



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: AZUL

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- | | | |
|---|---|----------------|
| a. YAKU SOKU GEIKO: Definición y Realización | ➤ | GATAME |
| b. KAKARI GEIKO: Definición y Realización | ➤ | NAGE |
| c. RENRAKU WAZA: Definición | ➤ | HISHIGI |
| d. RENZOKU WAZA: Definición | ➤ | UDE |
| e. VOCABULARIO: | ➤ | SOTO |
| ➤ WAKI | ➤ | TSURI |
| ➤ JUJI | ➤ | TSURITE |
| | ➤ | UCHI |

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| a. UCHI MATA | f. USHIRO GOSHI |
| b. HANE GOSHI | g. SUKUI NAGE |
| c. SEOI OTOSHI | h. TSURI GOSHI |
| d. OBI OTOSHI | i. KO SOTO GARI |
| e. OBI GOSHI | j. KO UCHI GARI |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Movimientos básicos de ataque
- Bases de las estrangulaciones
- Kappo

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| a. UDE GARAMI | d. UDE HISHIGI UDE GATAME |
| b. UDE HISHIGI JUJI GATAME | e. HADAKA JIME |
| c. UDE HISHIGI WAKI GATAME | f. KATA HA JIME |

5. KATA:

- NAGE NO KATA:** Grupos 1 y 2



CINTURÓN: AZUL



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

YAKU SOKU GEIKO (PÁG. 212) _____ ➤

KAKARI GEIKO (PÁG. 213) _____ ➤

RENRAKU WAZA (PÁG. 219) _____ ➤

RENZOKU WAZA (PÁG. 220) _____ ➤

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

➤ **WAKI** _____ ➤

➤ **JUJI** _____ ➤

GATAME _____

NAGE _____

HISHIGI _____

UDE _____

SOTO _____

TSURI _____

TSURITE _____

UCHI _____

1. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

UCHI MATA (PÁG. 76) _____

HANE GOSHI (PÁG. 54) _____

SEOI OTOSHI (PÁG. 37) _____

OBI OTOSHI (PÁG. 41) _____

OBI GOSHI (PÁG. 58) _____

USHIRO GOSHI (PÁG. 57) _____

SUKUI NAGE (PÁG. 34) _____

TSURI GOSHI (PÁG. 56) _____

KO SOTO GARI (PÁG. 69) _____

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Movimientos básicos de ataque (PÁG. 229) _____

Bases de las estrangulaciones (PÁG. 230 y 231) _____

Kappo (PÁG. 223) _____

3. NE WAZA: Técnicas de Judo suelo.

UDE GARAMI (PÁG. 172) _____

UDE HISHIGI JUJI GATAME (PÁG. 173) _____

UDE HISHIGI WAKI GATAME (PÁG. 176) _____

UDE HISHIGI UDE GATAME (PÁG. 174) _____

HADAKA JIME (PÁG. 159) _____

KATA HA JIME (PÁG. 161) _____

5. KATA:

NAGE NO KATA: Grupos 1 y 2 (PÁG. 254-259) _____