Término general para el corte de caída designado para proteger el cuerpo cuando es tirado.

ukeru (recibir) Recibir una técnica o ataque del oponente, o que te apliquen una técnica.

uki gatame (agarre elevado) Agarre. Cuando el oponente, que está en posición supina, intenta prevenir tu juji gatame (llave de brazo cruzada) trabando sus brazos juntos, mudar la pierna cerca de su cabeza e inclinarla detrás de ti, luego usar ambas piernas como aplicando kesa gatame y levantar la parte superior del cuerpo para mirar al oponente. O ubicar la pierna izquierda a través del cuello del oponente y debajo de su axila mientras agarras su brazo derecho.

uki goshi (tiro de cadera levantada) Tiro de cadera. Quebrar el balance del oponente hacia delante o lateral derecho frontal, luego entrar un poco con la cadera derecha mientras envuelves tu brazo derecho alrededor de su cintura y girar hacia la izquierda para tirarlo por encima y alrededor de tus caderas sin levantarlas o inclinarlas hacia delante.

uki otoshi (caída flotante) Técnica de golpe de mano. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho delantero, luego tirarlo fuertemente hacia abajo con ambas manos para tirarlo en un círculo.

uki waza (tiro flotante) Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia el lateral derecho frontal, luego abrir el cuerpo y extender el pie izquierdo para bloquear la parte exterior de su pie derecho, luego caer sobre tu lado izquierdo para tirarlo hacia ti.

undobunka (cultura física) Término general para el cuerpo de desarrollos históricos y sociales en deportes, atletismo y otras formas de actividad física. Estas constituyen un aspecto de actividad cultural.

ura gatame (agarre de espalda) Agarre abajo. Ubicar la espalda hacia el oponente que se encuentra en posición prona de esta manera estás mirando el techo, envolver el brazo derecho alrededor de su cuello y el brazo izquierdo alrededor de una o ambas piernas y presionarlo con la espalda. Ya no es reconocido como un agarre válido.

ura nage (tiro de espalda) Sacrificio. Envolver ambos brazos alrededor de la cintura del oponente desde su lado derecho, tirándolo hacia ti, luego levantarlo y caer hacia atrás para tirarlo por sobre tu hombro izquierdo.

ushiro goshi (tiro de cadera de espalda) Técnica de cadera.

ushiro kesa gatame (agarre de bufanda reverso) Agarre abajo. Agarre similar al kesa gatame (agarre de bufanda), pero realizado mirando hacia las piernas del oponente en vez de mirar hacia su cabeza.

ushiro mawari sabaki (girando hacia atrás) Deslizar el cuerpo 180° moviendo una pierna alrededor de la parte trasera y girando el cuerpo.

ushiro sabaki (deslizamiento hacia atrás) Deslizar la posición del cuerpo 90° moviendo una pierna hacia atrás y girando el cuerpo de esta manera queda mirando en un ángulo recto a la posición original.

ushiro ukemi (quebrar caída hacia atrás) Corte de caída tomada para proteger el cuerpo cuando es tirado hacia atrás.

utsubuse (posición prona; cara hacia abajo; sobre el estómago) Posición prona, yaciendo sobre la colchoneta con la cara hacia abajo.

utsuri goshi (transferencia de cadera) Técnica de cadera. Contragolpe usado contra un intento de harai goshi (barrido de cadera) u otro golpe de cadera. Inclinar las rodillas para bloquear el ataque del oponente, impulsar las caderas y envolver con el brazo su cintura, levantando al oponente sobre tus caderas y tirarlo girando tu cuerpo.

W

waki gatame (llave de axila) Llave. Desde el lado derecho del oponente, usar ambas manos para agarrar su muñeca derecha y tomar su brazo debajo de la axila, luego controlarlo aplicando presión contraria a la articulación de su codo.

waki wo shimeru (cerrar las axilas) Bajar los brazos para minimizar o eliminar la distancia entre el cuerpo los brazos, un punto técnico básico e importante en judo y en las artes marciales Japonesas en general.

waza (técnica) Las técnicas de Judo están clasificadas como tiros (nage waza), técnicas de agarre (katame waza), o clavados (atemi waza). Técnicas de tiro y agarre son también llamadas “técnicas randori” y quizá usadas en prácticas y durante encuentros. Las técnicas de cavado involucran clavados en puntos vitales de las manos y pies y por su inherente peligro están prohibidas durante randori y son practicadas solo en kata.

waza ari (waza ari “técnica existente”; un ippon cercano) En las reglas de judo Japonés, un otorgamiento hecho por el árbitro: 1) por una técnica de tiro que no puede ser considerada como un ippon pero que está muy cerca de serlo; 2) por un agarre abajo continuo durante por lo menos 25 segundos. De todas formas, si un competidor que ha logrado un waza ari entra en un osaekomi, o si el competidor agarrado recibe un keikoku, el tiempo es de 25 segundos. En las reglas de judo Internacional, un otorgamiento hecho por el árbitro: 1) cuando un oponente tira al otro mientras lo controla claramente, pero uno de los tres elementos necesarios para un ippon está faltando; 2) cuando un oponente es capaz de mantener al otro abajo entre 20 y 25 segundos.

