

Programa Oficial Orientativo Grados Kyu Blanco a Marrón

Edición 2021
Para dispositivos móviles

Dirección Nacional
de Educación
Confederación Argentina de Judo



Director Mtro. Sergio Martín 7mo Dan

Secretario Alan Busnelli 3er Dan



Promoción Amarilla

1 FUNDAMENTOS
DEMOSTRAR LOS
SALUDOS



Saludo de pie
-Parado -



Saludo de suelo
-sentado sobre rodillas



2 GIMNASIA
ROL ADELANTE Y
ROL ATRAS



3 CAIDAS
HACIA ATRAS
HACIA EL LADO

Desplazamiento con
agarre: adelante,
atrás y libre .

Aplico técnicas
para arrojar al
compañero.

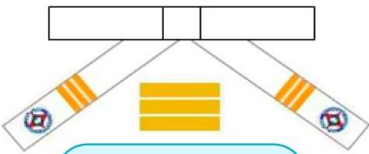
Aplico técnicas para
retener en el suelo al
compañero.



4 AGARRE Y
DESPLAZAMIENTO
ATRÁS-ADELANTE-LIBRE

5 LANCES
APLICAR TECNICAS
APRENDIDAS

6 RETENCIONES
APLICAR TECNICAS
APRENDIDAS



Las cintas amarillas
van colocadas en
ambos lados 1cm de
espacio, la cantidad
que te corresponda.



FELICITACIONES POR TU
EXAMEN LOGRASTE LA
CANTIDAD DE _____
RAYAS PARA COLOCAR
EN LAS PUNTAS DE TU
CINTURON.



10º KYU (JUKYU) CINTURON BLANCO – AMARILLO (Shiro kiuro no obi)



VOCABULARIO: TATAMI (COLCHONETA DE JUDO) – SENSEI (PROFESOR) – NUMERO: 1- ICHI

ROL ADELANTE CONTINUO

ROL ATRÁS CONTINUO

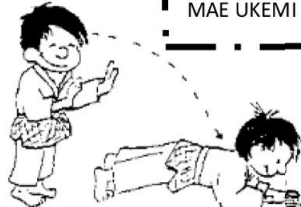


1
UKEMI
 ROL ADELANTE Y ATRÁS
 USHIRO UKEMI
 MAE UKEMI

UKEMI: caídas, sirven para proteger el cuerpo cuando caemos contra el tatami (colchoneta). Para este examen debes hacer dos: Ushiro ukemi-caída hacia atrás
 Mae ukemi: caída hacia adelante



USHIRO UKEMI-CAIDA ATRÁS



MAE UKEMI-CAIDA ADELANTE

2
PROYECCIONES
 IPPON SEOI NAGE
 O GOSHI
 O SOTO GARI
 O UCHI GARI

Las proyecciones son las técnicas que utilizas para arrojar a tu compañero. Deberás hacer cuatro de ellas por lo menos de un lado y si te animas de ambos lados, derecha e izquierda.



IPPON SEOI NAGE
 ARROJO TOMANDO EL BRAZO



O GOSHI
 ARROJO TOMANDO POR LA CINTURA



O SOTO GARI
 ARROJO POR AFUERA DE LA PIERNA



O UCHI GARI
 ARROJO POR DENTRO DE LA PIERNA

3
OSA EKOMI
 KESA GATAME
 KAMI SHIHO GATAME

OSA EKOMI: debes realizar dos formas de retención: KESA GATAME (control en bufanda) y KAMI SHIHO GATAME (control superior).

OSA EKOMI es retención

También es Inmovilización

O sujeción



KESA GATAME: EL BRAZO ALREDEDOR DEL CUELLO COMO UNA BUFANDA / **KAMI SHIHO GATAME:** CONTROLAS LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



4
CREADOR DEL JUDO
 JIGORO KANO

En todos los lugares de práctica de judo estará presente un cuadro con el rostro del Maestro **Jigoro Kano** creador del judo.





