



Lijst van judotechnieken

De [judotechnieken](#) worden onderscheiden in worpen (nage-waza) en insluitingstechnieken (katame-waza).

Worpen (nage-waza)

De verschillende worpen kunnen ingedeeld worden als:

- ashi-waza ([beenworpen](#))
- kata-waza ([schouderworpen](#))
- goshi-waza ([heupworpen](#))
- te-waza ([armworpen](#), eigenlijk handtechnieken)
- sutemi-waza ([offerworpen](#))

Insluitingstechnieken (katame-waza)

De verschillende insluitingstechnieken worden onderverdeeld in:

- osae-komi-waza ([houdgrepen](#))
- kansetsu-waza ([armklemmen](#))
- shime-waza ([verwurgingen](#))

Hieronder volgt een lijst van de technieken gebruikt in het [judo](#):

Beenworpen

1. o-soto-gari	groot-buitenkant-maaien
2. de-ashi-barai	voorwaarts-voet-wegvegen
3. hiza-guruma	knie-wiel
4. ko-soto-gake	klein-buitenkant-haken
5. o-uchi-gari	groot-binnenkant-maaien
6. ko-uchi-gari	klein-binnenkant-maaien
7. o-soto-guruma	groot-buitenkant-rad
8. o-soto-otoshi	groot-buitenkant-laten vallen
9. ko-soto-gari	klein-buitenkant-maaien
10. sasae-tsuri-komi-ashi	dragen-ophangen-binnenwaarts-voet
11. harai-tsuri-komi-ashi	wegvegen-ophangen-binnenwaarts-voet
12. o-soto-gake	groot-buitenkant-haken
13. ko-uchi-maki-komi	klein-binnenkant-inrollen-binnenwaarts
14. ashi-guruma	voet-rad
15. uchi-mata	binnenkant-dij

Schouderworpen

1. kata-seoi	schouder-dragen op schouder
--------------	-----------------------------



- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| 2. seoi-nage | dragen op schouder-werpen |
| 3. kata-guruma | schouder-rad |
| 4. seoi-otoshi | dragen op schouder-laten vallen |
| 5. hidari-kata-seoi | links-schouder-dragen op schouder |
| 6. seoi-age | dragen op schouder-optillen |

Heupworpen

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. uki-goshi | zweven-heup |
| 2. kubi-nage | nek-werpen |
| 3. tsuri-goshi | opvangen-heup |
| 4. koshi-guruma | heup-rad |
| 5. harai-goshi | wegvegen-heup |
| 6. hane-goshi | vleugel-heup |
| 7. ushiro-goshi | achterwaarts-heup |
| 8. tsuri-komi-goshi | opvangen-binnenwaarts-heup |
| 9. utsuri-goshi | wisselen-heup |
| 10. o-goshi | groot-heup |
| 11. ko-tsuru-goshi | klein-opvangen-heup |
| 12. o-guruma | groot-rad |
| 13. yama-arashi | berg-storm |
| 14. obi-goshi | band-heup |

Armworpen

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 1. tai-otoshi | lichaam-laten vallen |
| 2. uki-otoshi | zweven-laten vallen |
| 3. hiji-otoshi | elleboog-laten vallen |
| 4. sukui-nage | scheppen-werpen |
| 5. mochi-age-otoshi | beetpakken-optillen-laten vallen |
| 6. sumi-otoshi | hoek-laten vallen |
| 7. obi-otoshi | band-laten vallen |
| 8. kata-ashi-dori | schouder-voet-pakken |
| 9. ryo-ashi-dori | beide-voet-pakken |

Offerworpen

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1. tomoe-nage | maag-werpen |
| 2. yoko-tomoe | zijwaarts-maag |
| 3. maki-tomoe | inrollen-maag |
| 4. soto-maki-komi | buitenkant-binnenwaarts inrollen |
| 5. yoko-gake | zijwaarts-haken |
| 6. tani-otoshi | dal-laten vallen |
| 7. sumi-gaeshi | hoek-tegenaanval |
| 8. uki-waza | zweven-techniek |
| 9. kani-basami | zeekreeft-schaartechniek |
| 10. yoko-otoshi | zijwaarts-laten vallen |



- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 11. hane-maki-komi | vleugel-inrollen-binnenwaarts |
| 12. ura-nage | ruggelings-werpen |
| 13. yoko-guruma | zijwaarts-rad |
| 14. yoko-wakare | zijwaarts-scheiden |
| 15. tawara-gaeshi | scheppend overnemen-tegenaanval |