Waza Kenkyubu (Sección Técnica de Investigación) Sección de Kodokan establecida en 1954, responsable de anunciar nuevos nombres de técnicas y de conducir investigaciones en áreas tales como la normalización técnica del kata.

waza no koka (efecto de una técnica) La efectividad de una técnica. Dependiendo de cómo cae el competidor volteado (tocando con las nalgas, de lado, cara arriba, cara abajo, tocando con las manos, tocando con las rodillas, etc.) la técnica se juzga como efectiva (yuko) o no efectiva (muko). Para las técnicas de agarre, aún si el competidor no indica sumisión, se puede otorgar un ippon basado en los resultados de las técnicas, actuales o predichos, por ejemplo actual o predicha pérdida del conocimiento por estrangulamiento o actual o predicha quebradura o dislocación de una articulación por una llave de articulación.

waza no kosetsu (habilidad efectuando una técnica) Habilidad en efectuar una técnica, uno de los criterios usado por los árbitros en casos donde debe elegirse un ganador por decisión de una efectividad superior.

waza no shinzui (esencia de una técnica) El más profundo principio o esencia subyacente a una técnica dada.

waza wo kakeru (aplicar una técnica) Tomar ventaja de un momento oportuno para aplicar un técnica habilidosa y rápidamente.

waza wo kawasuru ("resbalar" o evitar una técnica) Evadir una técnica del oponente y privarlo de su pretendido efecto cambiando de posición el cuerpo o inclinándose en el momento de ser aplicada.

Y

Yagi Sadanosuke (Yagi sadanosuke) Maestro de la escuela de jujutsu Tenjin Shin'yo-ryu y la primera persona de quien Jigoro Kano buscó instrucción jujutsu. Yagi se negó a darle instrucción a Kano por su avanzada edad por lo que lo presento al dojo de Fukuda Hachinosuke.

yakusoku renshu (práctica de control o 'acordada') Repetitiva aplicación y recepción de técnicas específicas de tiro y agarre acordada con anterioridad para hacer un estudio más profundo de sus esencias y principios subyacentes.

yama arashi ('tormenta montañosa') Técnica de golpe de mano. Usando ambas manos para agarrar la solapa y manga derechas del oponente, tirarlo hacia delante para levantar su balance hacia su lateral derecho frontal, luego usar la parte trasera de la pierna derecha para barrer sus piernas en un movimiento de elevación.

Yamasita Yoshitsugu (Yamasita Yoshitsugu 1865-1935) La primer persona en recibir 10º dan en judo. También enseñó judo en la Academia Naval Japonesa de Hiroshima y

luego al presidente Theodore Roosevelt. Es considerado uno de los "Cuatro Guardianes Celestiales" del Kodokan (junto con Saigo Shiro, Yokoyama Sakujiro y Tomita Tsunejiro).

yawara (yawara; flexibilidad; agarre) Viejo término para jujutsu, referido principalmente a formas de agarre. Principios del judo que encuentran sus orígenes en el uso flexible del poder, referido en general en el pasado de "yawara" o "jujutsu", o caminos de lucha en general usando métodos con armas cortas o manos vacías.

yoko gake (caída de lado) Sacrificio. Elevar el balance del oponente hacia su lateral derecho frontal en la dirección de su dedo pequeño, luego quebrar el balance hacia su lado derecho mientras se barre su pie derecho hacia afuera desde debajo y delante de él usando la planta del pie izquierdo cayendo con él sobre el lado izquierdo el cuerpo mientras se realiza la acción.

yoko guruma (rueda de lado) Sacrificio. Colocar el brazo izquierdo alrededor de la cintura del oponente desde el costado y empujarlo para quebrar su balance hacia delante, luego resbalar la pierna derecha entre las del oponente y caer sobre el lado derecho para tirarlo hacia delante por sobre tu cabeza.

yoko otoshi (caída de lado) Sacrificio. Levantar el balance del oponente hacia su lado derecho, luego deslizar la pierna izquierda hacia el lado exterior de su pie derecho y caer sobre el lado izquierdo para tirarlo hacia el mismo lado.

yoko shiho gatame (agarre de cuatro esquinas con llave de costado) Agarre de abajo. Desde el lado derecho del oponente yacer encima del en un ángulo recto y agarrarlo manteniéndolo abajo, sobre su espalda, con tu cuerpo. Pasar el brazo derecho entre sus piernas para agarrar el lado izquierdo de su cinturón y pasar el otro brazo por debajo de su cuello para agarrar el cuello izquierdo de su judogi, luego usar el pecho para mantenerlo agarrado con el peso del cuerpo, sujetando sus cuatro esquinas.

