



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
- GAESHI
- GI
- GOKYO
- JU
- DO
- JIME
- NAGE
- SEMPAI

### 2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

Definición y realización de las siguientes técnicas:

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

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

- Movimientos básicos de ataque
- Movimientos básicos de defensa
- Bases de las inmovilizaciones

### 4. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

Definición y realización de las siguientes técnicas:

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| a. KUZURE YOKO SHIO GATAME | d. USHIRO KESA |
| b. KUZURE KAMI SHIO GATAME | GATAME         |
| c. MAKURA KESA GATAME      | e. URA GATAME  |

### 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 \_\_\_\_\_ JIME \_\_\_\_\_

MATA \_\_\_\_\_ NAGE \_\_\_\_\_

UCHI \_\_\_\_\_ SEMPai \_\_\_\_\_

GAESHI \_\_\_\_\_

### 2. TACHI WAZA: Técnicas de Judo Pie

**MOROTE GARI** (PÁG. 38) \_\_\_\_\_

**TE GURUMA** (PÁG. 42) \_\_\_\_\_

**TSURI KOMI GOSHI** (PÁG. 51) \_\_\_\_\_

**O SOTO GURUMA** (PÁG. 75) \_\_\_\_\_

**KO SOTO GAKE** (PÁG. 72) \_\_\_\_\_

**ASHI GURUMA** (PÁG. 77) \_\_\_\_\_

**UTSURI GOSHI** (PÁG. 56) \_\_\_\_\_

**YAMA ARASHI** (PÁG. 59) \_\_\_\_\_

**SASAE TSURI KOMI ASHI** (PÁG. 66) \_\_\_\_\_

**OKURI ASHI HARAI** (PÁG. 71) \_\_\_\_\_

**O SOTO OTOSHI** (PÁG. 78) \_\_\_\_\_

### 3. KIHON: FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO

**Movimientos básicos de ataque** (PÁG. 229) \_\_\_\_\_

**Movimientos básicos de defensa** (PÁG. 228) \_\_\_\_\_

**Bases de las inmovilizaciones** (PÁG. 226-127) \_\_\_\_\_

### 3. NE WAZA: TÉCNICAS DE JUDO SUELO

**KUZURE YOKO SHIO GATAME** (PÁG. 132 - 134) \_\_\_\_\_

**KUZURE KAMI SHIO GATAME** (PÁG. 144 - 146) \_\_\_\_\_

**MAKURA KESA GATAME** (PÁGINA 151) \_\_\_\_\_

**USHIRO KESA GATAME** (PÁGINAS 148 y 149) \_\_\_\_\_

### 6. KATA:

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