

PROGRAMA DE KYUS RECOMENDADO POR LA FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO

2 MESES DE BLANCO 4 MESES DE AMARILLO 4 MESES DE NARANJA 6 MESES DE VERDE 8 MESES DE AZUL

| | 2 MESES DE BLANCO | 4 MESES DE AMARILLO | 4 MESES DE NARANJA | 6 MESES DE VERDE | 8 MESES DE AZUL |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| <u>PARA CINTURÓN:</u> |  AMARILLO |  NARANJA |  VERDE |  AZUL |  MARRÓN |
| FUNDAMENTOS JUDO PIE | <ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kuzushi • Tsukuri • Kake | <ul style="list-style-type: none"> • Shisei • Shintai • Tai sabaki • Kumikata | <ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu • Uchi komi • Nage komi | <ul style="list-style-type: none"> • Yaku soku geiko • Kakari geiko • Randori • Renraku henka waza | <ul style="list-style-type: none"> • Chikara no ôyô • Reglamento de arbitraje |
| TECNICAS JUDO PIE | <ul style="list-style-type: none"> • O goshi • Uki goshi • O uchi gari • De ashi harai | <ul style="list-style-type: none"> • O soto gari • Hiza guruma • Harai goshi • Seoi nage | <ul style="list-style-type: none"> • Okuri ashi harai • Sasae tsuri komi ashi • Tai otoshi • Tsuru komi goshi | <ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata • Kata guruma • Uki otoshi • Repaso de las Técnicas de los grados anteriores. | <ul style="list-style-type: none"> • Tres primeros grupos de Nage no kata • Trabajo de combinaciones, encadenamientos, defensas y contras de todas las técnicas vistas hasta ahora |
| FUNDAMENTOS JUDO SUELO | <ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de ataque(Uke a cuatro patas) | <ul style="list-style-type: none"> • Bases de las salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa (Gamba, esfera ,piernas) | <ul style="list-style-type: none"> • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque (Uke entre las piernas de Tori) | <ul style="list-style-type: none"> • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque (Tori entre las piernas de Uke) | <ul style="list-style-type: none"> • Inmovilizar, estrangular y luxar desde cualquier posición defensiva de Uke |
| TECNICAS JUDO SUELO | <ul style="list-style-type: none"> • Kesa gatame • Kuzure kesa gatame • Kata gatame | <ul style="list-style-type: none"> • Kami shiho gatame • Kuzure kami shiho gatame • Tate shiho gatame • Yoko shiho gatame | <ul style="list-style-type: none"> • Kata juji jime • Nami juji jime • Gyaku juji jime • Hadaka jime | <ul style="list-style-type: none"> • Ude garami • Ude hishigi juji gatame | <ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones, defensas y encadenamientos de todas las técnicas de suelo vistas hasta ahora |