



PROGRAMA RECOMENDADO  
POR EL CLUB DE JUDO

**Jushirokan**



**CINTURÓN: NARANJA - VERDE**

**1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**

- a. **TANDOKU R:ENSHU** Definición y Realización
- b. **SOTAI RENSHU:** Definición y Realización
- c. **UCHI KOMI:** Definición
- d. **VOCABULARIO:**
  - **ASHI**
  - **ERI**
  - **GEIKO**
  - **KATA**
  - **KYU**
  - **WAZA**

**2. TACHI WAZA:** Técnicas de Judo Pie

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **KO UCHI GARI**
- b. **UKI GOSHI**
- c. **HARAI GOSHI**
- d. **TAI OTOSHI**
- f. **HIZA GURUMA**
- g. **ERI SEOI NAGE**
- h. **O UCHI GARI**

**3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO**

- a. Salidas de las inmovilizaciones
- b. Movimientos básicos de ataque

**4. NE WAZA:** Técnicas de Judo Suelo. Definición y realización de las siguientes técnicas:

**OSAE KOMI WAZA:** Técnicas de Inmovilización:

- a. **KUZURE YOKO SHIO GATAME**
- b. **KUZURE KAMI SHIO GATAME**

**SHIME WAZA:** Técnicas de estrangulación:

- d. **HADAKA JIME**
- e. **OKURI ERI JIME**

**5. KATA:**

- a. **NAGE NO KATA:** Grupo 1 (con saludo y por ambos lados migi e idari)



# CINTURÓN: NARANJA – VERDE



## ANOTACIONES

### 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

TANDOKU RENSHU (PÁG. 210) \_\_\_\_\_

SOTAI RENSHU (PÁG. 211) \_\_\_\_\_

UCHI KOMI: (PÁG. 214) \_\_\_\_\_

VOCABULARIO (Páginas 237-246)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ➤ ASHI _____  | ➤ KATA _____ |
| ➤ ERI _____   | ➤ KYU _____  |
| ➤ GEIKO _____ | ➤ WAZA _____ |

### 2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

KO UCHI GARI (PÁG. 70) \_\_\_\_\_ HIZA GURUMA (PÁG. 65) \_\_\_\_\_

UKI GOSHI (PÁG. 48) \_\_\_\_\_ ERI SEOI NAGE (PÁG. 43) \_\_\_\_\_

HARAI GOSHI (PÁG. 52) \_\_\_\_\_ O UCHI GARI (PÁG. 68) \_\_\_\_\_

TAI OTOSHI (PÁG. 32) \_\_\_\_\_

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Salidas de las inmovilizaciones (PÁG. 228) \_\_\_\_\_

Movimientos básicos de ataque (PÁG. 229) \_\_\_\_\_

### 4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo

KUZURE YOKO SHIO GATAME (PÁG. 132 - 134) \_\_\_\_\_

KUZURE KAMI SHIO GATAME (PÁG. 144 - 146) \_\_\_\_\_

HADAKA JIME (PÁG. 159) \_\_\_\_\_

OKURI ERI JIME (PÁG. 160) \_\_\_\_\_

### 5. KATA:

NAGE NO KATA: Grupo 1 (con saludo y por ambos lados migi e idari) (PÁG. 254-257)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_