



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

DESCRIPCION DE LAS TECNICAS DEL JUDO

Se presentan las tareas motrices que se ejecutan con cada técnica de proyección o dominio. Es muy importante precisar las acciones que se ejecutan en cada *waza*. Esta explicación es mínima y útil tanto para entender de que se trata, como para explicar su desarrollo.

Según la propuesta del Kodokan (*Definitions of Judo Techniques 01.10.2022*) y de esta manera se construye en conocimiento básico que define cada ejecución. Las técnicas se describen para ser ejecutadas de lado derecho, por lo tanto, cabe la misma explicación, para su ejecución de izquierda cambiando el lado descripto.

Las descripciones que se presentan son las de las formas básicas prescindiendo de cualquier consideración de tipo táctica, oportunidad, preparación, *kuzushi-tsukuri-kake*, etc.

Nage-Waza (68 Técnicas)

Te-Waza (16)

| | |
|---|------------------------|
| 1 | Seoi-Nage |
| Técnica para arrojar al oponente sobre el hombro derecho rompiendo su equilibrio hacia adelante e insertando el codo derecho debajo de su axila derecha para cargarlo en la espalda. | |
| 2 | Ippon-Seoi-Nage |
| Técnica para arrojar 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 | Seoi-Otoshi |
| Técnica para arrojar al oponente rompiendo su equilibrio tirarlo hacia adelante y cayendo sobre una de las rodillas o ambas mientras lo carga sobre la espalda. | |
| 4 | Tai-Otoshi |
| Técnica para arrojar al oponente rompiendo su equilibrio tirarlo hacia adelante y abajo, girando el cuerpo hacia la izquierda y poner la pierna derecha delante de su pie derecho. | |
| 5 | Kata-Guruma |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

Técnica para levantar al oponente sobre la línea de ambos hombros y centrado en la nuca y tirarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante mientras sostiene su muslo derecho desde adentro con el brazo derecho.

| | |
|--|------------------------|
| 6 | Sukui-Nage |
| Técnica para levantar al oponente y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás mientras se coloca detrás de él y sujetando ambos muslos desde el frente con ambas manos u otra forma técnica para levantar uno de los muslos del oponente y tirarlo insertando la mano entre sus piernas. | |
| 7 | Obi-Otoshi |
| Técnica para levantar al oponente agarrando la parte delantera de su cinturón con la mano derecha, y tirarlo 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 | Uki-Otoshi |
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y abajo, tirando de él hacia la esquina frontal derecha. | |
| 9 | Sumi-Otoshi |
| Técnica para empujar y tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia la dirección posterior derecha mientras pisa la parte externa de su pie derecho con el izquierdo. | |
| 10 | Yama-Arashi |
| 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 se rompe el equilibrio levantándolo hacia adelante. | |
| 11 | Obi-Tori-Gaeshi |
| Técnica para arrojar 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 | Morote-Gari |
| Técnica para tirar al oponente sujetar y segar ambas piernas desde el exterior con ambas manos. | |
| 13 | Kuchiki-Taoshi |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|---|--------------------------|
| 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 | Kibisu-Gaeshi |
| Técnica para arrojar al oponente segando su talón ya sea desde adentro o desde afuera con una de las manos. | |
| 15 | Uchi-mata-Sukashi |
| Técnica para defenderse del intento de Uchi-mata del oponente y tirarlo. (aprovechando su propio movimiento). | |
| 16 | Ko-uchi-Gaeshi |
| Técnica para esquivar el intento de Ko-uchi-Gari del oponente y tirarlo. (aprovechando su propio movimiento) | |

