



Liga Riograndense de Judô  
Comissão de Estadual de Graus

# CURSO DE MELHORIA NO ENSINO DO JUDÔ

## — WAZA E TERMINOLOGIA —

LUIZ PAVANI  
COMISSÃO NACIONAL DE GRAUS  
6º DAN



# TERMINOLOGIA JAPONESA NO JUDÔ

## GRAFIA E PRONÚNCIA



# FORMAS DE ESCREVER

---

KANJI (LETRAS CHINESAS)

KANA (HIRAGANA / KATAKANA)

RŌMAJI (HEBON-SHIKI / KUNREI-SHIKI)

GRAFIA OFICIAL EM PORTUGUÊS (PALAVRAS DO JAPONÊS)



# FORMAS DE ESCREVER

---

東京 (KANJI)

とうきょう (HIRAGANA)

トウキョウ (KATAKANA)

tōkyō (HEBON-SHIKI)

tôkyô (KUNREI-SHIKI)

Tóquio (GRAFIA OFICIAL EM PORTUGUÊS)



# RŌMAJI NO JUDÔ

---

KŌDŌKAN JŪDŌ

(COM MACRON)

KODOKAN JUDO

(SEM MACRON)



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

暑中稽古

(TREINAMENTO DE "VERÃO")

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



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

暑中稽古

(TREINAMENTO DE "VERÃO")

SHOCHUGEIKO (HEBON-SHIKI)

SYOTYUGEIKO (KUNREI-SHIKI)





# RŌMAJI NO JUDÔ

---

HEBON-SHIKI

OU

KUNREI-SHIKI

?



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

## KUNREI-SHIKI

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



# RŌMAJI NO JUDÔ

---

## SHŪSEI HEBON-SHIKI

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



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

## SHŪSEI HEBON-SHIKI

*(continuado)*

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



# RŌMAJI NO JUDÔ

---

柔道



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

JŪDŌ



# RŌMAJI NO JUDÔ

---

ZYUDO



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

柔道

(KANJI)

?

(HEBON-SHIKI)

?

(KUNREI-SHIKI)





# RŌMAJI NO JUDŌ

---

柔道

(KANJI)

JŪDŌ

(HEBON-SHIKI)

ZYUDO

(KUNREI-SHIKI)



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

柔道

(KANJI)

JŪDŌ  
(HEBON-SHIKI)

JUDO  
(HEBON-SHIKI 'SIMPLIFICADO")



# RŌMAJI NO JUDŌ

---

暑中稽古

(KANJI)

SHOCHUGEIKO

(HEBON-SHIKI)



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

??? KAN**GEIKO** / KAN**GUEIKO** ???



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

??? CANGUEICO ???



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

寒稽古

(TREINAMENTO DE INVERNO)

KAN**GEI**KO

**GEI** /joguei/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

NAGE-WAZA



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

逆十字絞

(ESTRANGULAMENTO EM CRUZ INVERTIDO)

GYAKU-JUJI-JIME





# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

柔道着

(UNIFORME DE JUDÔ)

JUDO**GI**



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

裸絞

(ESTRANGULAMENTO NU)

HADAKA-**JIME**

**JIME** /*djime*/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

並十字絞

(ESTRANGULAMENTO EM CRUZ NORMAL)

NAMI-JUJI-JIME



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

柔術

(ARTE SUAVE)

JUJUTSU



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

押込技

(TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

**OSAE**KOMI-WAZA

**OSAE** /*assada*/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

支釣込足

(PUXADA E SUSPENSÃO COM TRANCAMENTO DO PÉ DE APOIO)

**SASAE**-TSURIKOMI-ASHI



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

袈裟固

(IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL)

**KESA**-GATAME



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

崩裂袈固

(“VARIAÇÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL)

KUZURE-KESA-GATAME

KUZURE /*dzu*/





# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

NAGE-**WAZA**

**WAZA** /*uaza*/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

横分

(“PROJEÇÃO COM” SEPARAÇÃO LATERAL)

YOKO-**WAKARE**



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

技あり

(EXISTE TÉCNICA)

WAZA-ARI



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

四

(QUATRO)

SHI

SHI /*xícara*/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

SHIME-WAZA



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

投げ技

(TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

ZANSHIN



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

→

(UM)

ICHI

CHI */itxi/*



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

八

(OITO)

HACHI





# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

勝ち

(VITÓRIA)

KACHI



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

大内刈

(GRANDE CEIFADA INTERNA)

