



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Contenido

AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo	2
Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD	4
NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja	6
Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD	8
VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Verde	10
Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Verde - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD	12
AZUL - Examen Federativo de 2º Grado Kyu - Cinturón Azul.....	14
Examen Federativo de 2º Grado Kyu - Cinturón Azul - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD	16
MARRÓN - Examen Federativo de 1º Grado Kyu - Cinturón Marrón	18
Examen Federativo de 1º Grado Kyu - Cinturón Marrón - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD	20
Instituto Kodokan de Judo	22
Nombres de las Técnicas de Judo	22
Nage-Waza (68 técnicas)	22
Katame-waza (32 técnicas)	22
Nage-waza (68 técnicas)	22
Katame-Waza (32 técnicas)	30
COMISIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN Y ASCENSOS – FEDERACIÓN COLOMBIANA DE JUDO	34



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Rei, Tachirei, Zarei
- 2.- Postura adecuada del judogi y cinturón (Se recomienda solicitar la colocación y amarre del obi ó cinturón).

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Giro o vuelta lateral acostado
2. Rollo o vuelta adelante corto
3. Rollo o vuelta atrás por los hombros

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi
- 2.- Yoko-ukemi
- 3.- Mae-ukemi
- 4.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-kaiten-ukemi)

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Ippon
- 4.- Waza-ari

TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5° KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Seoi-nage
- 2.- Uki-goshi
- 3.- De-ashi-harai
- 4.- O-soto-otoshi
- 5.- O-uchi-gari

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Kuzure-kesa-gatame
- 2.- Kami-shiho-gatame
- 3.- Yoko-shiho-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto) - Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.

Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.

- 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata

TEORÍA (1 punto) - Información clara en definiciones básicas del Judo (SABER).

- 1.- Significado del Judo
- 2.- Jita-Kyoei (prosperidad mutua para uno mismo y para los demás)
- 3.- Seiryoku-Zenyo (uso máximo eficiente de energía)
- 4.- Jigoro Kano (Biografía corta del fundador del Judo)



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Examen Federativo de 5° Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5° KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo siete (07) años de edad, mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón AMARILLO – 5° KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

1.- Rei, Tachirei, Zarei

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Volteo lateral
2. Volteo adelante corto

UKEMIS en Formas Jugadas (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad desde la posición de 6 apoyos (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi
- 2.- Yoko-ukemi desde sextupedia
- 3.- Sempo-ukemi desde sextupedia

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate

TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5° KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA Y KATAME-WAZA CON TRANSICIÓN A TACHI-WAZA A NE-WAZA (5 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake. Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe demostrar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) en Osae-waza (CÓMO HACER). <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>

- 1.- Seoi-nage con Kuzure-Kesa-gatame
- 2.- O-goshi con Kuzure-Kesa-gatame
- 3.- O-soto-otoshi con Kuzure-Kesa-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.

Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.

- 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).
- 3.- Teoría sobre la organización de su Liga de Judo (Organigrama, Presidente, Ubicación de oficina de atención, Redes sociales, Página web).

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.
3. Rondada

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi con obstáculos.
- 2.- Yoko-ukemi con obstáculos.
- 3.- Mae-mawari-ukemi con obstáculos (Zenpo-kaiten-ukemi).
- 4.- Mae-mawari-ukemi con rodillo en línea.

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Osae-komi
4. Toketa
5. Sore-made
- 6.- Waza-ari-awassete-ippon
- 7.- Shido

TÉCNICAS

Cinturón NARANJA – 4° KYU – El grado del fortalecimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- Harai-goshi
- 4.- Tsurikomi-goshi
- 5.- O-soto-gari
- 6.- Ko-soto-gari

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Hon-kesa-gatame
- 2.- Kata-gatame
- 3.- Tate-shiho-gatame
- 4.- Kuzure-kami-shiho-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (2 puntos) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo del Kata
- 2.- Técnicas del Kata



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Examen Federativo de 4° Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4° KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo ocho (08) años de edad, un mínimo de cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón NARANJA – 4° KYU – El grado del fortalecimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER) Ejecutar en posiciones baja y media

- 1.- Ushiro-ukemi.
- 2.- Yoko-ukemi.
- 3.- Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi).

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Osae-komi
4. Toketa

TÉCNICAS

Cinturón NARANJA – 4° KYU – El grado del fortalecimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- O-soto-gari

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Kami-shiho-gatame
- 2.- Yoko-shiho-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Prólogo del Kodomo no Kata y Ukemis



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

VERDE - Examen Federativo de 3° Grado Kyu - Cinturón Verde

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia.
- 4.- Organización de la Federación Colombiana de Judo (Funciones, Siglas, Presidente, Redes sociales, Página Web).

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenpo-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-mae-ukemi) en todas las direcciones.

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrar una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.