Koshi-Waza (10)

| | |
|--|-----------------------------|
| 1 | Uki-Goshi |
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante e insertando el brazo derecho bajo el brazo izquierdo del oponente, mientras lo carga ligeramente sobre la cadera y gira el cuerpo. | |
| 2 | O-Goshi |
| Técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y tirarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante e insertando el brazo derecho bajo el brazo izquierdo del oponente, mientras sostiene y se la acerca a la cadera. | |
| 3 | Koshi-Guruma |
| Técnica para rotar al oponente sobre el eje de la cadera y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante y sujetando su cuello con el brazo derecho mientras empuja profundamente la cadera. | |
| 4 | Tsurikomi-Goshi |
| Técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante mientras agarra su solapa delantera izquierda con la mano derecha y la levanta. | |
| 5 | Sode-Tsurikomi-Goshi |
| Técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante mientras agarra su manga izquierda con la mano derecha y la levanta. | |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|---|---------------------|
| 6 | Harai-Goshi |
| Técnica para barrer al oponente con la pierna derecha y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante y cargándolo sobre la parte posterior de la cadera derecha. | |
| 7 | Tsuri-Goshi |
| Técnica para cargar al oponente sobre la parte posterior de la cadera y tirarlo rompiendo el equilibrio hacia adelante y agarrando la parte posterior de su cinturón para levantarlo. | |
| 8 | Hane-Goshi |
| Técnica para hacer rebotar al oponente con la parte posterior de la cadera y la pierna derechas y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante. | |
| 9 | Utsuri-Goshi |
| Técnica para tirar 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 derecha para proyectarlo hacia adelante. | |
| 10 | Ushiro-Goshi |
| Técnica para tirar al oponente verticalmente contrarrestando su Nage-waza u otro ataque y sujetando y levantando su cadera. | |

Ashi-Waza (21)

| | |
|--|-----------------------------|
| 1 | De-Ashi-Barai |
| Técnica para barrer el pie derecho del oponente con el pie izquierdo y tirarlo inmediatamente cuando da un paso hacia adelante y carga su peso sobre él. | |
| 2 | Hiza-Guruma |
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y sujetando su rodilla derecha con el pie izquierdo para rotarlo alrededor. | |
| 3 | Sasae-Tsurikomi-ashi |
| Técnica para sujetar el tobillo derecho del oponente con el pie izquierdo y tirarlo rompiendo el equilibrio mientras lo levanta hacia adelante. | |
| 4 | O-soto-Gari |
| Técnica para segar la pierna derecha del oponente por el exterior con la pierna derecha y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás. | |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|---|-----------------------------|
| 5 | O-uchi-Gari |
| Técnica para segar la pierna izquierda del oponente por adentro con la pierna derecha y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás. | |
| 6 | Ko-soto-Gari |
| Técnica para segar el pie derecho del oponente por el exterior con el pie izquierdo y tirarlo rompiendo el equilibrio hacia atrás. | |
| 7 | Ko-uchi-Gari |
| Técnica para segar el pie derecho del oponente por adentro con el pie derecho y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia atrás. | |
| 8 | Okuri-ashi-Harai |
| Técnica para tirar al oponente llevándolo hacia la izquierda y barriendo su pie derecho con el pie izquierdo para que ambos pies se junten. | |
| 9 | Uchi-mata |
| Técnica para barrer la parte interna del muslo izquierdo del oponente con la parte posterior del muslo derecho y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante. | |
| 10 | Ko-soto-Gake |
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás, enganchando el pie o la pierna derecha desde el exterior con la pierna izquierda y levantando su cuerpo. | |
| 11 | Ashi-Guruma |
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante, colocando la pierna derecha sobre su rodilla derecha y girándolo sobre este eje. | |
| 12 | Harai-Tsurikomi-ashi |
| Técnica para barrer el tobillo del oponente con el pie izquierdo desde el frente y tirarlo rompiendo el equilibrio mientras lo levanta hacia adelante. | |
| 13 | O-Guruma |
| Técnica para tirar 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. | |
| 14 | O-soto-Guruma |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|--|---------------------------|
| Técnica para tirar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás y colocando la pierna derecha detrás de ambas piernas para rotarlo sobre su eje. | |
| 15 | O-soto-Otoshi |
| Técnica para derribar al oponente verticalmente rompiendo su equilibrio hacia atrás y deslizado la pierna derecha hacia abajo en la parte posterior de su muslo derecho. | |
| 16 | Tsubame-Gaeshi |
| Técnica para tirar al oponente defendiéndose de su intento de barrido con el pie y contra barriendo con el mismo pie que estaba siendo atacado. | |
| 17 | O-soto-Gaeshi |
| Técnica para tirar al oponente contrarrestando su intento de O-soto-Gari barriendo con la pierna que está siendo atacada. | |
| 18 | O-uchi-Gaeshi |
| Técnica para tirar al oponente contrarrestando su intento de O-uchi-Gari barriendo con la pierna que está siendo atacada. | |
| 19 | Hane-Goshi-Gaeshi |
| Técnica para tirar 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. | |
| 20 | Harai-Goshi-Gaeshi |
| Técnica para tirar 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. | |
| 21 | Uchi-mata-Gaeshi |
| Técnica para tirar 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. | |

