

TRADUÇÃO DAS TÉCNICAS DO JUDO

*Por Rafael Sampaio**

I-KYO

- DE-ASHI-BARAI – varrer com o pé avançado
- HIZA-GURUMA – giro de joelho
- SASSAE-TISURI-KOMI-ASHI – pescar entrando com o sustento do pé
- UKI-GOSHI – quadril flutuante
- O-SOTO-GARI - grande ceifada externa
- O-GOSHI – grande quadril
- O-UCHI-GARI – grande ceifada interna
- SEOI-NAGE – projeção por cima dos ombros

NI-KYO

- KO-SOTO-GARI – pequena ceifada externa
- KO-UCHI-GARI – pequena ceifada interna
- KOSHI-GURUMA – giro de quadril
- TSURI-KOMI-GOSHI – pescar entrando no quadril
- OKURI-ASHI-BARAI – enfrentar e varrer com o pé
- TAI-OTOSHI – queda do corpo
- HARAI-GOSHI – varrer o quadril
- UCHI-MATA – parte interna da coxa

SAN-KYO

- KO-SOTO-GAKE – pequena enganchada externa
- TSURI-GOSHI – pescar o quadril
- YOKO-OTOSHI – queda lateral
- ASHI-GURUMA – giro do pé
- HANE-GOSHI – quadris e perna
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI – pescar entrando e varrer com o pé
- TOMOE-NAGE – projeção em círculo
- KATA-GURUMA – giro de ombro

YON-KYO

- SUMI-GAESHI – troca de canto
- TANI-OTOSHI – queda no vale
- HANE-MAKIKOMI – entrar enrolando com a perna
- SUKUI-NAGE – colher e projetar
- UTSURI-GOSHI – remover o quadril
- O-GURUMA – grande giro
- SOTO-MAKIKOME – enrolar entrando externamente
- UKI-OTOSHI – queda flutuante

GO-KYO

- O-SOTO-GURUMA – grande giro externo
- UKI-WAZA – técnica flutuante
- YOKO-WAKARE – separação lateral
- YOKO-GURUMA – giro lateral
- USHIRO-GOSHI – quadris para traz
- URA-NAGE – projeção dorsal
- SUMI-OTOSHI – queda de canto
- YOKO-GAKE – enganchada lateral

OSSAE-KOMI-WAZA

- HON-KESSA-GATAME – detenção fundamental em ângulo
- KAMI-SHIHO-GATAME – detenção acima com quatro apoios
- KATA-GATAME – detenção pelo (com) ombro
- KUZURE-KAMI-SHIRO-GATAME – variante da detenção acima com quatro apoios
- KUZURE-KESSA-GATAME – variante da detenção em ângulo
- KUZURE-TATE-SHIRO-GATAME – variante da detenção com quatro apoios em escudo
- KUZURE-YOKO-SHIRO-GATAME – variante da detenção lateral com quatro apoios
- MAKURA-KESSA-GATAME – detenção em ângulo com traveseiro
- TATE-SHIRO-GATAME – detenção com quatro apoios em escudo
- USHIRO-KESSA-GATAME – detenção em ângulo por traz
- YOKO-SHIHO-GATAME – detenção lateral com quatro apoios

SHIME-WAZA

- GYAKU-JUJI-JIME – estrangular em cruz ao contrario
- HADAKA-JIME – estrangulamento nu
- JIGOKU –JIME – estrangulamento infernal
- KATA-HÁ-JIME – estrangular com uma asa
- KATA-JUJI-JIME – estrangulamento formal em cruz
- NAMI-JUJI-JIME – estrangular em cruz comum
- NIGIRI-JIME – estrangular apertando
- OKURI-ERI-JIME – estrangular juntando as golas
- RYOTE-JIME – estrangular com as duas mãos
- SANKAKU-JIME – estrangulamento em triangulo
- SODE-GURUMA-JIME – estrangular girando a manga
- TSUKKOMI-JIME – estrangular entrando socando
- ERI-JIME – estrangulamento pela gola

KANSETSU-WAZA

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz
- UDE-HISHIGI-GYAKU-JUJI-GATAME – quebrar o braço detendo em cruz ao contrario
- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME – quebrar o braço detendo pela axila
- UDE-GARAMI – enrolar o braço
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME – detendo o braço quebra-lo
- UDE-HISHIGI-HARA-GATAME – quebrar o braço detendo pelo abdômen
- UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME – quebrar o braço detendo em triangulo

SHINMEISHO-NO-WAZA

- YAMA-ARASHI – tempestade na montanha
- ERI-IPPON-SEOI-NAGE – projetar nas costas segurando em uma gola.
- HIKI-KOMI-GAESHI – reverter puxando para dentro
- KIBISU-GAESHI – reverter pelo calcanhar
- KANI-BASAMI – pata (pinça) do caranguejo
- KUSHIKI-TAOSHI – derrubar e destruir
- KO-UCHI-MAKIKOMI – pequeno interno enrolamento
- MOROTE-GARI - ceifada com as duas mãos