



PROGRAMA RECOMENDADO  
POR EL CLUB DE JUDO  
**Jushirokan**



**CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO (+6 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

d. **VOCABULARIO:**

➤ **MIGI**

➤ **IDARI**

➤ **SENSEI**

➤ **JIGORO KANO**

3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA:** Definición

b. **KUZUSHI:** 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**

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**



# CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO +6 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) \_\_\_\_\_

### VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

MIGI \_\_\_\_\_

IDARI \_\_\_\_\_

SENSEI \_\_\_\_\_

JIGORO KANO \_\_\_\_\_

1. FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO

a. KUMIKATA (PÁG. 199) \_\_\_\_\_

b. KUZUSHI (PÁG. 200 Y 201) \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_