



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: 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. SHINTAI: Definición

- **AYUMI ASHI:** Definición y Realización
- **TSUGI ASHI:** Definición y Realización
- **TSURI ASHI:** Definición y Realización

c. TAI SABAKI: Definición

d. KUMIKATA: Definición y Realización

e. VOCABULARIO:

- **GARI**
- **GAKE**
- **JIGOTAI**
- **SEOI**
- **OSAE**
- **OSAE KOMI**
- **ZA REI**
- **DOJO**
- **USHIRO**
- **YOKO**
- **MAE**
- **ZEMPO**
- **GOSHI**

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- DE ASHI HARAI**
- O GOSHI**
- IPPON SEOI NAGE**
- MOROTE SEOI NAGE**

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Base de las inmovilizaciones**
- Movimientos básicos de defensa**

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- YOKO SHIO GATAME**
- KAMI SHIO GATAME**
- TATE SHIO GATAME**
- USHIRO KESA GATAME**
- MAKURA KESA GATAME**



CINTURÓN: NARANJA +6 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

SHISEI (PÁGINA 193) _____

SHIZEN HON TAI (PÁGINA 194) _____

JIGO HON TAI (PÁGINA 195) _____

SHINTAI (PÁGINA 197) _____

AYUMI ASHI _____

TSUGI ASHI _____

SURI ASHI _____

TAI SABAKI (PÁGINA 198) _____

KUMIKATA (PÁGINA 199) _____

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

GARI _____

GAKE _____

JIGOTAI _____

SEOI _____

OSAE _____

OSAE KOMI _____

ZA REI _____

DOJO _____

USHIRO _____

YOKO _____

MAE _____

ZEMPO _____

GOSHI _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

DE ASHI HARAI (PÁGINA 64) _____

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

MOROTE SEOI NAGE (PÁGINA 30) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

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

b. **Movimientos básicos de defensa**(PÁGINA 228) _____

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. **USHIRO KESA GATAME** (PÁGINAS 148 y 149) _____

e. **MAKURA KESA GATAME** (PÁGINA 151) _____