



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: AZUL – MARRÓN (+12 años)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- a. **KAKARI GEIKO:** Definición y Realización
- b. **RENRAKU WAZA:** Definición
- c. **RENZOKU WAZA:** Definición
- g. **VOCABULARIO**
 - TE
 - KATA
 - WAKI

- HARA
- MATA
- UCHI
- GI
- GOKYO
- JU
- DO
- JIME
- NAGE
- SASAE

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **TE GURUMA**
- b. **TSURI KOMI GOSHI**
- c. **O SOTO OTOSHI**
- d. **UTSURI GOSHI**
- e. **SASAE TSURI KOMI ASHI**
- f. **OKURI ASHI HARAI**
- g. **KO SOTO GAKE**
- h. **ASHI GURUMA**

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. Salidas de las luxaciones
- b. Salidas de las estrangulaciones
- c. Movimientos básicos de ataque

4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **UDE HISHIGI JUJI GATAME**
- b. **UDE HISHIGI WAKI GATAME**
- c. **UDE HISHIGI HIZA GATAME**
- d. **SODE GURUMA JIME**
- e. **OKURI ERI JIME**
- f. **KATA HA JIME**

5. TOKUI WAZA:

Desarrollo de una técnica en varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

6. KATA:

- a. **NAGE NO KATA:** Grupos 1, 2 y 3.



CINTURÓN: AZUL – MARRÓN +12 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

KAKARI GEIKO (PÁG. 213) _____

RENRAKU WAZA (PÁG. 219) _____

RENZOKU WAZA (PÁG. 220) _____

VOCABULARIO (Páginas 237-246) **HARA** _____

TE _____ **MATA** _____

KATA _____ **UCHI** _____

WAKI _____ **GI** _____

GOKYO _____

JU _____

DO _____

JIME _____

NAGE _____

SASAE _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

TE GURUMA (PÁG. 42) _____ **SASAE TSURI KOMI ASHI** (PÁG. 66) _____

TSURI KOMI GOSHI (PÁG. 51) _____ **OKURI ASHI HARAI** (PÁG. 71) _____

O SOTO OTOSHI (PÁG. 78) _____ **KO SOTO GAKE** (PÁG. 72) _____

UTSURI GOSHI (PÁG. 56) _____ **ASHI GURUMA** (PÁG. 77) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Salidas de las luxaciones (PÁG. 235) _____

Salidas de las estrangulaciones (PÁG. 232) _____

Movimientos básicos de ataque (PÁG. 229) _____

4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

UDE HISHIGI JUJI GATAME (PÁG. 173) _____

UDE HISHIGI WAKI GATAME (PÁG. 176) _____

UDE HISHIGI HIZA GATAME (PÁG. 175) _____

KATA HA JIME (PÁG. 161) _____

OKURI ERI JIME (PÁG. 160) _____

SODE GURUMA JIME (PAG. 164) _____

6. KATA:

NAGE NO KATA: Grupos 1, 2 y 3. (PÁG. 254-261) _____