



PROGRAMA RECOMENDADO POR EL CLUB DE JUDO

Jushirokan



CINTURÓN: AMARILLO-NARANJA +12 años

1. **CODIGO MORAL DEL JUDO:** Las 8 definiciones
2. **KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO**
 - a. **REI:** Definición
 - b. **SHISEI:** Definición
 - c. **UKEMIS:** Definición
 - **USHIRO UKEMI:** Definición y Realización
 - **YOKO UKEMI:** Definición y Realización
 - **MAE UKEMI:** Definición y Realización
 - **ZEMPO KAITEN UKEMI:** Definición y Realización
 - d. **VOCABULARIO:**
 - **O**
 - **KO**
 - **USHIRO**
 - **YOKO**
 - **GOSHI**
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. **HON KESA GATAME**
 - c. **KUZURE KESA GATAME**
 - d. **KAMI SHIO GATAME**
 - e. **TATE SHIO GATAME**
 - f. **YOKO SHIO GATAME**



CINTURÓN: AMARILLO - NARANJA +12 años



ANOTACIONES

1. CODIGO MORAL DEL JUDO (PÁGINA 21) _____

2. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO

REI (PÁG. 191 Y 192) _____

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 _____

USHIRO _____

YOKO _____

GOSHI _____

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 SOTO GARI (PÁG. 67) _____

KO UCHI GARI (PÁG. 70) _____

KOSHI GURUMA (PÁG. 50) _____

O GOSHI (PÁGINA 49) _____

O UCHI GARI (PÁG. 68) _____

IPPON SEOI NAGE (PÁGINA 31) _____

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 (PÁGINAS 140-142) _____

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

f. YOKO SHIO GATAME (PÁGINA 130-132) _____