VOCABULARIO: KUMIKATA (AGARRES DEL JUDO) – JUDOJI (TRAJE DE JUDO) – NUMEROS:1-ICHI/2-NI



UKEMI: caída – deberás realizar las siguientes:
USHIRO UKEMI: CAIDA HACIA ATRÁS – **YOKO UKEMI:** CAIDA DE COSTADO **MIGI-DERECHA Y HIDARI-IZQUIERDA.-**
MAE UKEMI: CAIDA FRONTAL – **ZEMPO KAITEN UKEMI:** CAIDA RODANDO ADELANTE
 REPASO DE RODILLOS ADELANTE Y ATRÁS.- CON UN OBSTACULO.-

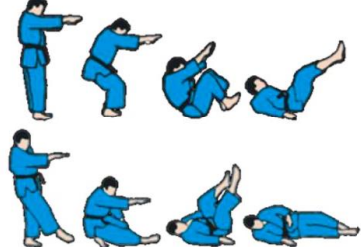
1

UKEMI WAZA

- USHIRO UKEMI
- MIGI Y HIDARI YOKO UKEMI
- MAE UKEMI
- ZEMPO KAITEN UKEMI
- MAE KAITEN UKEMI
- USHIRO KAITEN UKEMI

USHIRO UKEMI (CAIDA ATRÁS)

MAE UKEMI (CAIDA FRONTAL)



YOKO UKEMI (MIGI-DERECHA Y HIDARI-IZQUIERDA)

ZEMPO KAITEN UKEMI (CAIDA RODANDO ADELANTE)

RODILLO CON OBSTACULO

MAE KAITEN UKEMI-ROL ADELANTE

USHIRO KAITEN UKEMI-ROL ATRAS



DETALLE:
 FIJATE BIEN COMO COLOCA EL BRAZO DEBAJO DE MI AXILA SIN SOLTAR LA SOLAPA



DETALLE:
 TSURIKOMI LEVANTAR CON UNA ACCIÓN SIMILAR CON LOS BRAZOS A LA DE PÉSCAR CON UNA CAÑA CUANDO SACAMOS UN PEZ.



DETALLE:
 SE UTILIZA LA PLANTA DEL PIE EN AMBAS TÉCNICAS.



2

NAGE WAZA

- SEOI NAGE
- TSURIKOMI GOSHI
- DE ASHI BARAI
- KO UCHI GARI

SEOI NAGE
 ARROJAR POR LA ESPALDA

TSURI KOMI GOSHI
 "PESCAR" CON LA CADERA

DE ASHI BARAI
 BARRER EL PIE ADELANTADO

KO UCHI GARI
 PEQUEÑO ENGANCHE INTERIOR



DETALLE:
 KUZURE SIGNIFICA VARIACION



KUZURE KESA GATAME Variante del Control en Bufanda YOKO SHIHO GATAME Control de costado

3

OSAEKOMI WAZA

- KUZURE KESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME

4

FUNDAMENTOS

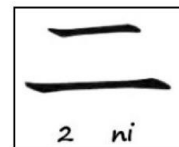
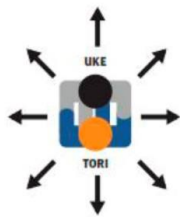
- KUMIKATA-FORMAS DE AGARRE
- JUDOJI-SUS PARTES

KUMIKATA FORMAS DE AGARRAR EL JUDOJI ¿CUÁNTAS CONOCES? EL JUDOJI ES DE COLOR BLANCO. SOLO EN COMPETICIONES OFICIALES ES UTILIZADO EL AZUL PARA UNA MEJOR DISTINCION ENTRE LOS COMPETIDORES.

Kumikata | Normales, permitidos y prohibidos en competencia

Happo no kuzushi | Direcciones de desequilibrios.

El judogi | partes del uniforme y el por qué del judogi azul.



8º KYU (HACHIKYU) CINTURON AMARILLO-NARANJA (orenji kiuro no obi)

VOCABULARIO: TORI (EL QUE HACE LA ACCION) – UKE (EL QUE RECIBE LA ACCION) – NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN



1 UKEMI NO KATA COMPLETO



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	----------------------------------	--------------------------	-----------	--------------	---------------------	-------------------------------------	------------

2 NAGE WAZA
 TSURI GOSHI
 KO SOTO GAKE
 O SOTO GURUMA
 O SOTO OTOSHI

Debo tomar el cinturón para diferenciarlo de otras técnicas de cadera.

La acción de mis brazos es como querer colgarlo en una percha. Mi pie/pierna engancha.

