



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: AZUL (+12 años)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- | | | |
|--|---|---------|
| a. YAKU SOKU GEIKO: Definición y Realización | ➤ | GATAME |
| b. KAKARI GEIKO: Definición y Realización | ➤ | NAGE |
| c. RENRAKU WAZA: Definición | ➤ | HISHIGI |
| d. VOCABULARIO: | ➤ | UDE |
| ➤ WAKI | ➤ | SOTO |
| ➤ JUJI | ➤ | TSURI |
| | ➤ | TSURITE |
| | ➤ | UCHI |

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|----------------|-----------------|
| a. UCHI MATA | e. USHIRO GOSHI |
| b. HANE GOSHI | f. SUKUI NAGE |
| c. SEOI OTOSHI | g. TSURI GOSHI |
| d. OBI GOSHI | h. KO SOTO GARI |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Movimientos básicos de ataque
- Bases de las estrangulaciones
- Bases de las luxaciones

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| a. UDE GARAMI | d. OKURI ERI JIME |
| b. UDE HISHIGI JUJI GATAME | e. HADAKA JIME |
| c. UDE HISHIGI WAKI GATAME | f. KATA HA JIME |

5. KATA:

- NAGE NO KATA: Grupos 1 y 2



CINTURÓN: AZUL +12 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- | | | |
|---|---|----------------------|
| YAKU SOKU GEIKO (PÁG. 212) _____ | ➤ | GATAME _____ |
| KAKARI GEIKO (PÁG. 213) _____ | ➤ | NAGE _____ |
| RENRAKU WAZA (PÁG. 219) _____ | ➤ | HISHIGI _____ |
| VOCABULARIO: (Páginas 237-246) | ➤ | UDE _____ |
| ➤ WAKI _____ | ➤ | SOTO _____ |
| ➤ JUJI _____ | ➤ | TSURI _____ |
| | ➤ | TSURITE _____ |
| | ➤ | UCHI _____ |

1. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| UCHI MATA (PÁG. 76) _____ | USHIRO GOSHI (PÁG. 57) _____ |
| HANE GOSHI (PÁG. 54) _____ | SUKUI NAGE (PÁG. 34) _____ |
| SEOI OTOSHI (PÁG. 37) _____ | TSURI GOSHI (PÁG. 56) _____ |
| OBI GOSHI (PÁG. 58) _____ | KO SOTO GARI (PÁG. 69) _____ |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Movimientos básicos de ataque** (PÁG. 229) _____
- Bases de las estrangulaciones** (PÁG. 230 y 231) _____
- Bases de las luxaciones** (PÁG. 233) _____

3. NE WAZA: Técnicas de Judo suelo.

- UDE GARAMI** (PÁG. 172) _____
- UDE HISHIGI JUJI GATAME** (PÁG. 173) _____
- UDE HISHIGI WAKI GATAME** (PÁG. 176) _____
- OKURI ERI JIME** (PÁG. 160) _____
- HADAKA JIME** (PÁG. 159) _____
- KATA HA JIME** (PÁG. 161) _____

5. KATA:

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