Ma-Sutemi-Waza (5)

| | |
|--|--------------------|
| 1 | Tomoe-Nage |
| Técnica para arrojar al oponente por encima de la cabeza rompiendo su equilibrio hacia adelante y colocando la planta del pie derecho en la parte inferior del abdomen mientras se acuesta el cuerpo sobre la espalda. | |
| 2 | Sumi-Gaeshi |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|----------|---|
| | Técnica para arrojar al oponente por encima de la cabeza rompiendo su equilibrio hacia adelante, acercando la parte superior de su cuerpo, mientras agarra su solapa o espalda con la mano derecha y acostando el cuerpo sobre la espalda, y levantando el interior de su muslo izquierdo con la parte inferior de la pierna derecha. |
| 3 | Hikikomi-Gaeshi |
| | Técnica para arrojar 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 colocando el cuerpo sobre la espalda, y levantando el interior de su muslo izquierdo con la parte inferior de la pierna derecha. |
| 4 | Tawara-Gaeshi |
| | Técnica para arrojar 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. |
| 5 | Ura-Nage |
| | Técnica para arrojar al oponente por encima del hombro contrarrestando el Nage-waza u otro ataque del oponente, tomando y levantando la parte superior del cuerpo mientras acuesta su cuerpo sobre la espalda. |

Yoko-Sutemi-Waza (16)

| | |
|----------|---|
| 1 | Yoko-Otoshi |
| | Técnica para tirar y proyectar 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. |
| 2 | Tani-Otoshi |
| | Técnica para tirar y proyectar al oponente rompiendo su equilibrio hacia atrás y colocando el cuerpo sobre el lado izquierdo mientras desliza la pierna izquierda detrás de él. |
| 3 | Hane-Makikomi |
| | Técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Hane-Goshi y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha. |
| 4 | Soto-Makikomi |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|-----------|---|
| | Técnica para envolver al oponente y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante, sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha y enrosca la cadera. |
| 5 | Uchi-Makikomi |
| | Técnica para envolver al oponente y tirarlo rompiendo su equilibrio hacia adelante, sujetando su brazo derecho desde adentro con el brazo derecho y empujando profundamente la cadera. |
| 6 | Uki-waza |
| | Técnica para tirar 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. |
| 7 | Yoko-Wakare |
| | Técnica para derribar al oponente rompiendo su equilibrio hacia adelante y colocando ambos pies en la parte exterior del pie derecho mientras se acuesta sobre el lado izquierdo y lo hace girar sobre su cuerpo. |
| 8 | Yoko-Guruma |
| | Técnica para rotar y arrojar 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 tuerce el cuerpo y se acuesta sobre el lado izquierdo. |
| 9 | Yoko-Gake |
| | Técnica para arrojar al oponente rompiendo su equilibrio en la dirección del 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. |
| 10 | Daki-Wakare |
| | Técnica para arrojar al oponente sobre el cuerpo sujetando la parte superior del cuerpo por detrás cuando está casi sobre el tatami con ambas manos y pies y rotando su cuerpo mientras se tiende sobre el lado izquierdo. |
| 11 | O-soto-Makikomi |
| | Técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando O-soto-Gari y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha. |
| 12 | Uchi-Mata-Makikomi |
| | Técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Uchi-mata y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha. |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|---|-------------------------|
| 13 | Harai-Makikomi |
| Técnica para envolver al oponente y derribarlo aplicando Harai-Goshi y sosteniendo su brazo derecho en la axila derecha. | |
| 14 | Ko-uchi-Makikomi |
| Técnica para envolver al oponente y derribarlo rompiendo el equilibrio hacia atrás y engancho la pierna derecha con la pierna derecha desde adentro mientras se recuesta el cuerpo hacia adelante. | |
| 15 | Kani-Basami |
| Técnica para derribar al oponente sujetando 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 baja del abdomen y la pierna izquierda detrás de ambas rodillas mientras se tiende sobre el lado izquierdo. | |
| 16 | Kawazu-Gake |
| Técnica para tirar al oponente acercándolo, girando el cuerpo, engancho la pierna derecha alrededor de la pierna izquierda desde adentro y levantando la pierna hacia adelante mientras se acuesta el cuerpo con él. | |