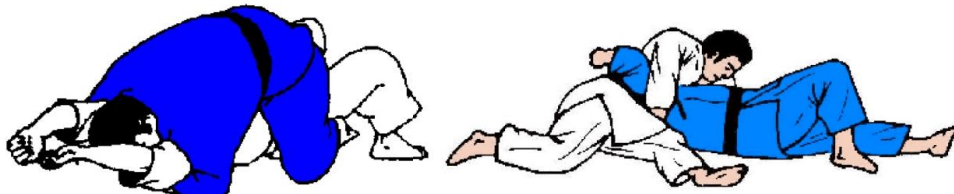
Puedo apoyar o no la pierna que cruzo por detrás, pero ambas piernas deben ser dominadas.

La acción de mi pierna es parecida a un pisotón profundo, derribando hacia abajo con mis brazos



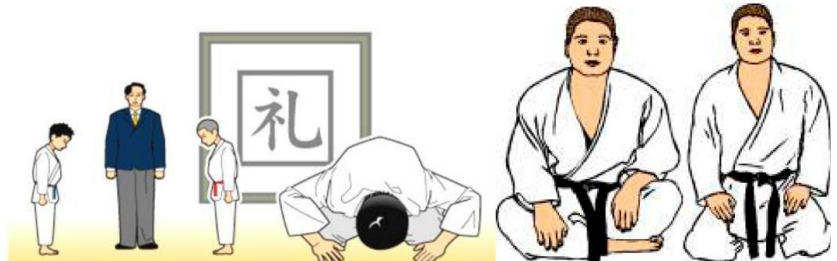
TSURI GOSHI KO SOTO GAKE O SOTO GURUMA O SOTO OTOSHI

3 OSAEKOMI WAZA
 TATE SHIHO GATAME
 USHIRO KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME USHIRO KESA GATAME

4 FUNDAMENTOS
 FORMAS DE SALUDO: REIHO
 TACHI REI: SALUDO DE PIE
 ZA REI: SALUDO DE RODILLAS



TACHI REI ZAREI ANZA SEIZA

一 1 - ichi	六 6 - roku
二 2 - ni	七 7 - shichi
三 3 - san	八 8 - hachi
四 4 - shi	九 9 - kyu
五 5 - go	十 10 - ju

柔道 JU | Suavidad
道 DO | Camino

三
 3 san



1 UKEMI NO KATA COMPLETO



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	----------------------------------	--------------------------	-----------	--------------	---------------------	-------------------------------------	------------

2 NAGE WAZA
TAI OTOSHI
UKI GOSHI
HIZA GURUMA
O UCHI GAESHI
KO SOTO GARI

Mi hombro debajo de su axila y debo girarlo paralelo al tatami, como una calesita

Mi pierna estirada sobre el costado de su rodilla, utilizando un gran movimiento de volante con mis manos.

Nace de una contra técnica de o uchi gari, barro su pierna que ataca.

Es una acción de barrido fuerte sobre la zona de su talón, es cuando Uke tiene el peso repartido en ambos pies.



TAI OTOSHI UKI GOSHI HIZA GURUMA O UCHI GAESHI KO SOTO GARI

3 OSAEKOMI WAZA
KUZURE KAMI SHIHO GATAME
KATA GATAME
YOKO SHIHO GATAME - VARIANTES

Cambiando la posición y agarres con tus brazos lograras variantes sobre la técnica Yoko shiho gatame

4 KAESHI WAZA-CONTRATECNICA
2 (DOS) CONTRATECNICAS LIBRES.
EJ. O UCHI GARI contra O UCHI GAESHI



KUZURE KAMI SHIHO GATAME KATA GATAME YOKO SHIHO GATAME CONTRATECNICAS

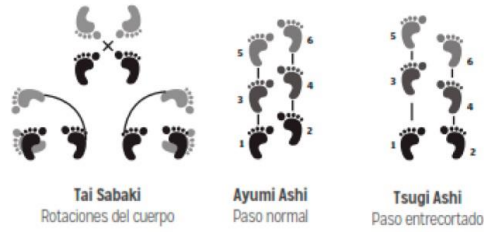
EJEMPLOS DE DEFENSA PERSONAL CONTRA AGARRS FRONTALES



5 GOSHIN HO
DEFENSA PERSONAL
Dos defensas contra agarre frontal

AGARRE DE SOLAPA: DOMINO SU BRAZO, SEOI NAGE Y ATEMI (Golpe) AGARRE DE CUELLO: BLOQUEO POR DENTRO, O SOTO GARI Y DOMINIO

6 FUNDAMENTOS



自他共榮
精力善用

Jita Kyoei | Amistad y prosperidad mutua
Seiryoku Zenyo | Mayor eficiencia con el menor uso de la energía

