



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO
Jushirokan



CINTURÓN: AMARILLO-NARANJA (+6 años)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

a. SHISEI: Definición

- **SHIZEN HON TAI:** Definición y Realización
- **JIGO HON TAI:** Definición y Realización

b. TAI SABAKI: Definición

c. KUMIKATA: Definición y Realización

e. VOCABULARIO:

- **GARI**
- **GAKE**
- **OSAE KOMI**
- **ZA REI**
- **DOJO**
- **USHIRO**
- **YOKO**
- **MAE**

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. DE ASHI HARAI**
- b. O GOSHI**
- c. IPPON SEOI NAGE**

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. Base de las inmovilizaciones**

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. YOKO SHIO GATAME**
- b. KAMI SHIO GATAME**
- c. TATE SHIO GATAME**
- d. MAKURA KESA GATAME**



CINTURÓN: AMARILLO - NARANJA +6 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

SHISEI (PÁGINA 193) _____

SHIZEN HON TAI (PÁGINA 194) _____

JIGO HON TAI (PÁGINA 195) _____

TAI SABAKI (PÁGINA 198) _____

KUMIKATA (PÁGINA 199) _____

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

GARI _____

GAKE _____

OSAE KOMI _____

ZA REI _____

DOJO _____

USHIRO _____

YOKO _____

MAE _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

DE ASHI HARAI (PÁGINA 64) _____

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

a. Base de las inmovilizaciones (PÁGINAS 226-227) _____

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. YOKO SHIO GATAME (PÁGINAS 132-134) _____

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

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

d. MAKURA KESA GATAME (PÁGINA 151) _____