



PROGRAMA RECOMENDADO  
POR EL CLUB DE JUDO

# Jushirokan



**CINTURON: AZUL (-12 años)**

## 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

a. **YAKU SOKU GEIKO:** Definición y Realización

b. **KAKARI GEIKO:** Definición y Realización

c. **VOCABULARIO:**

➤ **WAKI**

➤ **JUJI**

➤ **UCHI**

➤ **GATAME**

➤ **NAGE**

➤ **TSURI**

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **UCHI MATA**

b. **HANE GOSHI**

c. **SEOI OTOSHI**

d. **USHIRO GOSHI**

e. **KO SOTO GARI**

f. **TSURI GOSHI**

## 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

a. **Movimientos básicos de ataque**

b. **Movimientos básicos de defensa**

## 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: AZUL -12 años



## ANOTACIONES

### 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

**YAKU SOKU GEIKO** (PÁG. 212) \_\_\_\_\_

**KAKARI GEIKO** (PÁG. 213) \_\_\_\_\_

**VOCABULARIO:** (Páginas 237-246)

➤ **WAKI** \_\_\_\_\_

➤ **JUJI** \_\_\_\_\_

➤ **GATAME** \_\_\_\_\_

➤ **NAGE** \_\_\_\_\_

➤ **TSURI** \_\_\_\_\_

➤ **UCHI** \_\_\_\_\_

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

**UCHI MATA** (PÁG. 76) \_\_\_\_\_

**HANE GOSHI** (PÁG. 54) \_\_\_\_\_

**SEOI OTOSHI** (PÁG. 37) \_\_\_\_\_

**USHIRO GOSHI** (PÁG. 57) \_\_\_\_\_

**KO SOTO GARI** (PÁG. 69) \_\_\_\_\_

**TSURI GOSHI** (PÁG. 56) \_\_\_\_\_

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

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

**Movimientos básicos de defensa** (PÁG. 228) \_\_\_\_\_

### 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) \_\_\_\_\_