TÉCNICAS

Cinturón VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Okuri-ashi-harai
- 3.- Hiza-guruma
- 4.- Kouchi-gari
- 5.- Uchi-mata
- 6.- Ashi-Guruma
- 7.- Hane-goshi
- 8.- Yoko-otoshi

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

Osae waza: 1.- Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime waza: 2.- Kata-juji-jime

3.- Nami-juji-jime

4.- Gyaku-juji-jime

Kansetsu waza: 5.- Ude-garami

6.- Ude-hishigi-juji-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Protocolo de cierre



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Examen Federativo de 3° Grado Kyu - Cinturón Verde - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con: mínimo diez (10) años de edad, mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia.
- 4.- Organización de la Liga de Judo.

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenpo-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-mae-ukemi) en todas las direcciones.

REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrar una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.

TÉCNICAS

Cinturón VERDE – 3° KYU – El grado del crecimiento

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Uchi-mata
- 3.- Kouchi-gari
- 4.- Yoko-otoshi

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

Osae waza: 1.- Tate-shiho-gatame
Shime waza: 2.- Kata-juji-jime
Kansetsu waza: 3.- Ude-garami

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Protocolo de cierre



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

AZUL - Examen Federativo de 2º Grado Kyu - Cinturón Azul

AZUL – 2º KYU – El grado de la estabilidad

Para aspirar a este grado debe cumplir con mínimo seis (06) meses de práctica ininterrumpida en cinturón verde y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón AZUL – 2º KYU – El grado de la estabilidad

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Código moral del Judoka
- 2.- Reseña olímpica del Judo
- 3.- Conocimientos de FECOLJUDO y F.I.J.

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae Ukemi al aire
- 2.- Yoko Ukemi al aire

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Salto Paloma
2. Kit de cuello
3. Parada de manos

REGLAMENTO (1 punto) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Desempeño básico como juez de shiai y kata.
- 2.- Explicación del protocolo de competencias.
- 3.- Diplomas de cursos de arbitraje.
- 4.- Participación como juez, árbitro, mesa técnica, seminarios recientes

TÉCNICAS

Cinturón AZUL – 2° KYU – El grado de la estabilidad

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyō. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudo-institute.org/en/waza/list/>

- 1.- Uki-otoshi
- 2.- Utsuri-goshi
- 3.- Sasae-tsurikomi-ashi
- 4.- O-guruma
- 5.- Soto-makikomi
- 6.- Sumi-gaeshi
- 7.- Tani-otoshi
8. Ushiro-goshi
9. Ko-soto-gake

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

- Shime waza: 1.- Hadaka-jime
2.- Okuri-eri-jime
3.- Kataha-jime
Kansetsu waza: 4.- Ude-hishigi-ude-gatame
5.- Ude-hishigi-hiza-gatame
6.- Ude-hishigi-waki-gatame
7.- Ude-hishigi-hara-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza) y 3er grupo de técnicas de pierna (Ashi-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #7, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Técnicas del 3er grupo
- 5.- Protocolo final de cierre



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Examen Federativo de 2° Grado Kyu - Cinturón Azul - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

AZUL – 2° KYU – El grado de la estabilidad

Para aspirar a este grado debe cumplir con: mínimo doce (12) años de edad, mínimo seis (06) meses de práctica ininterrumpida en cinturón verde y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón AZUL – 2° KYU – El grado de la estabilidad

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Código moral del Judoka
- 2.- Conocimientos de FECOLJUDO y F.I.J.

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- CAÍDAS EN FORMA LÚDICA
- 2.- CAÍDAS EN PAREJAS

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. GIMNASIA LIBRE

REGLAMENTO (1 punto) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conocimientos básicos de arbitraje.
- 2.- Explicación del protocolo de competencias.

TÉCNICAS

Cinturón AZUL – 2° KYU – El grado de la estabilidad

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Uki-otoshi
- 2.- Sassaie-tsurikomi-ashi
- 3.- O-guruma
- 4.- Soto-makikomi
- 5.- Tani-otoshi
- 6.- Ushiro-goshi

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

- Shime waza: 1.- Okuri-eri-jime
2.- Kata-juji-jime
Kansetsu waza: 3.- Ude-hishigi-ude-gatame
4.- Ude-hishigi-waki-gatame

KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza) y 3er grupo de técnicas de pierna (Ashi-waza).

Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #7, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Técnicas del 3er grupo
- 5.- Protocolo final de cierre



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

Comisión Nacional de Kata

MARRÓN - Examen Federativo de 1° Grado Kyu - Cinturón Marrón

MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

Para aspirar a este grado debe cumplir con mínimo nueve (09) meses de práctica ininterrumpida en cinturón azul y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Explicar principios del Judo. Prosperidad mutua. Ceder para vencer.
- 2.- Explicar la clasificación del GoKyo. División técnica en Nage-Waza y Katame-Waza.

