

AMARILLO



TERMINOLOGÍA

柔道

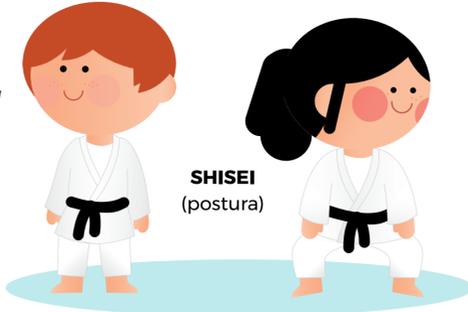
JU-DO

Camino de la flexibilidad

HAJIME - MATE - RANDORI - IPPON
WAZARI - OSAE KOMI - TOKETA

Realizar trabajos en grupos de tres para aplicar la terminología

FUNDAMENTOS



SHISEI (postura)



KUMIKATA (agarres)



KUZUSHI (desequilibrio)



TSUKURI (preparación)



KAKE (proyección)



ZEMPO KAITEN UKEMI (caída hacia adelante)



UKEMIS

USHIRO-UKEMI

En desplazamiento atrás, caída atrás.



YOKO-UKEMI

En desplazamiento lateral, caída lateral.



ENCADENAMIENTO PIE-SUELO

Ambos de pie y en desplazamiento Uke se arrodilla, Tori le proyecta y encadena con Kesa Gatame o Kami Shio gatame.

TÉCNICAS JUDO PIE

Trabajo en cooperación por el lado dominante, con y sin desplazamiento.



UKI GOSHI

O UCHI GARI



KESA GATAME



KAMI SHIO GATAME

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA



- Gamba.
- Coger entre las piernas.
- Tumbado boca abajo.
- Cuatro patas.

INMOVILIZACIONES Y SALIDAS

KUZURE KESA GATAME
KAMI SHIO GATAME



JUDO SUELO

Movimientos básicos de ataque Uke cuatro patas.



VALORES:



AMISTAD



AUTOCONTROL

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

EVITA EL ABUSO DE ALIMENTOS FRITOS, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS Y CARBONATADAS

COMO SANO

