



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO
Jushirokan



CINTURON: VERDE - AZUL

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- a. **YAKU SOKU GEIKO:** Definición y Realización
- b. **KAKARI GEIKO:** Definición y Realización
- c. **VOCABULARIO:**
 - **WAKI**
 - **JUJI**
 - **GATAME**
 - **NAGE**
 - **SOTO**
 - **TSURI**
 - **UCHI**

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. **UCHI MATA**
- b. **HANE GOSHI**
- c. **SEOI OTOSHI**
- f. **USHIRO GOSHI**
- h. **SUKUI NAGE**
- i. **KO SOTO GARI**
- j. **KO UCHI GARI**

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. **Movimientos básicos de ataque**
- b. **Bases de las estrangulaciones**

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

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

5. KATA:

- a. **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) _____

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ➤ WAKI _____ | ➤ SOTO _____ |
| ➤ JUJI _____ | ➤ TSURI _____ |
| ➤ GATAME _____ | ➤ UCHI _____ |
| ➤ NAGE _____ | |

1. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

UCHI MATA (PÁG. 76) _____

HANE GOSHI (PÁG. 54) _____

SEOI OTOSHI (PÁG. 37) _____

USHIRO GOSHI (PÁG. 57) _____

SUKUI NAGE (PÁG. 34) _____

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) _____

3. NE WAZA: Técnicas de Judo suelo.

UDE GARAMI (PÁG. 172) _____

UDE HISHIGI JUJI GATAME (PÁG. 173) _____

UDE HISHIGI WAKI GATAME (PÁG. 176) _____

HADAKA JIME (PÁG. 159) _____

KATA HA JIME (PÁG. 161) _____

5. KATA:

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