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Muestra libre

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Muestra libre

REGLAMENTO (1 punto.) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Certificación como juez de shiai y/o katas.
- 2.- Diplomas de cursos de arbitraje.
- 3.- Participación en seminarios recientes.
- 4.- Participación como juez, árbitro, mesa técnica, seminarios recientes

TÉCNICAS

Cinturón MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- O-soto-guruma
- 2.- Uki-waza
- 3.- Yoko-wakare
- 4.- Yoko-guruma
- 5.- Harai-tsuri-komi-ashi
- 6.- Ura-nage
- 7.- Sumi-otoshi
- 8.- Tomoe-nage
- 9.- Yoko-gake
- 10.- Hane-makikomi

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

- Shime waza: 1.- Katate-jime
- 2.- Ryote-jime
 - 3.- Sode-guruma-jime
 - 4.- Tsukkomi-jime
 - 5.- Sankaku-jime
- Kansetsu waza: 6.- Ude-hishigi-ashi-gatame
- 7.- Ude-hishigi-sankaku-gatame

KATA (3 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- 1.- Protocolo inicial de katas
- 2.- 1er grupo: Te Waza
- 3.- 2do grupo: Koshi Waza
- 4.- 3er grupo: Ashi Waza
- 5.- 4to grupo: Ma Sutemi Waza
- 6.- Protocolo final de katas



Examen Federativo de 1° Grado Kyu - Cinturón Marrón - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

Para aspirar a este grado debe cumplir con: mínimo trece (13) años de edad, mínimo nueve (09) meses de práctica ininterrumpida en cinturón azul y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

Evaluación General

Cinturón MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Explicar principios del Judo. Prosperidad mutua. Ceder para vencer.
- 2.- Conocimientos de la historia del judo colombiano
- 3.- Reglas básicas del Judo

UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Muestra libre

TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Muestra libre

REGLAMENTO (1 punto.) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Certificación como juez de shiai y/o katas.
- 2.- Diplomas de cursos de arbitraje.
- 3.- Participación en seminarios recientes.
- 4.- Participación como juez, árbitro, mesa técnica, seminarios recientes

TÉCNICAS

Cinturón MARRÓN – 1° KYU – El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.

TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- O-soto-guruma
- 2.- Uki-waza
- 3.- Yoko-wakare
- 4.- Yoko-guruma
- 5.- Tomoe-nage
- 6.- Hane-makikomi

TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

Shime waza: 1.- Kata-ha-jime

2.- Gyaku-juji-jime

3.- Sankaku-jime

Kansetsu waza: 4.- Ude-hishigi-ude-gatame

KATA (3 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- 1.- Protocolo inicial de katas
- 2.- 1er grupo: Te Waza
- 3.- 2do grupo: Koshi Waza
- 4.- 3er grupo: Ashi Waza
- 6.- Protocolo final de katas

Instituto Kodokan de Judo

- [Enseñanzas de Kano Jigoro Shihan](#)
- [Técnicas](#)
- [aprendiendo judo](#)
- [Actividades](#)
- [Calendario de eventos](#)
- [Otros](#)

[Inicio](#) > [Técnicas](#) > Nombres de las Técnicas de Judo

Nombres de las Técnicas de Judo



Nage-Waza (68 técnicas)

[Te-waza](#) (16 técnicas)

[Koshi-waza](#) (10 técnicas)

[Ashi-waza](#) (21 técnicas)

[Ma-sutemi-waza](#) (5 técnicas)

[Yoko-sutemi-waza](#) (16 técnicas)

[Kyu \(Anterior\) Go Kyo no waza](#) - Estipulado en 1895. (42 técnicas)

[Go Kyo no waza](#) - Revisado en 1920. (40 técnicas)

Katame-waza (32 técnicas)

[Osaekomi-waza](#) (10 técnicas)

[Shime-waza](#) (12 técnicas)

[Kansetsu-waza](#) (10 técnicas)

[Nombres de las Técnicas de Judo \(PDF\)](#)

[Definiciones del Kodokan de las Técnicas de Judo 01.10.2022](#)

Haga clic en el nombre de la técnica para ir a la página de videos de la técnica del sitio externo (canal oficial de YouTube de Kodokan).

Te-waza (16 técnicas)

1	<u>Seoi-nage</u> Una técnica para lanzar al oponente sobre el hombro derecho rompiendo su equilibrio hacia adelante e insertando el codo derecho debajo de su axila derecha para llevarlo en la espalda.
2	<u>Ippon-seoi-nage</u> Una técnica para lanzar al oponente sobre el hombro derecho rompiendo su equilibrio hacia adelante y sujetando su brazo derecho desde adentro con el brazo derecho para llevarlo sobre la espalda.
3	<u>Seoi-otoshi</u> Una técnica para tirar hacia abajo y lanzar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y cayendo sobre una de las rodillas o ambas mientras lo carga sobre la espalda.
4	<u>Tai-otoshi</u> Una técnica para tirar hacia abajo y lanzar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y girando el cuerpo hacia la izquierda para poner el pie derecho delante de su pie derecho.
5	<u>Kata-guruma</u> Una técnica para levantar al oponente sobre ambos hombros a través de la nuca y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante mientras sostiene su muslo derecho desde adentro con el brazo derecho.
6	<u>Sukui-nage</u> Una técnica para levantar y derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás mientras se coloca detrás de él y sujetando ambos muslos desde el frente con ambas manos u otra técnica para levantar uno de los muslos del oponente y derribarlo insertando la mano entre sus piernas.
7	<u>Obi-otoshi</u> Una técnica para levantar y derribar al oponente agarrando la parte delantera de su cinturón con la mano derecha, jalándolo hacia adelante mientras se coloca detrás de él y sujetando su cadera por la parte delantera con la mano izquierda para romper el equilibrio hacia atrás.
8	<u>Uki-otoshi</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y tirando de él hacia la esquina frontal derecha.
9	<u>Sumi-otoshi</u> Una técnica para empujar y derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia la esquina trasera derecha mientras pisa la parte externa de su pie derecho con el izquierdo.
10	<u>Yama-arashi</u> Una técnica para barrer la pierna derecha del oponente con el pie derecho y tirarlo hacia abajo agarrando su manga derecha con la mano izquierda y agarrando su cuello lateral derecho con el pulgar derecho hacia adentro mientras rompe su equilibrio levantándolo hacia adelante.
11	<u>Obi-tori-gaeshi</u> Una técnica para lanzar al oponente sobre el hombro derecho agarrando su cinturón por encima del hombro con la mano derecha y sujetando su brazo o pierna derecha con la mano izquierda mientras lo levanta.
12	<u>Morote-gari</u> Una técnica para segar y derribar al oponente sujetando ambas piernas desde el exterior con ambas manos.