OUCHI-GARI



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

判定

(DECISÃO)

HANTEI

HANTEI /*roupa*/



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

嗣法

(QUATRO APOIOS)

SHIHO



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

嗣法

(“MESTRE”)

SHIHAN



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

払腰

(VARREDURA COM O QUADRIL)

**H**ARAI-GOSHI



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

白

(BRANCO)

SHIRO



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

六

(SEIS)

ROKU





# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

紫蘭

(ORQUÍDEA ROXA)

SHIRAN



# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

嗣法

(“MESTRE”)

SHIHAN

≠

紫蘭

(ORQUÍDEA ROXA)

SHIRAN

# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

嗣法

(QUATRO APOIOS)

SHIHO

≠

白

(BRANCO)

SHIRO

# ESCRITA E PRONÚNCIA

---

乱取り

(PRÁTICA LIVRE)

RANDORI

RANDORI /*aro*/



# TERMINOLOGIA JAPONESA NO JUDÔ

## SIGNIFICADOS



# TERMINOLOGIA

---

柔道  
(JUDÔ)

JŪDŌ



# TERMINOLOGIA

---

講道館・柔道

(JUDÔ KODOKAN)

KŌDŌKAN JŪDŌ



# TERMINOLOGIA

---

日本伝・講道館・柔道

(JUDÔ KODOKAN TRADICIONAL DO JAPÃO)

NIHON-DEN KŌDŌKAN JŪDŌ





# TERMINOLOGIA

---

気を付け

(ATENÇÃO!)

KIOTSUKE



# TERMINOLOGIA

---

正座

(SENTAR CORRETAMENTE)

SEIZA



# TERMINOLOGIA

---

正面に礼

(À FRENTE, SAUDAÇÃO)

SHŌMEN-NI-REI



# TERMINOLOGIA

---

正面

(À FRENTE)

SHŌMEN

嘉納師範に礼

(AO MESTRE KANO, SAUDAÇÃO)

KANŌ-SHIHAN-NI-REI



# TERMINOLOGIA

---

先生に礼

(AO PROFESSOR, SAUDAÇÃO)

SENSEI-NI-REI



# TERMINOLOGIA

---

先生方に礼

(SAUDAÇÃO AO PROFESSOR)

SENSEI-KATA-NI-REI



# TERMINOLOGIA

---

一同礼

(TODOS PRESENTES, SAUDAÇÃO)

ICHIDŌ-REI



# TERMINOLOGIA

---

KIOTSUKE

SEIZA

SHŌMEN-NI-REI

SENSEI-NI-REI





# TERMINOLOGIA

---

一本

(UM PONTO)

IPPON



# TERMINOLOGIA

---

技あり

(EXISTE TÉCNICA)

WAZA-ARI



# TERMINOLOGIA

---

有効

(É VÁLIDO)

YUKO



# TERMINOLOGIA

---

効果

(TEM EFEITO)

KOKA



# TERMINOLOGIA

---

指導

(ORIENTAÇÃO)

SHIDŌ



# TERMINOLOGIA

---

注意

(CUIDADO, ATENÇÃO)

CHŪI



# TERMINOLOGIA

---

警告

(ADVERTÊNCIA)

KEIKOKU



# TERMINOLOGIA

---

反則負け

(DERROTA POR VIOLAÇÃO DAS REGRAS)

