



# 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**

- SHISEI: Definición
- TANDOKU RENSHU
- UCHI KOMI
- KUMIKATA
- KUZUSHI

d. **VOCABULARIO:**

- ASHI
- KATA
- WAZA
- GARI
- GAKE
- UKI

3. **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

3. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO**

- a. Salidas de las inmovilizaciones
- b. Movimientos básicos de ataque

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- a. KATA GATAME
- b. KUZURE KESA GATAME
- c. YOKO SHIO GATAME
- d. TATE SHIO GATAME
- e. MAKURA KESA GATAME
- f. USHIRO KESA GATAME



# CINTURÓN: NARANJA-VERDE +12 años



## ANOTACIONES

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO** (PÁGINA 21) \_\_\_\_\_

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

**SHISEI** (PÁGINA 193) \_\_\_\_\_

**TANDOKU RENSHU** (PÁG. 210) \_\_\_\_\_

**UCHI KOMI:** Definición \_\_\_\_\_

**KUMIKATA** (PÁG. 199) \_\_\_\_\_

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

### VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

**ASHI** \_\_\_\_\_

**KATA** \_\_\_\_\_

**WAZA** \_\_\_\_\_

**GARI** \_\_\_\_\_

**GAKE** \_\_\_\_\_

**UKI** \_\_\_\_\_

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

**O UCHI GARI** (PÁG. 68) \_\_\_\_\_ **KO UCHI GARI** (PÁG. 70) \_\_\_\_\_

**DE ASHI HARAI** (PÁGINA 64) \_\_\_\_\_ **HIZA GURUMA** (PÁG. 65) \_\_\_\_\_

**TAI OTOSHI** (PÁG. 32) \_\_\_\_\_ **HARAI GOSHI** (PÁG. 52) \_\_\_\_\_

3. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO**

a. Salidas de las inmovilizaciones

b. Movimientos básicos de ataque

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

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

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

c. **YOKO SHIO GATAME** (PÁGINAS 130-132) \_\_\_\_\_

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

e. **MAKURA KESA GATAME** (PÁGINA 151) \_\_\_\_\_

f. **USHIRO KESA GATAME** (PÁGINAS 148 y 149) \_\_\_\_\_