13	<u>Kuchiki-taoshi</u> Una técnica para empujar al oponente hacia atrás sujetando una de sus piernas por dentro o por fuera con una de las manos y tirando de ella hacia arriba.
14	<u>Kibisu-gaeshi</u> Una técnica para lanzar al oponente cortando su talón ya sea desde adentro o desde afuera con una de las manos.
15	<u>Uchi-mata-sukashi</u> Una técnica para defenderse del intento de Uchi-mata del oponente y derribarlo.
dieciséis	<u>Ko-uchi-gaeshi</u> Una técnica para esquivar el intento de Ko-uchi-gari del oponente y derribarlo.

Koshi-waza (10 técnicas)



koshi-guruma

1	<u>Uki-goshi</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante e insertando el brazo derecho a través de su axila izquierda mientras lo carga ligeramente sobre la cadera y gira el cuerpo.
2	<u>O-goshi</u> Una técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante e insertando el brazo derecho a través de la axila izquierda mientras sostiene la cadera y la acerca.
3	<u>Koshi-guruma</u> Una técnica para rotar al oponente sobre el eje de la cadera y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante y sujetando su cuello con el brazo derecho mientras empuja profundamente la cadera.
4	<u>Tsurikomi-goshi</u> Una técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante mientras agarra su solapa delantera izquierda con la mano derecha y la levanta.
5	<u>Sode-tsurikomi-goshi</u> Una técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante mientras agarra su manga izquierda con la mano derecha y la levanta.
6	<u>Harai-goshi</u> Una técnica para barrer al oponente con la pierna derecha y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante y cargándolo sobre la parte posterior de la cadera derecha.

7	<p><u>Tsuri-goshi</u> Una técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante y agarrando la parte posterior de su cinturón para levantarlo.</p>
8	<p><u>Hane-goshi</u> Una técnica para hacer saltar al oponente con la parte posterior de la cadera derecha y la pierna derecha y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante.</p>
9	<p><u>Utsuri-goshi</u> Una técnica para derribar al oponente contrarrestando su Nage-waza u otro ataque, sujetando y levantando su cadera con el brazo derecho y colocándolo sobre la parte posterior de la cadera.</p>
10	<p><u>Ushiro-goshi</u> Una técnica para derribar al oponente verticalmente contrarrestando su Nage-waza u otro ataque y sujetando y levantando su cadera.</p>

Ashi-waza (21 técnicas)



Deashi-harai

1	<p><u>De-ashi-harai</u> Una técnica para barrer el pie derecho del oponente con el pie izquierdo y derribarlo inmediatamente cuando da un paso hacia adelante y carga su peso sobre él.</p>
2	<p><u>Hiza-guruma</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y sujetando su rodilla derecha con el pie izquierdo para rotarlo alrededor.</p>
3	<p><u>Sasae-tsurikomi-ashi</u> Una técnica para sujetar el tobillo derecho del oponente con el pie izquierdo y derribarlo rompiendo el equilibrio mientras lo levanta hacia adelante.</p>
4	<p><u>O-soto-gari</u> Una técnica para cortar la pierna derecha del oponente desde el exterior con la pierna derecha y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás.</p>
5	<p><u>O-uchi-gari</u> Una técnica para cortar la pierna izquierda del oponente desde adentro con la pierna derecha y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás.</p>
6	<p><u>Ko-soto-gari</u> Una técnica para cortar el pie derecho del oponente desde el exterior con el pie izquierdo y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia atrás.</p>