HANSOKU-MAKE





# KATAS DO JUDÔ



# KATAS DO JUDÔ

---

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



# CLASSIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ



# CLASSIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE JUDÔ

---

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



# ATEMI-WAZA



# ATEMI-WAZA

---

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



# KATAME-WAZA



# KATAME-WAZA

---

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





# OSAEKOMI-WAZA



# KESA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL



# KUZURE-KESA-GATAME

“VARIACÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL



# USHIRO-KESA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DO CACHECOL POR TRÁS



# KATA-GATAME

IMOBILIZAÇÃO PELO OMBRO



# KAMI-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELA CABEÇA



# KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

“VARIACÃO DA” IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELA CABEÇA



# YOKO-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS PELO LADO





# TATE-SHIHO-GATAME

IMOBILIZAÇÃO DOS QUATRO CANTOS ALINHADA



# UKI-GATAME

IMOBILIZAÇÃO FLUTUANTE



# SHIME-WAZA



# NAMI-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO NORMAL



# KATA-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO MODIFICADO



# GYAKU-JUJI-JIME

ESTRANGULAMENTO CRUZADO INVERTIDO



# HADAKA-JIME

ESTRANGULAMENTO A NU



# KATA-HA-JIME

ESTRANGULAMENTO DE UMA LÂMINA





# OKURI-ERI-JIME

ESTRANGULAMENTO COM A LAPELA DESLIZANTE





# DO-JIME

ESTRANGULAMENTO DO TRONCO



# SODE-GURUMA-JIME

ESTRANGULAMENTO PELA ROTAÇÃO DAS MANGAS



# KATA-TE-JIME

ESTRANGULAMENTO POR UMA MÃO



# RYO-TE-JIME

ESTRANGULAMENTO POR AMBAS AS MÃOS



# TSUKKOMI-JIME

ESTRANGULAMENTO POR INVASÃO



# SANKAKU-JIME

ESTRANGULAMENTO EM TRIÂNGULO



# KANSETSU-WAZA





# UDE-GARAMI

TORÇÃO DO BRAÇO



# UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

DOMÍNIO EM CRUZ DO BRAÇO ESTENDIDO



# UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

DOMÍNIO ESTICADO DO BRAÇO ESTENDIDO



# UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELO JOELHO



# UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA AXILA



# UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELO VENTRE



# UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA PERNA



# UDE-HISHIGI-TE-GATAME

DOMÍNIO DO BRAÇO ESTENDIDO PELA MÃO





# UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

DOMÍNIO EM TRIÂNGULO DO BRAÇO ESTENDIDO





# ASHI-GARAMI

TORÇÃO DA PERNA



# NAGE-WAZA

## CLASSIFICAÇÃO HISTÓRICA



# KYU GO-KYO (1895)

- 42 TÉCNICAS DIVIDIDAS EM 5 GRUPOS

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



# SHIN GO-KYO (1920)

- 40 TÉCNICAS - 5 GRUPOS DE 8 TÉCNICAS

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



# HABUKARETA-WAZA

---

- AS TÉCNICAS EXCLUÍDAS DO GO-KYO EM 1920

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



# SHINMEISHO-NO-WAZA

- AS NOVAS TÉCNICAS OFICIALIZADAS EM 1982 E 1997 PELA KODOKAN

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



# TÉCNICAS OFICIAIS DA FIJ

---

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

<p><b>OBITORI-GAESHI</b></p> <p>(HIKIKOMI-GAESHI)</p>	<p><b>KOUCHI-MAKIKOMI</b></p> <p>(KOUCHI-GARI)</p>
---	--





# “EXTRA GO-KYO”

---

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



# NAGE-WAZA

CLASSIFICAÇÃO BIOMECÂNICA



# NAGE-WAZA

---

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



# TE-WAZA



# SEOI-NAGE

PROJEÇÃO PELA ESPÁDUA



# TAI-OTOSHI

TOMBAMENTO DO CORPO



# KATA-GURUMA

ROTAÇÃO NOS OMBROS



# SUKUI-NAGE

PROJEÇÃO EM COLHER





# UKI-OTOSHI

TOMBAMENTO FLUTUANTE



# SUMI-OTOSHI

TOMBAMENTO PARA O CANTO



# OBI-OTOSHI

TOMBAMENTO PELA FAIXA



# SEOI-OTOSHI

TOMBAMENTO PELA ESPÁDUA



# YAMA-ARASHI

“TEMPESTADE NA MONTANHA”



# MOROTE-GARI

CEIFADA COM AMBAS AS MÃOS



# KUCHIKI-TAOSHI

“QUEDA DA ÁRVORE VELHA”



