



# PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

# Jushirokan



## CINTURÓN: NARANJA (3-5 años)

### 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- a. **SHISEI:** Definición
- b. **SHINTAI:** Definición
- c. **KUMIKATA:** Definición y Realización

### d. VOCABULARIO:

- **ZA REI**
- **DOJO**
- **USHIRO**
- **YOKO**
- **GOSHI**

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **O GOSHI**
- b. **IPPON SEOI NAGE**
- c. **MOROTE SEOI NAGE**

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. **Base de las inmovilizaciones**

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **YOKO SHIO GATAME**
- b. **KAMI SHIO GATAME**
- c. **TATE SHIO GATAME**



# CINTURÓN: NARANJA 3-5 años



## ANOTACIONES

### 1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

**SHISEI** (PÁGINA 193) \_\_\_\_\_

**SHINTAI** (PÁGINA 197) \_\_\_\_\_

**KUMIKATA** (PÁGINA 199) \_\_\_\_\_

**VOCABULARIO:** (Páginas 237-246)

**ZA REI** \_\_\_\_\_

**DOJO** \_\_\_\_\_

**USHIRO** \_\_\_\_\_

**YOKO** \_\_\_\_\_

**GOSHI** \_\_\_\_\_

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

**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) \_\_\_\_\_

### 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) \_\_\_\_\_