



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: AZUL-MARRON (-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. **SUKUI NAGE**

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-MARRON -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.

SUKUI NAGE (PÁG. 34) _____

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) _____