CAMPEONATO DE JUDO – TATAMI DE COMPETICION

Hay TRES árbitros: uno central y dos jueces fuera del tatami
Los judokas estarán con judogi azul y el otro blanco
El área se divide en dos:
ZONA DE COMBATE: el cuadrado interior
ZONA DE SEGURIDAD: el cuadrado exterior de diferente color



四
4 yon / shi

6º KYU (ROKUKYU) CINTURON NARANJA-VERDE (orenji midori no obi)

VOCABULARIO: **RANDORI** (PRACTICA LIBRE) – **JUDO** (CAMINO DE LA SUAVIDAD)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI



/5-GO

UKEMI NO KATA COMPLETO

1



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	--------------	---------------------	--	------------

Uki otoshi puede realizarse de pie, cuando el oponente avanza

Sode significa manga, muy similar a tsuri komi goshi. Puedo tomar las dos mangas también, en vez de la solapa.

Luego de girar delante de mi oponente y pegar mi cadera, barro fuerte con mi pierna.

Bloqueo su pie con el mío y realizo la acción tsuri komi "mov. de pesca"

Esta es una contra de o soto gari, podemos contestar con un mismo o soto gari directo o girando un poco.



UKI OTOSHI



SODE TSURI KOMI GOSHI



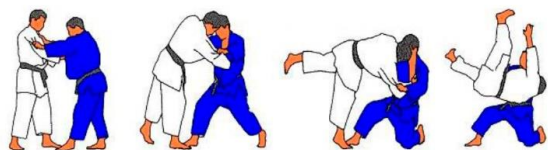
HARAI GOSHI



SASAE TSURI KOMI ASHI



O SOTO GAESHI



UKI GATAME: inmovilización flotante.

3 OSAEKOMI WAZA UKI GATAME

Esta es la forma de realización de uki otoshi en un Kata (formas preestablecidas)



2 NAGE WAZA
UKI OTOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI
O SOTO GAESHI



UKI GATAME: FORMA UTILIZADA EN COMPETICION



FORMA TRADICIONAL

4 KAESHI WAZA-CONTRATECNICA 2 (DOS) CONTRATECNICAS LIBRES.



5 GOSHIN HO DEFENSA PERSONAL
Dos defensas contra empuje frontal



6 ARBITRAJE DEPORTIVO
Señas y voces del árbitro



HAJIME MATTE SOREMADE IPPON WAZAARI OSAEKOMI TOKETA SHIDO /HANSOKU MAKE



VOCABULARIO: KIOSUTKE REI (ATENCIÓN SALUDO) – MAITTA (ME RINDO)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI /5-GO/6-ROKU

UKEMI NO KATA COMPLETO

REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	--------------	---------------------	--	------------

SEOI OTOSHI UCHI MATA O GURUMA KOSHI GURUMA ASHI GURUMA KO UCHI MAKIKOMI

KIBISU GAESHI TOMOE NAGE

2

NAGE WAZA - Recomendaciones generales:

- SEOI OTOSHI Podemos hacerlo apoyando una rodilla o ambas.
- UCHI MATA ataca al interior del muslo.
- O GURUMA: la pierna debe estar estirada más arriba de la rodilla de Uke.
- KOSHI GURUMA: abrazamos alrededor del cuello para cruzar la cadera.
- ASHI GURUMA: La pierna debe estar por debajo de la rodilla de Uke.
- KO UCHI MAKIKOMI: enrollamos la pierna con ayuda del brazo entrado ko uchi gari
- KIBISU GAESHI: tomamos el TALON con la mano derecha o izquierda.

3

SHIME WAZA
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME

PUEDES HACERLO FORMAL O EN POSICIONES DE COMPETENCIA Y VARIANTES DE LA TECNICA. CUANTO MAS CONOZCAS DE SU APLICACIÓN MEJOR.

HADAKA JIME OKURI ERI JIME

4

RENRAKU WAZA
COMBINACIONES DE TECNICAS
REALIZA 2 TECNICAS COMBINADAS COMO MINIMO.

5

GOSHIN HO
REALIZA DOS DEFENSAS LIBRES CONTRA ATAQUES DE PUÑO.

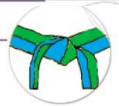
6

FUNDAMENTOS KUZUSHI:
DESEQUILIBRIOS 8 BASICOS.

