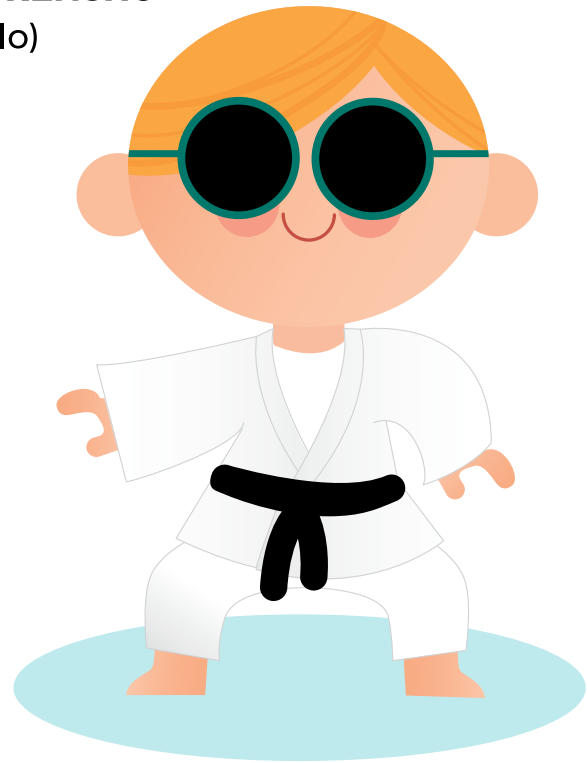


NARANJA



FUNDAMENTOS

TANDOKU-RENSHU
(estudio solo)