7	<p><u>Ko-uchi-gari</u> Una técnica para cortar el pie derecho del oponente desde adentro con el pie derecho y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás.</p>
8	<p><u>Okuri-ashi-harai</u> Una técnica para derribar al oponente llevándolo hacia la izquierda y barriendo su pie derecho con el pie izquierdo para que ambos pies estén juntos.</p>
9	<p><u>Uchi-mata</u> Una técnica para barrer la parte interna del muslo izquierdo del oponente con la parte posterior del muslo derecho y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante.</p>
10	<p><u>Ko-soto-gake</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás, enganchando el pie o la pierna izquierda desde el exterior en su pierna derecha y levantando su cuerpo.</p>
11	<p><u>Ashi-guruma</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante, colocando la pierna derecha sobre su rodilla derecha y girándolo sobre su eje.</p>
12	<p><u>Harai-tsurikomi-ashi</u> Una técnica para barrer el tobillo del oponente con el pie izquierdo desde el frente y derribarlo rompiendo el equilibrio mientras lo levanta hacia adelante.</p>
13	<p><u>O-guruma</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y colocando la pierna derecha alrededor del área desde la parte inferior del abdomen hasta la parte superior de los muslos para rotarlo sobre su eje.</p>
14	<p><u>O-soto-guruma</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás y colocando la pierna derecha detrás de ambas piernas para rotarlo sobre su eje.</p>
15	<p><u>O-soto-otoshi</u> Una técnica para derribar al oponente verticalmente rompiendo su equilibrio hacia atrás y deslizando hacia abajo la pierna derecha en la parte posterior de su muslo derecho.</p>
dieciséis	<p><u>Tsubame-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente defendiéndose de su intento de barrido con el pie y contra barriendo con el mismo pie que estaba siendo atacado.</p>
17	<p><u>O-soto-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente contrarrestando su intento de O-soto-gari con la pierna que está siendo atacada.</p>
18	<p><u>O-uchi-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente contrarrestando su intento de O-uchi-gari con la pierna que está siendo atacada.</p>
19	<p><u>Hane-goshi-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente al contrarrestar su intento de Hane-goshi de segar o enganchar su pie de pivote desde el exterior con el pie o la pierna.</p>
20	<p><u>Harai-goshi-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente al contrarrestar su intento de Harai-goshi de segar o enganchar su pie de pivote desde el exterior con el pie o la pierna.</p>

21	<p><u>Uchi-mata-gaeshi</u> Una técnica para derribar al oponente al contrarrestar su intento de Uchi-mata de segar o enganchar su pie de pivote desde el exterior con el pie o la pierna.</p>
<u>Ma-sutemi-waza (5 técnicas)</u>	
 <p style="text-align: center;">tomoe-nage</p>	
1	<p><u>Tomoe-nage</u> Una técnica para lanzar al oponente por encima de la cabeza rompiendo su equilibrio hacia adelante y colocando la suela derecha en la parte inferior del abdomen mientras se acuesta el cuerpo sobre la espalda.</p>
2	<p><u>Sumi-gaeshi</u> Una técnica para lanzar al oponente por encima de la cabeza rompiendo el equilibrio hacia adelante, acercando la parte superior del cuerpo, mientras se agarra la solapa o la espalda con la mano derecha y se acuesta el cuerpo boca arriba y se levanta la parte interna del muslo izquierdo con la parte inferior de la pierna derecha.</p>
3	<p><u>Hikikomi-gaeshi</u> Una técnica para lanzar al oponente por encima de la cabeza rompiendo su equilibrio hacia adelante, acercando la parte superior de su cuerpo, mientras agarra la parte posterior de su cinturón con la mano derecha y coloca el cuerpo sobre la espalda, y levanta el interior de su muslo izquierdo con la parte inferior de la pierna derecha.</p>
4	<p><u>Tawara-gaeshi</u> Una técnica para lanzar al oponente por encima del hombro rompiendo su equilibrio hacia adelante, inclinándose sobre su espalda, sujetando y levantando la parte superior del cuerpo con ambos brazos mientras se acuesta el cuerpo sobre la espalda.</p>
5	<p><u>Ura-nage</u> Una técnica para lanzar al oponente por encima del hombro contrarrestando el Nage-waza u otro ataque del oponente y sujetando y levantando la parte superior del cuerpo mientras se acuesta el cuerpo sobre la espalda.</p>
<u>Yoko-sutemi-waza (16 técnicas)</u>	
1	<p><u>Yoko-otoshi</u> Una técnica para tirar y derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia la derecha y recostando el cuerpo sobre el lado izquierdo mientras desliza la pierna izquierda hacia la parte externa de su pie derecho.</p>

