



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: AZUL - MARRÓN

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- a. **KAESHI WAZA:** Definición y Realización
- b. **KUZUSHI**
- c. **TSUKURI**
- d. **KAKE**

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. SUMI OTOSHI | f. SASAE TSURI KOMI ASHI |
| b. TE GURUMA | g. OKURI ASHI HARAI |
| c. TSURI KOMI GOSHI | h. KO SOTO GAKE |
| d. O SOTO GURUMA | i. ASHI GURUMA |
| e. UTSURI GOSHI | j. O SOTO OTOSHI |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. Salidas de las luxaciones
- b. Salidas de las estrangulaciones

4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| a. UDE HISHIGI HARA GATAME | d. GYAKU JUJI JIME |
| b. UDE HISHIGI HIZA GATAME | e. OKURI ERI JIME |
| c. NAMI JUJI 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



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

KAESHI WAZA (PÁG. 221) _____

KUZUSHI (PÁG. 200 Y 201) _____

TSUKURI (PÁG. 202) _____

KAKE (PÁG. 203) _____

VOCABULARIO (Páginas 237-246)

TE _____ **GOKYO** _____

KATA _____ **JU** _____

WAKI _____ **DO** _____

HARA _____ **JIME** _____

MATA _____ **NAGE** _____

UCHI _____ **SASAE** _____

GI _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

SUMI OTOSHI (PÁG. 36) _____

TE GURUMA (PÁG. 42) _____

TSURI KOMI GOSHI (PÁG. 51) _____

O SOTO GURUMA (PÁG. 75) _____

UTSURI GOSHI (PÁG. 56) _____

SASAE TSURI KOMI ASHI (PÁG. 66) _____

OKURI ASHI HARAI (PÁG. 71) _____

KO SOTO GAKE (PÁG. 72) _____

ASHI GURUMA (PÁG. 77) _____

O SOTO OTOSHI (PÁG. 78) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Salidas de las luxaciones (PÁG. 235) _____

Salidas de las estrangulaciones (PÁG. 232) _____

4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

UDE HISHIGI HARA GATAME (PÁG. 177) _____

UDE HISHIGI HIZA GATAME (PÁG. 175) _____

NAMI JUJI JIME (PÁG. 156) _____

GYAKU JUJI JIME (PÁG. 157) _____

OKURI ERI JIME (PÁG. 160) _____

6. KATA:

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