



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: NARANJA-VERDE -12 años

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones
2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**
 - a. **SHISEI:** Definición
 - b. **UKEMIS:** Definición
 - **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización
 - **YOKO UKEMI:** Definición y Realización
 - **MAE UKEMI:** Definición y Realización
 - **ZEMPO KAITEN UKEMI:** Definición y Realización
 - c. **VOCABULARIO:**
 - **O**
 - **KO**
 - **GOSHI**
 - **GARI**
 - **GAKE**
 - **MAE**
3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**
 - a. **KUMIKATA:** Definición
 - b. **KUZUSHI:** Definición y Realización
 - c. **TSUKURI:** Definición y Realización
 - d. **KAKE:** Definición y Realización
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**
 - d. **KO UCHI GARI**
 - e. **O GOSHI**
 - f. **IPPON SEOI NAGE**
5. **NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.**
Definición y realización de las siguientes técnicas:
 - a. **KATA GATAME**
 - b. **KUZURE KESA GATAME**
 - c. **KAMI SHIO GATAME**
 - d. **TATE SHIO GATAME**
 - e. **MAKURA KESA GATAME**
 - f. **YOKO SHIO GATAME**



CINTURÓN: NARANJA-VERDE -12 años



ANOTACIONES

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

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

SHISEI (PÁGINA 193) _____

UKEMIS: (PÁG. 204) _____

USHIRO UKEMI (PÁG. 205) _____

YOKO UKEMI (PÁG. 206) _____

MAE UKEMI (PÁG. 207) _____

ZEMPO KAITEN UKEMI (PÁG. 208) _____

VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

O _____

KO _____

GOSHI _____

GARI _____

GAKE _____

MAE _____

1. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA** (PÁG. 199) _____

b. **KUZUSHI** (PÁG. 200 Y 201) _____

c. **TSUKURI** (PÁG. 202) _____

d. **KAKE** (PÁG. 203) _____

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

O UCHI GARI (PÁG. 68) _____

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

DE ASHI HARAI (PÁGINA 64) _____

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

MOROTE SEOI NAGE (PÁGINA 30) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

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

a. **KATA GATAME** (PÁG. 150) _____

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

c. **KAMI SHIO GATAME** (PÁGINAS 140-142) _____

d. **TATE SHIO GATAME** (PÁGINAS 136-138) _____

e. **MAKURA KESA GATAME** (PÁGINA 151) _____

f. **YOKO KESA GATAME** (PÁGINAS 130-132) _____