2	<p><u>Tani-otoshi</u> Una técnica para tirar y derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás y colocando el cuerpo sobre el lado izquierdo mientras desliza la pierna izquierda detrás de él.</p>
3	<p><u>Hane-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Hane-goshi y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha.</p>
4	<p><u>Soto-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante, sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha y empujando profundamente la cadera.</p>
5	<p><u>Uchi-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante, sujetando su brazo derecho desde adentro con el brazo derecho y empujando profundamente la cadera.</p>
6	<p><u>Uki-waza</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia la esquina frontal derecha y estirando la pierna izquierda para ponerla en la parte externa de su pie derecho mientras se acuesta el cuerpo sobre el lado izquierdo y se lo gira.</p>
7	<p><u>Yoko-wakare</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y colocando ambos pies en la parte exterior del pie derecho mientras se acuesta el cuerpo sobre el lado izquierdo y se gira sobre el cuerpo.</p>
8	<p><u>Yoko-guruma</u> Una técnica para rotar y derribar al oponente contrarrestando su Nage-waza u otro ataque, sosteniendo su cadera con el brazo izquierdo para romper el equilibrio hacia adelante, deslizando la pierna derecha entre sus piernas desde el frente mientras gira el cuerpo y coloca el cuerpo sobre el lado izquierdo.</p>
9	<p><u>Yoko-gake</u> Una técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia el dedo pequeño del pie derecho y empujando y barriendo la parte exterior del tobillo derecho con el pie izquierdo mientras se acuesta el cuerpo sobre el lado izquierdo.</p>
10	<p><u>Daki-wakare</u> Una técnica para lanzar al oponente sobre el cuerpo sujetando la parte superior del cuerpo por detrás cuando está a punto de estar sobre la lona con ambas manos y pies y torciendo el cuerpo mientras se acuesta sobre el lado izquierdo.</p>
11	<p><u>O-soto-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando O-soto-gari y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha.</p>
12	<p><u>Uchi-mata-makikomi</u> Técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Uchi-mata y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha.</p>
13	<p><u>Harai-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Harai-goshi y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha.</p>
14	<p><u>Ko-uchi-makikomi</u> Una técnica para envolver al oponente y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia atrás y</p>

	enganchando la pierna derecha con la pierna derecha desde adentro mientras se recuesta el cuerpo hacia adelante.
15	<u>Kani-basami</u> Una técnica para derribar al oponente mientras se sostiene la parte inferior del cuerpo con ambas piernas rompiendo el equilibrio hacia atrás, girando el cuerpo hacia el lado izquierdo y colocando la pierna derecha en la parte inferior del abdomen y la pierna izquierda en la parte posterior de ambas rodillas mientras se acuesta el cuerpo sobre el lado izquierdo.
dieciséis	<u>Kawazu-gake</u> Una técnica para derribar al oponente acercándolo, girando el cuerpo, enganchando la pierna derecha alrededor de la pierna izquierda desde adentro y levantando la pierna hacia adelante mientras se acuesta el cuerpo con él.
Kyu (Ex) Go Kyo no waza Estipulado en 1895. (42 técnicas)	
Dai-ikkyo (grupo 1)	Hiza-guruma, Sasae-turikomi-ashi, Uki-goshi, Tai-otoshi, O-soto-gari, De-ashi-harai, Yoko-otoshi (7 técnicas)
Dai-nikyo (grupo 2)	Sumi-gaeshi, O-goshi, Ko-soto-gari, Koshi-guruma, Seoi-nage, Tomoe-nage, Tani-otoshi (7 técnicas)
Dai-sankyo (grupo 3)	Okuri-ashi-harai, Harai-goshi, Ushiro-goshi, Ura-nage, Uchi-mata, Obi-otoshi, Hane-goshi (7 técnicas)
Dai-yonkyo (grupo 4)	Uki-otoshi, Uki-waza, Daki-wakare, Kata-guruma, Hikikomi-gaeshi, Soto-makikomi, Tsurigoshi, Utsuri-goshi, O-soto-otoshi, Tawara-gaeshi (10 técnicas)
Dai-gokyo (grupo 5)	Yoko-guruma, Yoko-wakare, Uchi-makikomi, Ko-uchi-gari, Ashi-guruma, Seoi-otoshi, Yoko-gake, Harai-tsurikomi-ashi, Yama-arashi, O-soto-guruma, Tsurikomi-goshi (11 técnicas)

* "Tsurikomi-goshi" no estaba incluido en Go Kyo no waza en el momento de la estipulación en 1895. Parece estar incluido al final de la era Meiji, alrededor de 1911.

Go Kyo no waza Revisado en 1920 (40 técnicas)	
Dai-ikkyo (grupo 1)	De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, O-soto-gari, O-goshi, O-uchi-gari, Seoi-nage (8 técnicas)
Dai-nikyo (grupo 2)	Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Tai-Otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata (8 técnicas)
Dai-sankyo (grupo 3)	Ko-soto-gake, Tsurigoshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma (8 técnicas)
Dai-yonkyo (grupo 4)	Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi (8 técnicas)
Dai-gokyo (grupo 5)	O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake (8 técnicas)

Haga clic en el nombre de la técnica para ir a la página de videos de la técnica del sitio externo (canal oficial de YouTube de Kodokan).

Osaekomi-waza (10 técnicas)



