



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: VERDE

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- | | | |
|--|---|--------|
| a. TANDOKU RENSHU: Definición y Realización | ➤ | ERI |
| b. SOTAI RENSHU: Definición y Realización | ➤ | GEIKO |
| c. UCHI KOMI: Definición | ➤ | HADAKA |
| d. NAGE KOMI: Definición | ➤ | KATA |
| e. VOCABULARIO: | ➤ | KYU |
| ➤ ASHI | ➤ | WAZA |
| ➤ ATEMI | ➤ | UKI |

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| a. KO UCHI GARI | f. TSURI KOMI GOSHI |
| b. SASAE TSURI KOMI ASHI | g. HIZA GURUMA |
| c. UKI GOSHI | h. ERI SEOI NAGE |
| d. HARAI GOSHI | i. O UCHI GARI |
| e. TAI OTOSHI | |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Bases de las estrangulaciones
- Salidas de las inmovilizaciones
- Movimientos básicos de ataque

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

OSAE KOMI WAZA: Técnicas de Inmovilización:

- KUZURE YOKO SHIO GATAME**
- KUZURE KAMI SHIO GATAME**

SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación:

- HADAKA JIME**
- OKURI ERI JIME**
- KATA HA JIME**

5. KATA:

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



CINTURÓN: VERDE



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

TANDOKU RENSHU (PÁG. 210) _____ ➤

SOTAI RENSHU (PÁG. 211) _____ ➤

UCHI KOMI: (PÁG. 214) _____ ➤

NAGE KOMI: (PÁG. 215) _____ ➤

VOCABULARIO (Páginas 237-246) _____ ➤

➤ ASHI _____ ➤

➤ ATEMI _____ ➤

ERI _____

GEIKO _____

HADAKA _____

KATA _____

KYU _____

WAZA _____

UKI _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

SASAE TSURI KOMI ASHI (PÁG. 66) _____

UKI GOSHI (PÁG. 48) _____

HARAI GOSHI (PÁG. 52) _____

TAI OTOSHI (PÁG. 32) _____

TSURI KOMI GOSHI (PÁG. 51) _____

HIZA GURUMA (PÁG. 65) _____

ERI SEOI NAGE (PÁG. 43) _____

O UCHI GARI (PÁG. 68) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Bases de las estrangulaciones (PÁG. 230 y 231) _____

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) _____

KATA HA JIME (PÁG. 161) _____

5. KATA:

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