



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO (6-12 años)

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones
2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**
 - a. **REI:** Definición
 - b. **OBI:** Definición
 - c. **UKEMIS:** Definición
 - **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización
 - **YOKO UKEMI:** Definición y Realización
 - d. **VOCABULARIO:**
 - **MIGI**
 - **IDARI**
 - **SENSEI**
3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**
 - a. **KUMIKATA:** Definición
4. **NAGE WAZA:** Técnicas de Judo en Pie.
Definición y realización de las siguientes técnicas:
 - a. **O SOTO GARI**
 - b. **KOSHI GURUMA**
 - c. **O UCHI GARI**
5. **NE WAZA:** Técnicas de Judo Suelo.
Definición y realización de las siguientes técnicas:
 - a. **HON KESA GATAME**
 - b. **KUZURE KESA GATAME**
 - c. **KAMI SHIO GATAME**



CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO

6-12 años



ANOTACIONES

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO** (PÁGINA 21) _____

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

REI (PÁG. 191 Y 192) _____

OBI (PÁG. 224) _____

UKEMIS: (PÁG. 204) _____

USHIRO UKEMI (PÁG. 205) _____

YOKO UKEMI (PÁG. 206) _____

VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

MIGI _____

IDARI _____

SENSEI _____

1. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA** (PÁG. 199) _____

2. **NAGE WAZA:** Técnicas de Judo en Pie.

a. **O SOTO GARI** (PÁG. 67) _____

b. **KOSHI GURUMA** (PÁG. 50) _____

c. **O UCHI GARI:** (PÁG. 68) _____

5. **NE WAZA:** Técnicas de Judo Suelo.

a. **HON KESA GATAME:** (PÁG. 124 - 126) _____

b. **KUZURE KESA GATAME:** (PÁG. 128 - 130) _____

c. **KAMI SHIO GATAME:** (PÁG. 138 - 140) _____