



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO
Jushirokan



CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO (+12 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
 - d. **VOCABULARIO:**
 - **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**
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**



CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO +12 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) _____

VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

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) _____

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: (PÁG. 138 - 140) _____