Katame-Waza (32)

Técnicas de dominio. Retenciones, estrangulamientos y palancas.

Osaekomi-Waza (10)

| | |
|--|---------------------------|
| 1 | Kesa-Gatame |
| Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente debajo del costado derecho y sujetando su brazo derecho con el brazo izquierdo del lado derecho del oponente, que está acostado sobre su espalda y agarrando con la mano y el brazo derechos la parte posterior de su cuello. | |
| 2 | Kuzure-Kesa-Gatame |
| Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente debajo del costado derecho y sujetando su brazo derecho con el brazo izquierdo del lado derecho del oponente, que está acostado sobre su espalda e insertando el brazo derecho debajo de su izquierda axila. | |
| 3 | Ushiro-Kesa-Gatame |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|-----------|--|
| | Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente debajo del costado izquierdo y sujetando su brazo derecho con el brazo derecho del lado derecho del oponente, que esta acostado sobre su espalda, dominando su brazo derecho con el brazo derecho y agarrando la parte superior de su cuerpo con el brazo izquierdo. |
| 4 | Kata-Gatame |
| | Técnica para retener al oponente sujetando su brazo derecho y cuello con el costado derecho y ambos brazos del lado derecho del oponente acostados sobre su espalda. |
| 5 | Kami-Shiho-Gatame |
| | Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente ubicado debajo con el torso (pecho y abdomen), agarrando ambos lados de su cinturón con ambas manos desde la cabeza mientras está acostado boca arriba. |
| 6 | Kuzure-Kami-Shiho-Gatame |
| | Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente ubicado debajo con el torso (pecho y abdomen) sujetando su brazo derecho con el brazo derecho desde el lado diagonal derecho de su cabeza y agarrando el lado izquierdo de su cinturón con el mano izquierda mientras está acostado boca arriba. |
| 7 | Yoko-Shiho-Gatame |
| | Técnica para retener 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 del lado derecho del oponente acostado boca arriba y agarrando su lado izquierdo. cuello a través de la parte posterior de su cuello con la mano izquierda. |
| 8 | Tate-Shiho-Gatame |
| | Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente “a caballo” con el torso (pecho y el abdomen) 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 | Uki-Gatame |
| | Técnica para retener la parte superior del cuerpo del oponente con la pierna derecha sosteniendo su brazo derecho con uno de los brazos o ambos del lado derecho del oponente acostado boca arriba y estirando la pierna izquierda hacia atrás. |
| 10 | Ura-Gatame |
| | Técnica para retener al oponente con la región dorsal 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. |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

Shime-Waza (12)

