



PROGRAMA RECOMENDADO  
POR EL CLUB DE JUDO

**Jushirokan**



**CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO (3-5 años)**

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones
2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**
  - a. **REI:** Definición
  - b. **UKEMIS:** Definición
    - **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización
  - d. **VOCABULARIO:**
    - **SENSEI**
3. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**
  - a. **KUMIKATA:** Definición
4. **NAGE WAZA:** Técnicas de Judo en Pie.  
Definición y realización de las siguientes técnicas:
  - a. **O SOTO GARI**
  - b. **KOSHI GURUMA**
5. **NE WAZA:** Técnicas de Judo Suelo.  
Definición y realización de las siguientes técnicas:
  - a. **HON KESA GATAME**
  - b. **KUZURE KESA GATAME**



# CINTURÓN: BLANCO – AMARILLO

## 3-5 años



## ANOTACIONES

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

2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**

**REI** (PÁG. 191 Y 192) \_\_\_\_\_

**UKEMIS:** (PÁG. 204) \_\_\_\_\_

**USHIRO UKEMI** (PÁG. 205) \_\_\_\_\_

### VOCABULARIO

(Páginas 237-246)

**SENSEI** \_\_\_\_\_

1. **FORMAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

a. **KUMIKATA** (PÁG. 199) \_\_\_\_\_

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

a. **O SOTO GARI** (PÁG. 67) \_\_\_\_\_

b. **KOSHI GURUMA** (PÁG. 50) \_\_\_\_\_

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

a. **HON KESA GATAME:** (PÁG. 124) \_\_\_\_\_

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