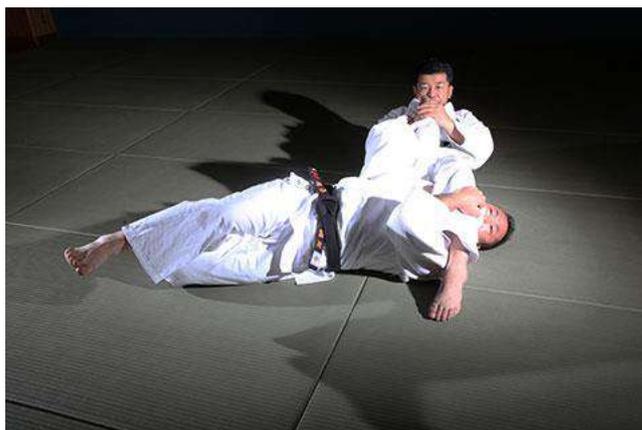
Kuzure-kesa-gatame

1	<p><u>Kesa-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo del lado derecho de la región del pecho sosteniendo su brazo derecho en el brazo izquierdo desde el lado derecho del oponente acostado sobre su espalda y agarrando la parte posterior de su cuello con la mano derecha.</p>
2	<p><u>Kuzure-kesa-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo del lado derecho de la región del pecho sosteniendo su brazo derecho en el brazo izquierdo desde el lado derecho del oponente acostado sobre su espalda e insertando el brazo derecho a través de su axila izquierda.</p>
3	<p><u>Ushiro-kesa-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo del lado izquierdo de la región del pecho colocando la cadera izquierda en el lado derecho de su cuerpo desde el lado derecho del oponente acostado boca arriba, sujetando su brazo derecho con el brazo derecho y sujetando la parte superior del cuerpo con el brazo izquierdo.</p>
4	<p><u>Kata-gatame</u> Una técnica para sujetar al oponente sujetando su brazo derecho y cuello con el lado derecho del cuello y ambos brazos del lado derecho del oponente acostados sobre su espalda.</p>
5	<p><u>Kami-shiho-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo de la región del pecho y el abdomen agarrando ambos lados de su cinturón con ambas manos desde la parte superior de la cabeza mientras está acostado boca arriba.</p>
6	<p><u>Kuzure-kami-shiho-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo de la región del pecho y el abdomen sosteniendo su brazo derecho en el brazo derecho desde el lado diagonal derecho de su cabeza y agarrando el lado izquierdo de su cinturón con la mano izquierda mientras está acostado boca arriba.</p>
7	<p><u>Yoko-shiho-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo de la región del pecho y el abdomen agarrando su cinturón o pantalones a través de sus piernas con la mano derecha desde el</p>

	lado derecho del oponente acostado sobre su espalda y agarrando su cuello del lado izquierdo a través de la parte posterior de su cuello con la mano izquierda.
8	<u>Tate-shiho-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente debajo de la región del pecho y el abdomen al recostarse boca abajo sobre el oponente acostado boca arriba, sujetando su brazo derecho y cuello con ambas manos y sujetando la parte inferior del cuerpo con ambas piernas.
9	<u>Uki-gatame</u> Una técnica para sujetar la parte superior del cuerpo del oponente con la pierna derecha sujetando su brazo derecho con uno de los brazos o ambos desde el lado derecho del oponente acostado sobre su espalda y estirando la pierna izquierda hacia atrás.
10	<u>Ura-gatame</u> Una técnica para sujetar al oponente debajo de la región de la espalda sujetando su brazo derecho con el brazo derecho del lado derecho del oponente acostado sobre su espalda y agarrando su pierna con la mano izquierda.
<u>Shime-waza (12 técnicas)</u>	
1	<u>Nami-juji-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente cruzando las muñecas desde el frente, agarrando sus cuellos laterales con ambos pulgares adentro y empujando con ambas manos.
2	<u>Gyaku-juji-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente cruzando las muñecas desde el frente agarrando sus cuellos laterales con cuatro dedos de ambas manos adentro y apretando los brazos.
3	<u>Kata-juji-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente cruzando las muñecas desde el frente agarrando su cuello lateral izquierdo con cuatro dedos de la mano izquierda adentro y el cuello lateral derecho con el pulgar derecho adentro, tirando de la mano izquierda y empujando la mano derecha.
4	<u>Hadaka-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente sin usar judogi poniendo el antebrazo derecho sobre la garganta del oponente por detrás y juntando el brazo izquierdo en él.
5	<u>Okuri-eri-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente agarrando su cuello lateral izquierdo a través de su garganta con la mano derecha y la solapa delantera derecha a través de la axila izquierda con la mano izquierda desde atrás, tirando de la mano derecha en dirección trasera derecha y tirando hacia abajo de la mano izquierda.
6	<u>Kataha-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente agarrando su cuello lateral izquierdo a través de su garganta con la mano derecha desde atrás, insertando el brazo izquierdo a través de la axila izquierda para levantar el brazo hacia arriba, tirando de la mano derecha en una dirección trasera derecha y empujando la mano izquierda debajo del brazo derecho.
7	<u>Katate-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente agarrando su lado derecho del cuello con el pulgar derecho hacia adentro desde el lado izquierdo del oponente acostado sobre su espalda.
8	<u>Ryote-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente con los puños desde el frente

	agarrando su cuello lateral izquierdo con el pulgar derecho adentro y el cuello lateral derecho con el pulgar izquierdo adentro.
9	<u>Sode-guruma-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente desde el frente colocando el antebrazo derecho sobre su garganta y el antebrazo izquierdo detrás del cuello para sostener su cuello entre ellos, agarrando el puño derecho con la mano izquierda y empujando la mano derecha en el lado derecho de su cuello.
10	<u>Tsukkomi-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente desde el frente agarrando su solapa frontal derecha con la mano izquierda y la solapa frontal izquierda con la mano derecha y empujando la mano derecha hacia el lado derecho de su cuello.
11	<u>Sankaku-jime</u> Una técnica para estrangular la región del cuello del oponente sujetando su cuello y axila derecha entre ambas piernas y engancho el pie derecho en la parte posterior de la rodilla izquierda mientras se forma una forma triangular.
12	<u>Do-jime</u> Una técnica para estrangular al oponente sujetando la región del torso entre ambas piernas.