| | |
|---|------------------------|
| 1 | Nami-juji-Jime |
| Técnica para estrangular la zona del cuello del oponente cruzando las muñecas por el frente, agarrando los laterales del cuellos con ambos pulgares hacia adentro y apretando con ambas manos. | |
| 2 | Gyaku-juji-Jime |
| Técnica para estrangular el cuello del oponente cruzando las muñecas por el frente agarrando los laterales del cuello con los cuatro dedos de ambas manos adentro y presionando con los brazos. | |
| 3 | Kata-juji-Jime |
| Técnica para estrangular el cuello del oponente cruzando las muñecas desde el frente agarrando su cuello por el lateral izquierdo con cuatro dedos de la mano izquierda adentro y por el lateral derecho con el pulgar derecho adentro, traccionando con la mano izquierda y empujando con la derecha. | |
| 4 | Hadaka-Jime |
| Técnica para estrangular el frente del cuello del oponente desde atrás sin usar judogi poniendo el antebrazo derecho sobre la garganta del oponente tomando su mano y traccionando con el brazo izquierdo. | |
| 5 | Okuri-Eri-Jime |
| Técnica para estrangular el cuello del oponente agarrando el lateral izquierdo del cuello cruzando el agarre sobre su garganta con la mano derecha, y la solapa derecha por debajo de la axila izquierda con la mano izquierda desde atrás, tirando de la mano derecha en un dirección posterior derecha y tirando hacia abajo de la mano izquierda. | |
| 6 | Kataha-Jime |
| Técnica para estrangular el cuello del oponente agarrando el lateral izquierdo del cuello cruzando el agarre sobre su garganta con la mano derecha desde atrás, insertando el brazo izquierdo por debajo de la axila izquierda para levantar el brazo hacia arriba, tirando de la mano derecha hacia atrás. dirección y empujando la mano izquierda debajo del brazo derecho. | |
| 7 | Katate-Jime |
| Técnica para estrangular el 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 | Ryote-Jime |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|---|-------------------------|
| Técnica para estrangular la zona lateral del cuello del oponente con los puños desde el frente agarrando sus solapas con los pulgares adentro y los otros cuatro dedos por fuera. | |
| 9 | Sode-Guruma-Jime |
| Técnica para estrangular la región del cuello del oponente desde el frente colocando el antebrazo derecho en su garganta y el antebrazo izquierdo detrás del cuello para sostener su cuello entre ambos, agarrando la boca de la manga izquierda con la mano derecha empujando la mano izquierda sobre el cuello. | |
| 10 | Tsukkomi-Jime |
| Técnica para estrangular la región del cuello del oponente desde el frente agarrando su solapa derecha con la mano izquierda, y la solapa izquierda con la mano derecha y empujando la mano derecha hacia la base del lado derecho de su cuello. | |
| 11 | Sankaku-Jime |
| 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 | Do-Jime |
| Técnica para estrangular al oponente sujetando el torso entre ambas piernas. | |

Kansetsu-Waza (10)

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 | Ude-garami |
| Técnica para dislocar 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 | Ude-Hishigi-Juji-Gatame |
| Técnica para hacer palanca 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 | Ude-Hishigi-Ude-Gatame |
| Técnica para hacer palanca 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 | Ude-Hishigi-Hiza-Gatame |



CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

DIRECCION DE EDUCACION

| | |
|-----------|--|
| | Técnica para hacer palanca la articulación del codo del oponente con la rodilla izquierda sosteniendo su brazo derecho debajo de la axila izquierda desde el frente. |
| 5 | Ude-Hishigi-Waki-Gatame |
| | Técnica para hacer palanca la articulación del codo del oponente agarrando su muñeca derecha con ambas manos y sosteniendo el brazo debajo de la axila izquierda. |
| 6 | Ude-Hishigi-Hara-Gatame |
| | Técnica para hacer palanca 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 propio abdomen. |
| 7 | Ude-Hishigi-Ashi-Gatame |
| | Técnica para hacer palanca la articulación del codo del oponente engancharlo la pierna derecha en su brazo derecho desde el lado derecho del oponente acostado boca abajo. |
| 8 | Ude-Hishigi-Te-Gatame |
| | Técnica para estirar y hacer palanca la articulación del codo del oponente insertando el brazo izquierdo desde el lado derecho del oponente por debajo de su axila derecha para agarrar su solapa frontal izquierda y agarrando 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. |
| 9 | Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame |
| | Técnica para hacer palanca la articulación del codo del oponente sujetando el cuello y la axila derecha entre ambas piernas y engancharlo el pie derecho en la parte posterior de la rodilla izquierda mientras se forma un triángulo. |
| 10 | Ashi-Garami |
| | Técnica para dislocar 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. |