



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: AMARILLO +12 años

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

a. **REI:** Definición

b. **OBI:** Definición

c. **UKEMIS:** Definición

➤ **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización

➤ **YOKO UKEMI:** Definición y Realización

➤ **MAE UKEMI:** Definición y Realización

➤ **ZEMPO KAITEN UKEMI:** Definición y Realización

d. **VOCABULARIO:**

➤ **O**

➤ **KO**

➤ **MIGI**

➤ **IDARI**

➤ **SENSEI**

➤ **JIGORO KANO**

3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA:** Definición

b. **KUZUSHI:** Definición y Realización

c. **TSUKURI:** Definición y Realización

4. **NAGE WAZA:** Técnicas de Judo en Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **O SOTO GARI**

b. **KOSHI GURUMA**

c. **O UCHI GARI**

d. **KO UCHI GARI**

e. **O GOSHI**

5. **NE WAZA:** Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **KATA GATAME**

b. **HON KESA GATAME**

c. **KUZURE KESA GATAME**

d. **KAMI SHIO GATAME**

e. **TATE SHIO GATAME**



CINTURÓN: AMARILLO +12 años



ANOTACIONES

1. CODIGO MORAL DEL JUDO (PÁGINA 21) _____

2. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO

REI (PÁG. 191 Y 192) _____

OBI (PÁG. 224) _____

UKEMIS: (PÁG. 204) _____

USHIRO UKEMI (PÁG. 205) _____

YOKO UKEMI (PÁG. 206) _____

MAE UKEMI (PÁG. 207) _____

ZEMPO KAITEN UKEMI (PÁG. 208) _____

VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

O _____

KO _____

MIGI _____

IDARI _____

SENSEI _____

JIGORO KANO _____

1. FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO

a. KUMIKATA (PÁG. 199) _____

b. KUZUSHI (PÁG. 200 Y 201) _____

c. TSUKURI (PÁG. 202) _____

d. KAKE (PÁG. 203) _____

2. NAGE WAZA: Técnicas de Judo en Pie.

a. O SOTO GARI (PÁG. 67) _____

b. KOSHI GURUMA (PÁG. 50) _____

c. O UCHI GARI: (PÁG. 68) _____

d. KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

e. O GOSHI (PÁGINA 49) _____

5. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

a. KATA GATAME (PÁG. 150) _____

b. HON KESA GATAME: (PÁG. 124 - 126) _____

c. KUZURE KESA GATAME: (PÁG. 128 - 130) _____

d. KAMI SHIO GATAME (PÁGINAS 140-142) _____

e. TATE SHIO GATAME (PÁGINAS 136-138) _____