



Federação Paranaense de Judô
 Departamento de Nage-Waza e Katame-Waza
 Coordenador: Sensei Liogi Suzuki - 9°Dan
 Vice Coordenador: Sensei José Luis Lemanczuk Jr. - 5°Dan

手技 (Te-waza)	
1	背負投 - Seoi-nage
2	一本背負投 - Ippon-seoi-nage
3	背負落 - Seoi-otoshi
4	体落 - Tai-otoshi
5	肩車 - Kata-guruma
6	掬投 - Sukui-nage
7	帯落 - Obi-otoshi
8	浮落 - Uki-otoshi
9	隅落 - Sumi-otoshi
10	山嵐 - Yama-arashi
11	帯取返 - Obi-tori-gaeshi
12	双手刈 - Morote-gari
13	朽木倒 - Kuchiki-taoshi
14	踵返 - Kibisu-gaeshi
15	内股すかし - Uchi-mata-sukashi
16	小内返 - Ko-uchi-gaeshi

腰技 (Koshi-waza)	
1	浮腰 - Uki-goshi
2	大腰 - O-goshi
3	腰車 - Koshi-guruma
4	釣込腰 - Tsurikomi-goshi
5	袖釣込腰 - Sode-tsurikomi-goshi
6	払腰 - Harai-goshi
7	釣腰 - Tsurigoshi
8	跳腰 - Hane-goshi
9	移腰 - Utsuri-goshi
10	後腰 - Ushiro-goshi

足技 (Ashi-waza)	
1	出足払 - De-ashi-harai
2	膝車 - Hiza-guruma
3	支釣込足 - Sasae-tsurikomi-ashi
4	大外刈 - O-soto-gari
5	大内刈 - O-uchi-gari
6	小外刈 - Ko-soto-gari
7	小内刈 - Ko-uchi-gari
8	送足払 - Okuri-ashi-harai
9	内股 - Uchi-mata
10	小外掛 - Ko-soto-gake
11	足車 - Ashi-guruma
12	払釣込足 - Harai-tsurikomi-ashi
13	大車 - O-guruma
14	大外車 - O-soto-guruma
15	大外落 - O-soto-otoshi
16	燕返 - Tsubame-gaeshi
17	大外返 - O-soto-gaeshi
18	大内返 - O-uchi-gaeshi
19	跳腰返 - Hane-goshi-gaeshi
20	払腰返 - Harai-goshi-gaeshi
21	内股返 - Uchi-mata-gaeshi

真捨身技 (Ma-sutemi-waza)	
1	巴投 - Tomoe-nage
2	隅返 - Sumi-gaeshi
3	引込返 - Hikikomi-gaeshi
4	俵返 - Tawara-gaeshi
5	裏投 - Ura-nage

横捨身技 (Yoko-sutemi-waza)	
1	横落 - Yoko-otoshi
2	谷落 - Tani-otoshi
3	跳巻込 - Hane-makikomi
4	外巻込 - Soto-makikomi
5	内巻込 - Uchi-makikomi
6	浮技 - Uki-waza
7	横分 - Yoko-wakare
8	横車 - Yoko-guruma
9	横掛 - Yoko-gake
10	抱分 - Daki-wakare
11	大外巻込 - O-soto-makikomi
12	内股巻込 - Uchi-mata-makikomi
13	払巻込 - Harai-makikomi
14	小内巻込 - Ko-uchi-makikomi
15	蟹挟 - Kani-basami
16	河津掛 - Kawazu-gake



Federação Paranaense de Judô
Departamento de Nage-Waza e Katame-Waza
Coordenador: Sensei Liogi Suzuki - 9°Dan
Vice Coordenador: Sensei José Luis Lemanczuk Jr. - 5°Dan

抑込技 (Osaekomi-waza)	
1	袈裟固 - Kesa-gatame
2	崩袈裟固 - Kuzure-kesa-gatame
3	後袈裟固 - Ushiro-kesa-gatame
4	肩固 - Kata-gatame
5	上四方固 - Kami-shiho-gatame
6	崩上四方固 - Kuzure-kami-shiho-gatame
7	横四方固 - Yoko-shiho-gatame
8	縦四方固 - Tate-shiho-gatame
9	浮固 - Uki-gatame
10	裏固 - Ura-gatame

絞技 (Shime-waza)	
1	並十字絞 - Nami-juji-jime
2	逆十字絞 - Gyaku-juji-jime
3	片十字絞 - Kata-juji-jime
4	裸絞 - Hadaka-jime
5	送襟絞 - Okuri-eri-jime
6	片羽絞 - Kataha-jime
7	片手絞 - Katate-jime
8	両手絞 - Ryote-jime
9	袖車絞 - Sode-guruma-jime
10	突込絞 - Tsukkomi-jime
11	三角絞 - Sankaku-jime
12	胴絞 - Do-jime

関節技 (Kansetsu-waza)	
1	腕緘 - Ude-garami
2	腕挫十字固 - Ude-hishigi-juji-gatame
3	腕挫腕固 - Ude-hishigi-ude-gatame
4	腕挫膝固 - Ude-hishigi-hiza-gatame
5	腕挫腋固 - Ude-hishigi-waki-gatame
6	腕挫腹固 - Ude-hishigi-hara-gatame
7	腕挫脚固 - Ude-hishigi-ashi-gatame
8	腕挫手固 - Ude-hishigi-te-gatame
9	腕挫三角固 - Ude-hishigi-sankaku-gatame
10	足緘 - Ashi-garami

Contato:

Liogi Suzuki
43 99981-1673
newlifeinformatica@hotmail.com

José Luis Lemanczuk Júnior
41 99901-6137
joselemanczukjunior@gmail.com