



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO **Jushirokan**



CINTURÓN: 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: 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) _____