



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: NARANJA +12 años

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

a. **SHISEI:** Definición

b. **UKEMIS:** Definición

➤ **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización

➤ **YOKO UKEMI:** Definición y Realización

➤ **MAE UKEMI:** Definición y Realización

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

c. **VOCABULARIO:**

➤ **O**

➤ **KO**

➤ **GOSHI**

➤ **GARI**

➤ **GAKE**

➤ **MAE**

3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA:** Definición

b. **KUZUSHI:** Definición y Realización

c. **TSUKURI:** Definición y Realización

d. **KAKE:** 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**

f. **IPPON SEOI NAGE**

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

Definición y realización de las siguientes técnicas:

a. **KATA GATAME**

b. **YOKO SHIO GATAME**

c. **KUZURE KESA GATAME**

d. **KAMI SHIO GATAME**

e. **TATE SHIO GATAME**

f. **MAKURA KESA GATAME**



CINTURÓN: NARANJA +12 años



ANOTACIONES

1. CODIGO MORAL DEL JUDO (PÁGINA 21) _____

2. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO

SHISEI (PÁGINA 193) _____

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 _____

GOSHI _____

GARI _____

GAKE _____

MAE _____

1. FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO

a. KUMIKATA (PÁG. 199) _____

b. KUZUSHI (PÁG. 200 Y 201) _____

c. TSUKURI (PÁG. 202) _____

d. KAKE (PÁG. 203) _____

2. NAGE WAZA: Técnicas de Judo en Pie.

O UCHI GARI (PÁG. 68) _____

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

DE ASHI HARAI (PÁGINA 64) _____

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

MOROTE SEOI NAGE (PÁGINA 30) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

5. NE WAZA: Técnicas de Judo Suelo.

a. KATA GATAME (PÁG. 150) _____

b. KUZURE KESA GATAME: (PÁG. 128 - 130) _____

c. KAMI SHIO GATAME (PÁGINAS 140-142) _____

d. TATE SHIO GATAME (PÁGINAS 136-138) _____

e. MAKURA KESA GATAME (PÁGINA 151) _____

f. YOKO KESA GATAME (PÁGINAS 130-132) _____