Houdgrepen

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. kesa-katame | diagonaal-insluiten |
| 2. kata-katame | schouder-insluiten |
| 3. kami-shiho-katame | boven-vier richtingen-insluiten |
| 4. kuzure-kami-shiho-katame | onder liggen-boven-vier richtingen-insluiten |
| 5. ushiro-kesa gatame | achterwaartse flankcontrole |
| 6. gyaku-kesa-katame | verdraaid-diagonaal-insluiten |
| 7. yoko-shiho-katame | zijwaarts-vier richtingen-insluiten |
| 8. makura-kesa-katame | hoofdkussen-flankcontrole |
| 9. mune-katame | borst-insluiten |
| 10. tate-shiho-katame | verticaal-vier richtingen-insluiten |
| 11. kuzure-kesa-katame | onder liggen-diagonaal-insluiten |
| 12. kata-osae-katame | schouder-ingesloten-insluiten |
| 13. ura-katame | ruggelings-insluiten |
| 14. kashira-katame | hoofd-insluiten |
| 15. ura-shiho-katame | ruggelings-vier richtingen-insluiten |
| 16. kami-sankaku-katame | boven-driehoek-insluiten |
| 17. kuzure-yoko-shiho | onder liggen-zijwaarts-vier richtingen |
| 18. tate-sankaku-katame | verticaal-driehoek-insluiten |
| 19. uki-katame | zweven-insluiten |

Armklemmen

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. | |
| 1.1. ude-hishigi-juji-katame | arm-breken-kruis-insluiten |
| 1.2. ude-garami | arm-ineengestremgeld |
| 1.3. ude-hishigi | arm-breken |
| 1.4. yoko-hiza-katame | zijwaarts-knie-insluiten |
| 2. | |
| 2.1. kami-ude-hishigi-juji-katame | boven-arm-breken-kruis-insluiten |
| 2.2. yoko-ude-hishigi | zijwaarts-arm-breken |
| 2.3. kami-hiza-katame | boven-knie-insluiten |
| 3. | |
| 3.1. ude-hishigi-henka-waza | arm-breken-variantie-handchنيك |
| 3.2. gyaku-juji | verdraaid-kruis |
| 3.3. shime-garami | wurgen-ineengestremgeld |
| 3.4. hiza-katame | knie-insluiten |



4.
 - 4.1. hara-katame buik-insluiten
 - 4.2. ashi-katame voet-insluiten
 - 4.3. ude-garami-henka-waza arm-ineengestremgeld-variantie-handchniek
 - 4.4. oten-karami op de zij-insluiten
5.
 - 5.1. kesa-garami diagonaal-ineengestremgeld
 - 5.2. kuzure-kami-shiho-garami onder liggen-boven-vier richtingen-ineengestremgeld
 - 5.3. gyaku-kesa-garami verdraaid-diagonaal-ineengestremgeld
 - 5.4. mune-garami borst-ineengestremgeld
 - 5.5. mune-gyaku borst-verdraaid
6.
 - 6.1. gyaku-te-kubi verdraaid-hand-nek
 - 6.2. hiji-maki-komi elleboog-inrollen-binnenwaarts
 - 6.3. kuzure-hiji-maki-komi onder liggen-elleboog-binnenwaarts inrollen
 - 6.4. kanuki-katame dwars-insluiten
 - 6.5. ude-hishigi-hiza-katame arm-breken-knie-insluiten

Verwurgingen

1.
 - 1.1. kata-juji-jime schouder-kruis-wurging
 - 1.2. name-juji-jime gewoon-gekruid-wurgen
 - 1.3. gyaku-juji-jime verdraaid-kruis-wurging
 - 1.4. yoko-juji-jime zijwaarts-kruis-wurging
 - 1.5. ushiro-jime achterwaarts-wurging
 - 1.6. okuri-eri-jime sturen-kraag-wurging
 - 1.7. kata-ha-jime schouder-tand-wurging
 - 1.8. hadaka-jime bloot-wurging
 - 1.9. ebi-garami kreeft-ineengestremgeld
 - 1.10. tomoe-jime maag-wurging
 - 1.11. eri-jime kraag-wurging
 - 1.12. kensui-jime met handen optillen-wurging
 - 1.13. kata-jime schouder-wurging
 - 1.14. do-jime romp-wurging
 - 1.15. hiza-jime knie-wurging
 - 1.16. tsukomi-jime duwen-wurging
 - 1.17. ebi-jime kreeft-wurging
 - 1.18. basami-jime schaar-wurging
 - 1.19. oten-jime op de zij-wurging
2.
 - 2.1. narabi-juji-jime zij aan zij-kruis-wurging



2.2. katate-jime	vormhand-wurging
2.3. sode-guruma	mouw-rad
2.4. hidari-ashi-jime	links-voet-wurging
2.5. kagato-jime	hiel-wurging
2.6. kami-shiho-jime	boven-vier richtingen-wurging
2.7. kami-shiho-ashi-jime	boven-vier richtingen-voet-wurging
2.8. kami-shiho-basami	boven-vier richtingen-schaartechniek
2.9. gyaku-okuri-eri	verdraaid-sturen-kraag
2.10. gaeshi-jime	tegenaanval-wurging
2.11. gyaku-gaeshi-jime	verdraaid-tegenaanval-wurging