Kansetsu-waza (10 técnicas)



Ude-higishi-juji-gatame

1	<u>Ude-garami</u> Una técnica para torcer y bloquear la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca izquierda con la mano izquierda del lado derecho del oponente acostado boca arriba e insertando la mano derecha para agarrar la muñeca izquierda debajo de la parte superior del brazo.
2	<u>Ude-hishigi-juji-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca derecha con ambas manos desde el lado derecho del oponente acostado boca arriba y sosteniendo la parte superior del brazo entre ambos muslos.
3	<u>Ude-hishigi-ude-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente con ambas manos sosteniendo su muñeca izquierda entre el cuello y el hombro derecho desde el lado derecho del oponente acostado sobre su espalda.
4	<u>Ude-hishigi-hiza-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente con la rodilla izquierda sosteniendo su brazo derecho debajo de la axila izquierda desde el frente.

5	<p><u>Ude-hishigi-waki-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca derecha con ambas manos y sosteniendo el brazo debajo de la axila izquierda.</p>
6	<p><u>Ude-hishigi-hara-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca derecha con la mano derecha desde el lado derecho del oponente y presionando su brazo sobre el abdomen.</p>
7	<p><u>Ude-hishigi-ashi-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente enganchando la pierna derecha en su brazo derecho desde el lado derecho del oponente acostado boca abajo.</p>
8	<p><u>Ude-hishigi-te-gatame</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación del codo del oponente insertando el brazo izquierdo desde el lado derecho del oponente a través de su axila derecha para agarrar su solapa delantera izquierda y agarrar su muñeca derecha con la mano derecha u otra técnica para bloquear la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca con una de las manos o ambas y torciendo su muñeca detrás de su espalda.</p>
9	<p><u>Ude-hishigi-sankaku-gatame</u> Una técnica para torcer o estirar y bloquear la articulación del codo del oponente sujetando el cuello y la axila derecha entre ambas piernas y enganchando el pie derecho en la parte posterior de la rodilla izquierda mientras se forma un triángulo.</p>
10	<p><u>Ashi-garami</u> Una técnica para estirar y bloquear la articulación de la rodilla del oponente insertando el pie izquierdo entre las piernas del oponente desde el frente y envolviendo la pierna izquierda alrededor de la pierna derecha desde atrás para empujarla hacia la parte inferior del abdomen.</p>

- [Nombres de las Técnicas de Judo](#)
- [Compendio de Nage-Waza](#)
- [Kata \(Forma\)](#)

[Enseñanzas de Kano Jigoro Shihan](#)

[Historia del Judo Kodokan](#) | [El propósito del Judo](#) | [Palabras de Kano Shihan](#) | [Salón de la fama de Kodokan](#) | [Guía Turística Histórica](#)

[Técnicas](#)

[Clasificación de Waza](#) | [Compendio de Nage-waza](#) | [Kata \(Forma\)](#) | [Diccionario de Judo](#)
[Práctica en la Inscripción de Kodokan](#) | [Estudia en el Centro Internacional de Judo Kodokan Osaka](#)
[Dojos operativos](#) | [Escuela de Judo Kodokan](#) | [Realización de cursos de formación](#) | [Actividades Internacionales](#) | [Realización de estudios de investigación sobre Judo](#) | [Competiciones organizadas/co-organizadas por Kodokan](#) | [Sistema de calificación Dan](#) | ["JUDO", una revista de Kodokan](#) | [Museo y Biblioteca de Judo Kodokan](#) | [Noticias](#)
[Calendario de eventos](#) [Calendario de eventos de KODOKAN 2023](#) | [Calendario de eventos de KODOKAN 2022](#) | [Calendario de eventos del Centro Internacional de Judo Kodokan Osaka](#) | [Eventos de dojo en Kodokan](#)

[Otros](#)

[La gira de Kodokan](#) | [Mirando alrededor del Kodokan](#) | [Información de la organización](#) | [Enlaces](#)

[Información del contacto](#)

© Kodokan Judo Institute Todos los derechos reservados.



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

COMISIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN Y ASCENSOS – FEDERACIÓN COLOMBIANA DE JUDO

Cordialmente,

JOSÉ GERARDO SERNA NOREÑA
Maestro VIII DAN

JUAN MANUEL MANTILLA ROBAYO
Maestro VII DAN

PÍO ANTONIO CARDONA GALLEGO
Maestro VII DAN – Coordinador

MAESTRO INVITADO: JOSÉ FREDDY CARDONA RICO
Maestro VII DAN

APOYO TÉCNICO: PROFESOR ROBERTO RAHAMUT
Profesor V DAN