SHISEI-POSICIONES
SEIS BASICAS QUE SE DIVIDEN EN 3 NATURALES SHIZENTAI Y 3 DEFENSIVAS JIGOTAI

HAPPO NO KUZUSHI- 8 DIRECCIONES KUZUSHI

SHIZENTAI-POSTURAS NATURALES JIGOTAI – POSTURAS DEFENSIVAS



VOCABULARIO: TACHI WAZA (TECNICAS PARADO) – NE WAZA (TECNICAS DE SUELO)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI /5-GO/6-ROKU/7-SHICHI

1 UKEMI NO KATA COMPLETO



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	----------------------------------	--------------------------	-----------	--------------	---------------------	-------------------------------------	------------



SUMI OTOSHI **KUCHIKI TAOSHI** **TSUBAME GAESHI** **HARAI GOSHI GAESHI** **UCHI MATA GAESHI** **OKURI ASHI BARAI**



SOTO MAKIKOMI **YOKO GURUMA** **UKI WAZA**

2 **NAGE WAZA**
SUMI OTOSHI- DERRIBAR CON LOS BRAZOS HACIA EL TALON DEL UKE
KUCHIKI TAOSHI- TOMAR LA PIERNA POR DETRAS DE SU RODILLA
TSUBAME GAESHI-ES UNA CONTRA DE ASHI BARAI – DE ASHI BARAI
HARAI GOSHI GAESHI-CONTRA DEL HARAI GOSHI
UCHI MATA GAESHI- CONTRA DEL UCHI MATA
OKURI ASHI BARAI- BARRAR AMBOS PIES LATERALMENTE O EN CIRCULO
SOTO MAKIKOMI- ENROLLAR POR FUERA AL UKE
YOKO GURUMA- USARLO DE CONTRATAQUE EJ. KOSHI GURUMA
UKI WAZA- ME ARROJO PARA QUE UKE VUELE POR ENCIMA



SODE GURUMA JIME **NAMI JUJI JIME** **GYAKU JUJI JIME** **KATA JUJI JIME**

LA ESTRANGULACION EN CRUZ JUJI JIME ES:
NAMI: PALMAS HACIA ABAJO
GYAKU: PALMAS HACIA ARRIBA
KATA: PALMA ARRIBA Y PALMA ABAJO

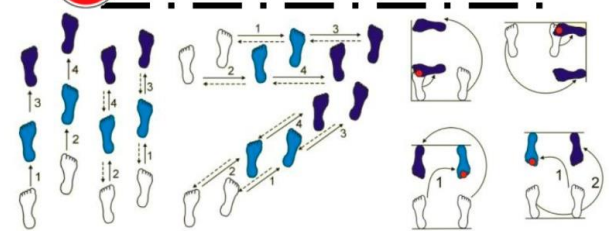
5 **GOSHIN HO**
 DEFENSA PERSONAL
 REALIZAR DOS TECNICAS DE DEFENSA CONTRA ATAQUE DE PUNTA PIES - PATADAS



4 **RENRAKU WAZA**
 COMBINACIONES DE TECNICAS
 REALIZA 2 TECNICAS COMBINADAS COMO MINIMO.



6 **FUNDAMENTOS SHINTAI: DESPLAZAMIENTOS**



AYUMI ASHI Paso común **TSUGI ASHI (VARIAS DIRECCIONES)** Paso entrecortado **TAI SABAKI** Giros del cuerpo

Tsukuri ▶ Preparación
Kuzushi ▶ Desequilibrio
Kake ▶ Proyección

NAGE WAZA
 Partes de un lance



Judo es un deporte olímpico desde 1964 para hombres y desde 1992 para mujeres.





VOCABULARIO: SUTE GEIKO (ENTRENAMIENTO ARROJANDO) – SHIAI (COMPETICION)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI /5-GO/6-ROKU/7-SHICHI/8-HACHI

1 UKEMI NO KATA COMPLETO



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	----------------------------------	--------------------------	-----------	--------------	---------------------	-------------------------------------	------------

2 NAGE WAZA



- SUKUI NAGE
- UCHI MATA SUKASHI
- KO UCHI GAESHI
- HANE GOSHI
- SUMI GAESHI
- HARAI MAKIKOMI
- TANI OTOSHI
- USHIRO GOSHI
- HARAI TSURI KOMI ASHI

