



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: VERDE +12 años

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

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
- NAMI JUJI JIME
- KATA JUJI JIME

5. KATA:

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



CINTURÓN: VERDE +12 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

TANDOKU RENSHU (PÁG. 210) _____ ➤ ERI _____
SOTAI RENSHU (PÁG. 211) _____ ➤ GEIKO _____
UCHI KOMI: (PÁG. 214) _____ ➤ HADAKA _____
NAGE KOMI: (PÁG. 215) _____ ➤ KATA _____
VOCABULARIO (Páginas 237-246) _____ ➤ KYU _____
➤ ASHI _____ ➤ WAZA _____
➤ ATEMI _____ ➤ UKI _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____ TSURI KOMI GOSHI (PÁG. 51) _____
SASAE TSURI KOMI ASHI (PÁG. 66) _____ HIZA GURUMA (PÁG. 65) _____
UKI GOSHI (PÁG. 48) _____ ERI SEOI NAGE (PÁG. 43) _____
HARAI GOSHI (PÁG. 52) _____ O UCHI GARI (PÁG. 68) _____
TAI OTOSHI (PÁG. 32) _____

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) _____
NAMI JUJI JIME (PÁG. 156) _____
KATA JUJI JIME (PÁG. 158) _____

5. KATA:

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