



# PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

# Jushirokan



## CINTURÓN: NARANJA 3-5 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

➤ **MAE UKEMI:** Definición y Realización

➤ **ZEMPO KAITEN UKEMI:** Definición y Realización

d. **VOCABULARIO:**

➤ **O**

➤ **KO**

➤ **MIGI**

➤ **IDARI**

➤ **SENSEI**

➤ **JIGORO KANO**

3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA:** Definición

b. **KUZUSHI:** 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**

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **KATA GATAME**

b. **HON KESA GATAME**

c. **KUZURE KESA GATAME**

d. **KAMI SHIO GATAME**

e. **TATE SHIO GATAME**



# CINTURÓN: NARANJA 3-5 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) \_\_\_\_\_

**MAE UKEMI** (PÁG. 207) \_\_\_\_\_

**ZEMPO KAITEN UKEMI** (PÁG. 208) \_\_\_\_\_

### VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

**O** \_\_\_\_\_

**KO** \_\_\_\_\_

**MIGI** \_\_\_\_\_

**IDARI** \_\_\_\_\_

**SENSEI** \_\_\_\_\_

**JIGORO KANO** \_\_\_\_\_

1. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA** (PÁG. 199) \_\_\_\_\_

b. **KUZUSHI** (PÁG. 200 Y 201) \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_

d. **KO UCHI GARI** (PÁG. 70) \_\_\_\_\_

e. **O GOSHI** (PÁGINA 49) \_\_\_\_\_

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

a. **KATA GATAME** (PÁG. 150) \_\_\_\_\_

b. **HON KESA GATAME:** (PÁG. 124 - 126) \_\_\_\_\_

c. **KUZURE KESA GATAME:** (PÁG. 128 - 130) \_\_\_\_\_

d. **KAMI SHIO GATAME** (PÁGINAS 140-142) \_\_\_\_\_

e. **TATE SHIO GATAME** (PÁGINAS 136-138) \_\_\_\_\_