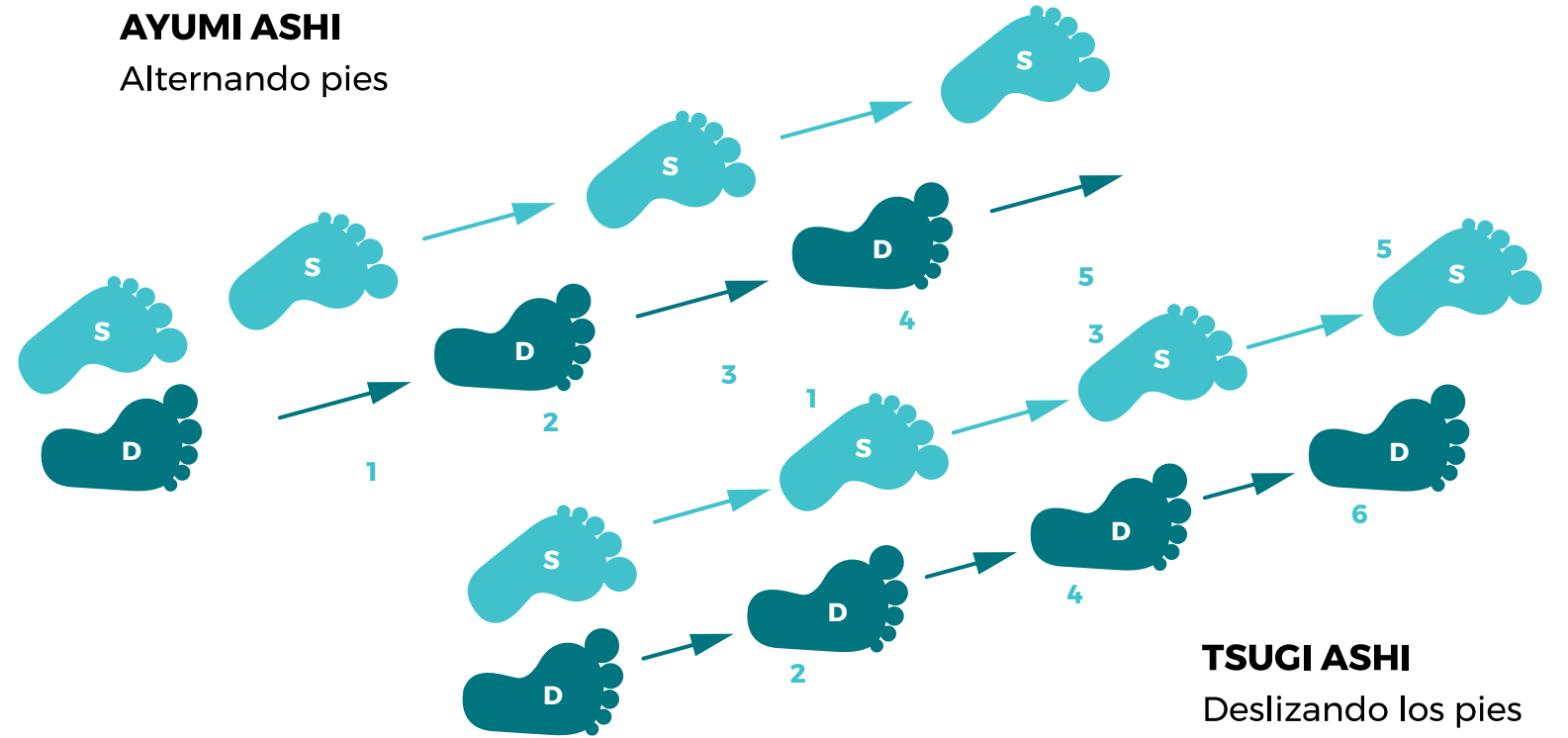


SOTAI-RENSHU
(estudio con un compañero)

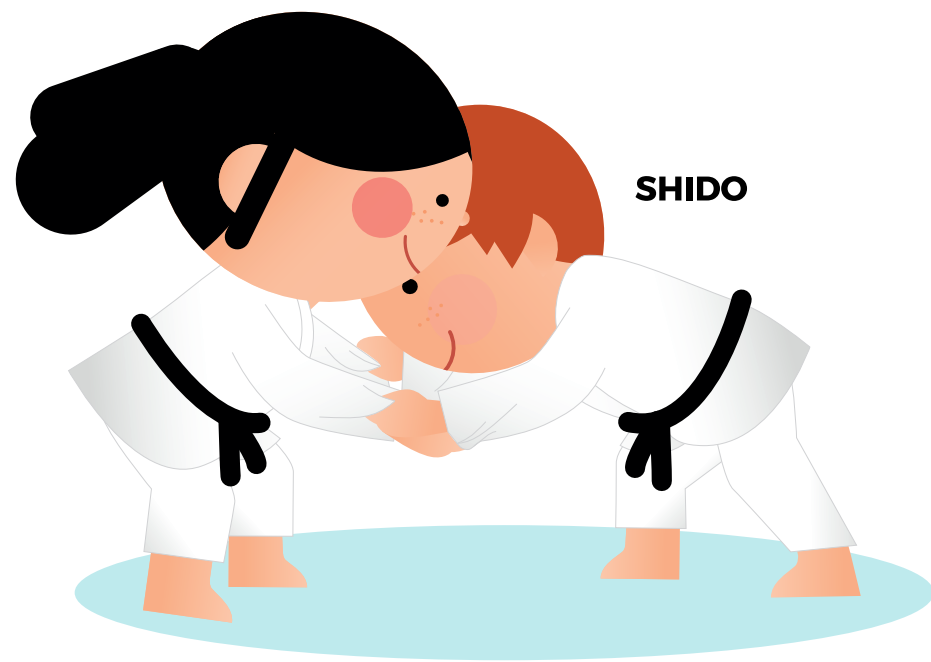


TERMINOLOGÍA

AYUMI ASHI
Alternando pies



TSUGI ASHI
Deslizando los pies



SHIDO



UKEMIS

En desplazamiento atrás: caída atrás.
En desplazamiento lateral: caída lateral.
En desplazamiento adelante: caída adelante.
Sentado sobre Uke: caída atrás y caída lateral.



JUDO PIE

Trabajo de cooperación,
en dos desplazamientos
y por ambos lados



ASHI HARAI

JUDO PIE-SUELO

De Ashi Harai a Kesa gatame.
Seoi Nage a Kuzure Kami.



IPPON SEOI NAGE

JUDO SUELO

Bases del judo suelo

- Notión y aplicación del peso del cuerpo en función de las acciones del oponente.
- Movilidad corporal.

Aplicar estos principios a Tori y Uke desde la posición superior e inferior.

Bases de las salidas de inmovilizaciones.

- Buscar el punto débil. Buscar la acción reacción. Hacer movimientos rápidos. Inmovilizaciones y salidas



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

VALORES:

LA MODESTIA

EL HONOR

PRACTICAR JUDO TE AYUDARÁ A MANTENER UN CUERPO FUERTE Y SANO.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COME DE FORMA EQUILIBRADA CARNES, PESCADOS, HUEVOS.