yoko sutemi waza (técnicas de sacrificio de costado) Clasificación para técnica de tiro en las cuales el tirador "se sacrifica" a sí mismo cayendo hacia la derecha o izquierda durante el proceso de tirar al oponente

yoko ukemi (corte de caída de lado) Corte de caída para proteger el cuerpo cuando es tirado hacia el costado.

yoko wakare (separación de costado) Sacrificio. Quebrar el balance del oponente hacia el frente o lateral derecho frontal, luego caer sobre el lado izquierdo extendiendo ambas piernas enfrente del oponente para tirarlo a través de tu cuerpo extendido.

Yokoyama Sakujiro (Yokoyama Sakujiro 1869-1912) Persona que ayudó a Jigoro Kano a establecer el Kodokan, considerado uno de los "Cuatro Guardianes Celestiales" del Kodokan (junto con Saigo Shiro, Yamashita Yoshitsugu y Tomita Tsunejiro).

"Yoshi!" ("Continúe") Orden dada para reanudar un encuentro que ha sido

yotsunbai (gatear) Arrastrarse con las manos y pies en la colchoneta.

yo wo hieki suru (contribuir con la sociedad) Actuar de manera tal que contribuya en beneficio de la sociedad, estipulado por primera vez en 1915 como una de las metas del entrenamiento del judo

yudansha (titular de “cinturón negro”) Practicante de judo titular del rango de shodan o rango mayor.

yuko (yuko; efectivo) En las reglas de judo Japonesa, un llamado hecho: 1) cuando un competidor a ejecutado un tiro que es difícil de reconocer como waza ari, pero está lo suficientemente cerca de merecer un conocimiento menor, o 2) cuando un competidor a mantenido agarrado a su oponente como mínimo por 20 segundos. En las reglas de judo internacional, un llamado hecho: 1) cuando una técnica de tiro es juzgada por haber sido parcialmente deficiente en dos de los tres elementos necesarios para un ippon, o 2) cuando un competidor es capaz de mantener agarrado a su oponente entre 15 y 20 segundos.

yuretsu (superioridad e inferioridad) Determinación de rendimiento superior por uno u otro de dos competidores en el transcurso de un encuentro.

yusei gachi (ganar por rendimiento superior) Una forma de ganar que no sea por ippon ni por derrota por decisión del oponente. Otorgado cuando se ha obtenido un waza ari o al oponente se le ha dado un chui. O, una victoria anunciada por el árbitro en jefe, otorgada al competidor que ha sido juzgado por demostrar mayor rendimiento cuando todos los otros elementos del encuentro son iguales. En las reglas de la Federación Internacional de Judo el arbitro en jefe simplemente indica el ganador, sin indicar que se ha ganado por yusei gachi.

yusei make (perder por rendimiento superior del oponente) Perder en un encuentro cuando el oponente ha sido juzgado por tener un rendimiento superior durante el encuentro.

Z

zai (postura sentado) Postura sentado.

zanshin (mente restante) Estado de conciencia que continúa aún después de tirar al oponente, mantenida para permitir otra acción y contestación y que el oponente continúe con un contra ataque.

zareai (inclinación sentado) Inclinación que se ejecuta mientras se está sentado, generalmente desde la posición seiza.

Zen Juren Dayori(Boletín de la Federación de Judo del Japón) Boletín trimestral que contiene los reportes e informaciones, publicado por el Comité de Relaciones Públicas de la Federación de Judo del Japón.

Zenkoku Joshi Judo Taijubetsu Senshuken Taikai (Campeonato Japonés de Judo con Clasificación por Peso) Torneo femenino con clasificación por peso y competidores selectos.

Zen Nihon Joshi Judo Senbatsu Taijubetsu Senshuken Taikai (Campeonato del Japón de Judo con Clasificación por Peso "Toda Estrella") Torneo femenino con clasificación por peso.

Zen Nihon Judo Renmei (Federación de Judo del Japón) Organización establecida en 1949 para manejar los asuntos domésticos del judo Japonés. Incorporado en 1988.

Zen Nihon Judo Renmei Ikagaku inkai (Comité de Ciencias Médicas de la Federación de Judo del Japón) Comité dentro de la Federación de Judo del Japón responsable principalmente de buscar y estudiar los aspectos médicos y científicos del judo.

Zen Nihon Judo Senshuken Taikai (Copa del Emperador Campeonato de Judo del Japón) Torneo conducido el 29 de abril (cumpleaños del Emperador Showa, ahora día festivo nacional), considerado uno de los torneos más prestigiosos en Japón.