



PROGRAMA RECOMENDADO  
POR EL CLUB DE JUDO

# Jushirokan



**CINTURON: VERDE – AZUL (-12 años)**

## 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

a. **TANDOKU RENSHU:** Definición y Realización

b. **SOTAI RENSHU:** Definición y Realización

c. **VOCABULARIO:**

➤ **ASHI**

➤ **KATA**

➤ **KYU**

➤ **TE**

➤ **GATAME**

➤ **WAZA**

## 2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **UCHI MATA**

b. **TAI OTOSHI**

c. **SEOI OTOSHI**

d. **KO SOTO GARI**

e. **KO UCHI GARI**

f. **ERI SEOI NAGE**

## 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

a. **Movimientos básicos de ataque**

b. **Bases de las inmovilizaciones**

## 4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **KUZURE YOKO SHIO GATAME**

b. **KUZURE KAMI SHIO GATAME**

c. **MAKURA KESA GATAME**

d. **USHIRO KESA GATAME**

## 5. KATA:

a. **NAGE NO KATA: Grupos 1 y 2**



# CINTURÓN: VERDE - AZUL -12 años



## ANOTACIONES

### 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

TANDOKU RENSHU (PÁG. 210) \_\_\_\_\_

SOTAI RENSHU (PÁG. 211) \_\_\_\_\_

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ➤ ASHI _____ | ➤ TE _____     |
| ➤ KATA _____ | ➤ GATAME _____ |
| ➤ KYU _____  | ➤ WAZA _____   |

### 1. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

UCHI MATA (PÁG. 76) \_\_\_\_\_ ERI SEOI NAGE (PÁG. 43) \_\_\_\_\_

TAI OTOSHI (PÁG. 32) : \_\_\_\_\_ KO SOTO GARI (PÁG. 69) \_\_\_\_\_

SEOI OTOSHI (PÁG. 37) \_\_\_\_\_ KO UCHI GARI (PÁG. 70) \_\_\_\_\_

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Movimientos básicos de ataque (PÁG. 229) \_\_\_\_\_

Bases de las inmovilizaciones (PÁG. 226-127) \_\_\_\_\_

### 3. NE WAZA: Técnicas de Judo suelo.

KUZURE YOKO SHIO GATAME (PÁG. 132 - 134) \_\_\_\_\_

KUZURE KAMI SHIO GATAME (PÁG. 144 - 146) \_\_\_\_\_

MAKURA KESA GATAME (PÁGINA 151) \_\_\_\_\_

USHIRO KESA GATAME (PÁGINAS 148 y 149) \_\_\_\_\_

### 5. KATA:

NAGE NO KATA: Grupos 1 y 2 (PÁG. 254-259) \_\_\_\_\_