# KIBISU-GAESHU

INVERSÃO PELO CALCANHAR





# UCHI-MATA-SUKASHI

ESQUIVA DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA



# KOUCHI-GAESHU

INVERSÃO DA PEQUENA CEIFADA INTERNA



# IPPON-SEOI-NAGE

PROJEÇÃO PELA ESPÁDUA COM UM BRAÇO



# KOSHI-WAZA



# UKI-GOSHI

(PROJEÇÃO DO) QUADRIL FLUTUANTE



# O-GOSHI

(PROJEÇÃO DO) GRANDE QUADRIL



# KOSHI-GURUMA

ROTAÇÃO NO QUADRIL



# TSURIKOMI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) PUXADA E SUSPENSÃO DO QUADRIL





# HARAI-GOSHI

VARREDURA COM O QUADRIL



# TSURI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) SUSPENSÃO DO QUADRIL



# HANE-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) ELEVAÇÃO DO QUADRIL



# UTSURI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) TROCA DE QUADRIL



# USHIRO-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) QUADRIL PELA RETAGUARDA



# SODE-TSURIKOMI-GOSHI

(PROJEÇÃO COM) PUXADA PELA MANGA E SUSPENSÃO DO QUADRIL



# DAKI-AGE

(PROJEÇÃO COM) PUXADA PELA MANGA E SUSPENSÃO DO QUADRIL



# ASHI-WAZA





# DEASHI-HARAI

VARREDURA DO PÉ AVANÇADO



# HIZA-GURUMA

ROTAÇÃO NO JOELHO



# SASAE-TSURIKOMI-ASHI

PUXADA E SUSPENSÃO COM TRANCAMENTO DO PÉ DE APOIO



# OSOTO-GARI

GRANDE CEIFADA EXTERNA



# OUCHI-GARI

GRANDE CEIFADA INTERNA



# KOSOTO-GARI

PEQUENA CEIFADA EXTERNA



# KOUCHI-GARI

PEQUENA CEIFADA INTERNA



# OKURI-ASHI-HARAI

VARREDURA DO PÉ DESLIZANTE





# UCHI-MATA

(VARREDURA) INTERNA NA COXA



# KOSOTO-GAKE

PEQUENO GANCHO EXTERNO



# ASHI-GURUMA

ROTAÇÃO NA PERNA



# HARAI-TSURIKOMI-ASHI

PUXADA E SUSPENSÃO COM VARREDURA DO PÉ DE APOIO



# O-GURUMA

(PROJEÇÃO COM) GRANDE ROTAÇÃO



# OSOTO-GURUMA

GRANDE ROTAÇÃO EXTERNA



# OSOTO-OTOSHI

GRANDE TOMBAMENTO EXTERNO



# TSUBAME-GAESHI

“INVERSÃO DA ANDORINHA”





# OSOTO-GAESHU

INVERSÃO DA GRANDE (CEIFADA EXTERNA)



# OUCHI-GAESHU

INVERSÃO DA GRANDE (CEIFADA INTERNA)



# HANE-GOSHI-GAESHU

INVERSÃO DA ELEVAÇÃO DO QUADRIL



# HARAI-GOSHI-GAESHI

INVERSÃO DA VARREDURA COM O QUADRIL



# UCHI-MATA-GAESHU

INVERSÃO DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA



**MA-SUTEMI-WAZA**



# TOMOE-NAGE

PROJEÇÃO CIRCULAR



# SUMI-GAESHU

INVERSÃO PELO CANTO





# URA-NAGE

PROJEÇÃO PARA TRÁS



# HIKIKOMI-GAESHU

INVERSÃO COM PUXADA PARA BAIXO



# TAWARA-GAESHI

“INVERSÃO DO SACO DE ARROZ”



# OBITORI-GAESHU

INVERSÃO COM DOMÍNIO PELA FAIXA



**YOKO-SUTEMI-WAZA**



# YOKO-OTOSHI

TOMBAMENTO LATERAL



# TANI-OTOSHI

“TOMBAMENTO NO VALE”



# HANE-MAKIKOMI

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





# SOTO-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO EXTERNO



# UKI-WAZA

TÉCNICA FLUTUANTE



# YOKO-GAKE

GANCHO LATERAL



# YOKO-GURUMA

ROTAÇÃO LATERAL



# DAKI-WAKARE

SEPARAÇÃO COM ABRAÇO (PELAS COSTAS)



# UCHI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO INTERNO



# OSOTO-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA GRANDE (CEIFADA) EXTERNA



# UCHI-MATA-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA (VARREDURA) INTERNA NA COXA





# HARAI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA VARREDURA (COM O QUADRIL)



# YOKO-WAKARE

(PROJEÇÃO COM) SEPARAÇÃO LATERAL





# KANI-BASAMI

“TESOURA DO CARANGUEJO”





# KAWAZU-GAKE

“GANCHO DO SAPO”



# KOUCHI-MAKIKOMI

(GOLPE) CENTRÍPETO DA PEQUENA (CEIFADA) INTERNA



Liga Riograndense de Judô  
Comissão de Estadual de Graus

# CURSO DE MELHORIA NO ENSINO DO JUDÔ

## — WAZA E TERMINOLOGIA —

LUIZ PAVANI  
COMISSÃO NACIONAL DE GRAUS  
6º DAN



