



PROGRAMA RECOMENDADO
POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURON: MARRÓN (+12 AÑOS)

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

- CHIKARA NO OYO:** Definición y Realización
- KAESHI WAZA:** Definición y Realización
- RENZOKU WAZA:** Definición
- KUZUSHI**
- TSUKURI**
- KAKE**

g. VOCABULARIO

- TE
- KUBI
- KATA
- WAKI
- HARA
- MATA
- UCHI
- AGO
- GAESHI
- GI
- GOKYO
- JU
- DO
- HANE
- JIME
- NAGE
- SASAE
- SEMPAI

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| a. SUMI OTOSHI | h. UTSURI GOSHI |
| b. KUCHIKI TAOSHI | i. YAMA ARASHI |
| c. MOROTE GARI | j. SASAE TSURI KOMI ASHI |
| d. TE GURUMA | k. OKURI ASHI HARAI |
| e. TSURI KOMI GOSHI | l. KO SOTO GAKE |
| f. O GURUMA | m. ASHI GURUMA |
| g. O SOTO GURUMA | n. O SOTO OTOSHI |

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Salidas de las luxaciones
- Salidas de las estrangulaciones

4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| a. UDE HISHIGI HARA GATAME | d. SANKAKU JIME |
| b. UDE HISHIGI HIZA GATAME | e. ASHI GATAME JIME |
| c. UDE HISHIGI ASHI GATAME | f. TSUKKOMI JIME |

5. TOKUI WAZA:

Desarrollo de una técnica en varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

6. KATA:

- NAGE NO KATA:** Grupos 1, 2 y 3.



CINTURÓN: MARRÓN +12 años



ANOTACIONES

1. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO PIE

CHIKARA NO OYO (PÁG. 222) _____

KAESHI WAZA (PÁG. 221) _____

RENZOKU WAZA (PÁG. 220) _____

KUZUSHI (PÁG. 200 Y 201) _____

TSUKURI (PÁG. 202) _____

KAKE (PÁG. 203) _____

VOCABULARIO (Páginas 237-246)

TE _____ GI _____

KUBI _____ GOKYO _____

KATA _____ JU _____

WAKI _____ DO _____

HARA _____ HANE _____

MATA _____ JIME _____

UCHI _____ NAGE _____

AGO _____ SASAE _____

GAESHI _____ SEMPai _____

2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

SUMI OTOSHI (PÁG. 36) _____

KUCHIKI TAOSHI (PÁG. 39) _____

MOROTE GARI (PÁG. 38) _____

TE GURUMA (PÁG. 42) _____

TSURI KOMI GOSHI (PÁG. 51) _____

O GURUMA (PÁG. 74) _____

O SOTO GURUMA (PÁG. 75) _____

UTSURI GOSHI (PÁG. 56) _____

YAMA ARASHI (PÁG. 59) _____

SASAE TSURI KOMI ASHI (PÁG. 66) _____

OKURI ASHI HARAI (PÁG. 71) _____

KO SOTO GAKE (PÁG. 72) _____

ASHI GURUMA (PÁG. 77) _____

O SOTO OTOSHI (PÁG. 78) _____

3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

Salidas de las luxaciones (PÁG. 235) _____

Salidas de las estrangulaciones (PÁG. 232) _____

3. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

UDE HISHIGI HARA GATAME (PÁG. 177) _____

UDE HISHIGI HIZA GATAME (PÁG. 175) _____

UDE HISHIGI ASHI GATAME (PÁG. 178) _____

NAMI JUJI JIME (PÁG. 156) _____

GYAKU JUJI JIME (PÁG. 157) _____

OKURI ERI JIME (PÁG. 160) _____

TSUKKOMI JIME (PÁG. 212) _____

6. KATA:

NAGE NO KATA: Grupos 1, 2 y 3. (PÁG. 254-261) _____