JUDO 柔道

NAGE-WAZA 投技

Te-waza 手 技

Seoi-nage 背負投
Ippon-seoi-nage 一本背負投
Seoi-otoshi 背負落
Tai-otoshi 体落
Kata-guruma 肩車
Sukui-nage 掬投
Obi-otoshi 帯落
Uki-otoshi 浮落
Sumi-otoshi 隅落
Yama-arashi 山嵐
Obi-tori-gaeshi 帯取返
Morote-gari 双手刈
Kuchiki-taoshi 朽木倒
Kibiso-gaeshi 雁返
Uchi-mata-sukashi 内股すかし
Ko-uchi-gaeshi 小内返

Koshi-waza 腰 技

Uki-goshi 浮腰
O-goshi 大腰
Koshi-guruma 腰車
Tsurikomi-goshi 釣込腰
Sode-tsurikomi-goshi 袖釣込腰
Harai-goshi 払腰
Tsuri-goshi 釣腰
Hane-goshi 跳腰
Utsuri-goshi 移腰
Ushiro-goshi 後腰

Ashi-waza 足 技

De-ashi-harai 出足払
Hiza-guruma 膝車
Sasae-tsurikomi-ashi 支釣込足
O-soto-gari 大外刈
O-uchi-gari 大内刈
Ko-soto-gari 小外刈
Ko-uchi-gari 小内刈
Okuri-ashi-harai 送足払
Ko-soto-gake 小外掛
Ashi-guruma 足車
O-soto-guruma 大外車
O-soto-otoshi 大外落
O-uchi-gaeshi 大内返
Hane-goshi-gaeshi 跳腰返
Harai-goshi-gaeshi 払腰返

Ma-sutemi-waza 真捨身技

Tomoe-nage 巴投
Hikikomi-gaeshi 引込返
Ura-nage 裏投
Uchi-mata 内股
Harai-tsurikomi-ashi 払釣込足
O-guruma 大車
Tsubame-gaeshi 燕返
O-soto-gaeshi 大外返
Harai-goshi-gaeshi 払腰返
Uchi-mata-gaeshi 内股返

Yoko-sutemi-waza 横捨身技

Yoko-otoshi 横落
Hane-makikomi 跳巻込
Uki-waza 浮技
Yoko-guruma 横車
Yoko-gake 横掛
O-soto-makikomi 大外巻込
Harai-makikomi 払巻込
Kani-basami 蟹挟
Tani-otoshi 谷落
Soto-makikomi 外巻込
Uchi-makikomi 内巻込
Yoko-wakare 横分
Daki-wakare 抱分
Uchi-mata-makikomi 内股巻込
Ko-uchi-makikomi 小内巻込
Kawazu-gake 河津掛

KATAME-WAZA 固技

Osaekomi-waza 抑 込 技

Kesa-gatame 袈裟固
Kuzure-kesa-gatame 崩袈裟固
Ushiro-kesa-gatame 後袈裟固
Kata-gatame 肩固
Kami-shiho-gatame 上四方固
Kuzure-kami-shiho-gatame 崩上四方固
Yoko-shiho-gatame 横四方固
Tate-shiho-gatame 縦四方固
Uki-gatame 浮固
Ura-gatame 裏固

Shime-waza 絞 技

Nami-juji-jime 並十字絞
Gyaku-juji-jime 逆十字絞
Kata-juji-jime 片十字絞
Hadaka-jime 裸絞
Hadaka-jime 裸絞
Okuri-eri-jime 送襟絞
Kataha-jime 片羽絞
Kataha-jime 片羽絞
Katate-jime 片手絞
Ryote-jime 両手絞
Sode-guruma-jime 袖車絞
Tsukomi-jime 突込絞
Sankaku-jime 三角絞
Sankaku-jime 三角絞
Sankaku-jime 三角絞
Sankaku-jime 三角絞
Do-jime 胴絞

Kansetsu-waza 関 節 技

Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-garami 腕絡
Udo-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固
Udo-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固
Udo-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固
Udo-hishigi-udo-gatame 腕挫腕固
Udo-hishigi-udo-gatame 腕挫腕固
Udo-hishigi-udo-gatame 腕挫腕固
Udo-hishigi-udo-gatame 腕挫腕固
Udo-hishigi-udo-gatame 腕挫腕固
Udo-hishigi-hiza-gatame 腕挫膝固
Udo-hishigi-hiza-gatame 腕挫膝固
Udo-hishigi-waki-gatame 腕挫腋固
Udo-hishigi-hara-gatame 腕挫腹固
Udo-hishigi-hara-gatame 腕挫腹固
Udo-hishigi-hara-gatame 腕挫腹固
Udo-hishigi-ashi-gatame 腕挫脚固
Udo-hishigi-ashi-gatame 腕挫脚固
Udo-hishigi-te-gatame 腕挫手固
Udo-hishigi-sankaku-gatame 腕挫三角固
Ashi-garami 足絡

REI 礼

Ritsurei 立礼
Ritsurei 立礼
Zarei 座礼
Zarei 座礼

Start ne-waza 寝 技

Uke kame 受亀
Uke harabai 受腹這い
Tori aomuke 取仰向け
Uke aomuke 受仰向け
Tori kame 取亀

JIGORO KANO 嘉納 治五郎
28 OKT 1860 - 4 MEI 1938
FOUNDER OF THE KODOKAN 講道館 JUDO IN 1882

人道 JINDO

1965 - 2010 / 2018 - HEDEN

JUDO BOND NEDERLAND

IBN keurmerk

TORI 取 & UKE 受
Mark Swanborn & Thijs Holtermann

© JINDO - www.jindoobetinchem.nl

DEMOVERSIE

UKEMI-WAZA 受身技

Mae-mawari-ukemi 前回受身
Ushiro-ukemi 後受身
Yoko-ukemi 横受身
Mae-ukemi 前受身