

## TERMINOLOGÍA

### Fundador del Judo Jigoro Kano

El judo fue creado con fin educativo y como un sistema de educación física.

**ACCIÓN/REACCIÓN**  
**COOPERACIÓN/OPOSICIÓN**  
Noción de ritmo de trabajo

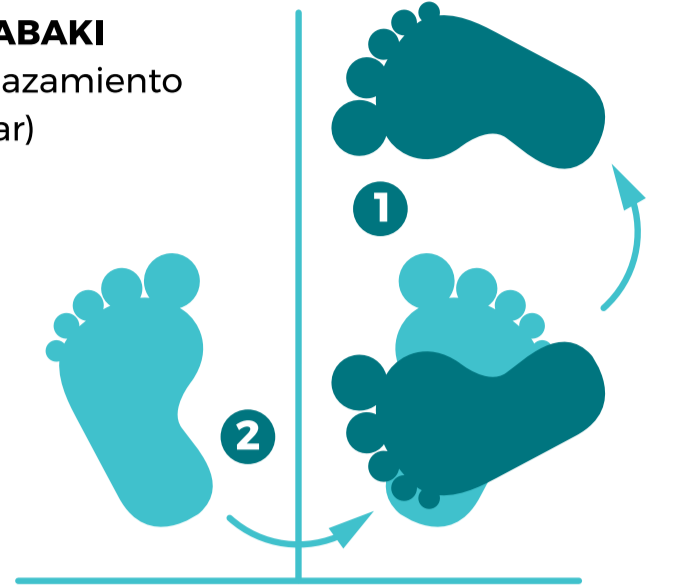


## FUNDAMENTOS

**SHINTAI**  
(desplazamiento)



**TAI-SABAKI**  
(desplazamiento circular)



**CHIKARA-NO-ŌYŌ**  
(uso racional de la fuerza)

## UKEMIS

**USHIRO-UKEMI**



**YOKO UKEMI**



**ZEMPO KAITEN UKEMI**



## TÉCNICAS JUDO PIE

Trabajo en cooperación en desplazamiento.

Las técnicas de doble apoyo en desplazamiento hacia delante por ambos lados.



**MOROTE SEOI NAGE**



**O GOSHI**



**O UCHI GARI**

## JUDO SUELO

Encadenamientos de las inmovilizaciones aprendidas según la reacción de Uke.

- Yoko Shiho Gatame
- Tate Shiho Gatame
- Kuzure Kesa Gatame
- Kami Shiho Gatame



## ENCADENAMIENTO PIE SUELO

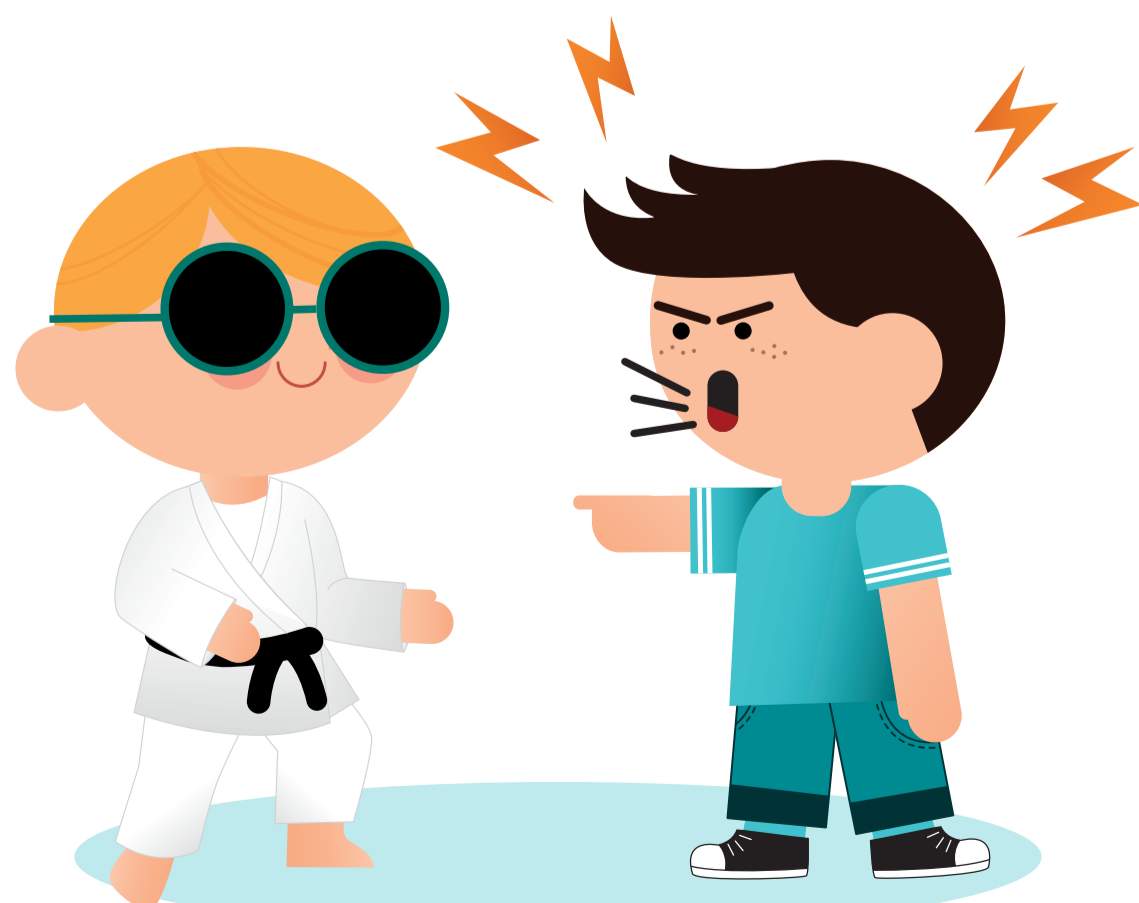
Tras proyectar, encadenar con las técnicas de inmovilización.



