



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: VERDE – AZUL (+12 años)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- a. **YAKU SOKU GEIKO:** Definición y Realización
- b. **KAKARI GEIKO:** Definición y Realización
- c. **VOCABULARIO:**

➤ WAKI

➤ JUJI

➤ GATAME

➤ NAGE

➤ SOTO

➤ TSURI

➤ UCHI

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. UCHI MATA

b. HANE GOSHI

c. SEOI OTOSHI

d. USHIRO GOSHI

e. SUKUI NAGE

f. KO SOTO GARI

g. KO UCHI GARI

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- a. Movimientos básicos de ataque
- b. Bases de las estrangulaciones

4. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. UDE GARAMI

b. UDE HISHIGI JUJI GATAME

c. HADAKA JIME

d. GYAKU JUJI JIME

e. OKURI ERI JIME

5. KATA:

- a. NAGE NO KATA: Grupos 1 y 2



CINTURÓN: VERDE-AZUL +12 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

YAKU SOKU GEIKO (PÁG. 212) _____

KAKARI GEIKO (PÁG. 213) _____

VOCABULARIO: (Páginas 237-246)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ➤ WAKI _____ | ➤ SOTO _____ |
| ➤ JUJI _____ | ➤ TSURI _____ |
| ➤ GATAME _____ | ➤ UCHI _____ |
| ➤ NAGE _____ | |

1. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie.

UCHI MATA (PÁG. 76) _____ **SUKUI NAGE** (PÁG. 34) _____

HANE GOSHI (PÁG. 54) _____ **KO SOTO GARI** (PÁG. 69) _____

SEOI OTOSHI (PÁG. 37) _____ **KO UCHI GARI** (PÁG. 70) _____

USHIRO GOSHI (PÁG. 57) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Movimientos básicos de ataque (PÁG. 229) _____

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

3. NE WAZA: Técnicas de Judo suelo.

UDE GARAMI (PÁG. 172) _____

UDE HISHIGI JUJI GATAME (PÁG. 173) _____

HADAKA JIME (PÁG. 159) _____

GYAKU JUJI JIME (PÁG. 157) _____

OKURI ERI JIME (PÁG. 160) _____

5. KATA:

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