



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO
Jushirokan



CINTURÓN: AMARILLO-NARANJA (3-5 años)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

a. **SHISEI:** Definición

b. **KUMIKATA:** Definición y Realización

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:**

➤ **ZA REI**

➤ **DOJO**

➤ **USHIRO**

➤ **YOKO**

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **O GOSHI**

b. **IPPON SEOI NAGE**

c. **O UCHI GARI**

3. 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**



CINTURÓN: AMARILLO - NARANJA NARANJA



3-5 años

ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

SHISEI (PÁGINA 193) _____

KUMIKATA (PÁGINA 199) _____

UKEMIS: (PÁG. 204) _____

USHIRO UKEMI (PÁG. 205) _____

YOKO UKEMI (PÁG. 206) _____

MAE UKEMI (PÁG. 207) _____

ZEMPO KAITEN UKEMI (PÁG. 208) _____

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

ZA REI _____

DOJO _____

USHIRO _____

YOKO _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

O UCHI GARI: (PÁG. 68) _____

3. 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) _____