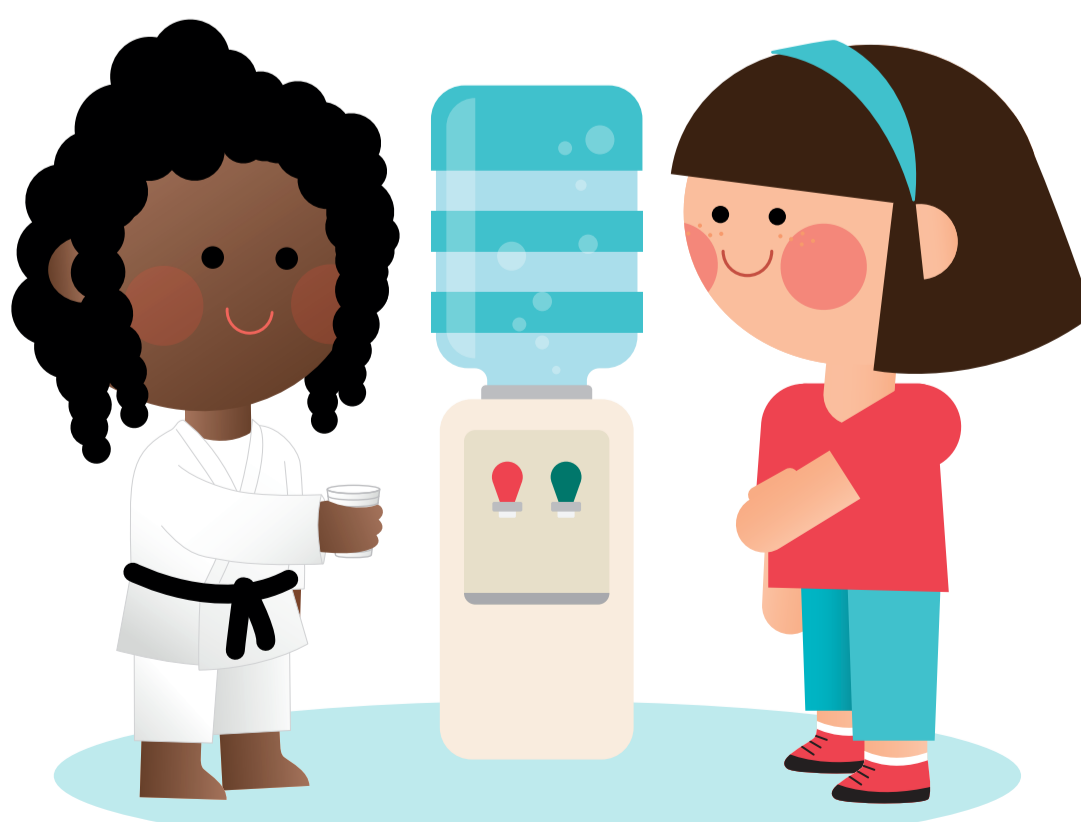
**YOKO SHIHO GATAME**



## VALORES: CORAJE



## CORTESÍA



## HÁBITOS SALUDABLES

TOMA UN BUEN DESAYUNO PARA AFRONTAR EL DÍA CON ENERGÍA.