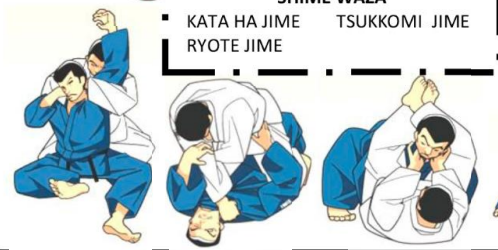
SUKUI NAGE UCHI MATA SUKASHI KO UCHI GAESHI HANE GOSHI SUMI GAESHI



HARAI MAKIKOMI USHIRO GOSHI TANI OTOSHI HARAI TSURI KOMI ASHI

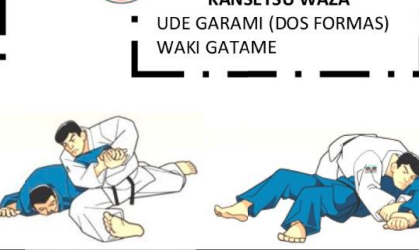
Hay varias formas de hacer **sukui nage** (elige la que más te guste).
Ko uchi gaeshi es la contra de ko uchi gari y debes realizarlo con los brazos.
Harai tsurikomi ashi debes realizarlo como si fueras hacer un SASAE... pero barriendo hacia atrás de Uke.

3 SHIME WAZA
KATA HA JIME TSUKKOMI JIME
RYOTE JIME



KATA HA JIME TSUKKOMI JIME RYOTE JIME

4 KANSETSU WAZA
UDE GARAMI (DOS FORMAS)
WAKI GATAME



WAKI GATAME UDE GARAMI

Este es el Ude Garami más usado formalmente, pero tiene más formas...



5 RENRAKU WAZA
DOS COMBINACIONES COMO MINIMO



6 KAESHI WAZA
DOS CONTRATECNICAS COMO MINIMO



7 GOSHIN HO
DOS DEFENSAS CONTRA ATAQUES SIN ARMAS



AGARRES GOLPES DE PUÑO PATADAS

8 NAGE NO KATA: LAS FORMAS DE PROYECTAR
PRIMERA SERIE (DERECHA E IZQUIERDA) TORI y UKE

- Te waza:**
1. Uki otoshi
 2. Seoi nage
 3. Kata guruma

Kata
 Los kata son las formas preestablecidas de ejecutar las técnicas de judo. Antes de empezar a practicarlos y conocerlos debemos saber cuales son y de que se trata cada uno. Pudiendo interiorizarnos en el que más nos interesa.

Ukemi no kata
Técnicas de caídas

Nage no kata
Técnicas de proyecciones

Goshin Jutsu
Técnicas de defensa contemporánea

Bokken no kata
Técnicas básicas del uso de bokken.

Katame no kata
Técnicas básicas de control en el suelo

Kime no kata
Técnicas de defensa

Ju no kata
Kata de la flexibilidad y la defensa

Itsutsu no kata
Kata de los 5 principios físicos y naturales

Koshiki no kata
Kata antiguo de defensa samurai



VOCABULARIO: KATA (FORMAS) – GOSHIN JITSU (TECNICAS DE AUTODEFENSA)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI

/5-GO/6-ROKU/7-SHICHI/8-HACHI/9-KU

1 UKEMI NO KATA COMPLETO



REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	--------------	---------------------	--	------------

2 NAGE WAZA



- KATA GURUMA
- MOROTE GARI
- YAMA ARASHI
- HANE GOSHI GAESHI
- UCHI MAKIKOMI
- O SOTO MAKIKOMI
- YOKO OTOSHI
- YOKO WAKARE
- TAWARA GAESHI

KATA GURUMA MOROTE GARI YAMA ARASHI HANE GOSHI GAESHI UCHI MAKIKOMI



O SOTO MAKIKOMI YOKO OTOSHI YOKO WAKARE TAWARA GAESHI

Yama Arashi el agarr e de solapa debe ser palma hacia abajo.
Hane goshi gaeshi es una contra del Hane goshi.
Uchi makikomi debes tomar como ippon y envolverte hacia adentro.
O soto makikomi nace de o soto gari.
Tawara gaeshi es una contra del morote gari.

3 SHIME WAZA
SANKAKU JIME



SANKAKU JIME JUJI GATAME HARA GATAME HIZA GATAME UDE GATAME

4 KANSETSU WAZA
JUJI GATAME
HARA GATAME
HIZA GATAME
UDE GATAME

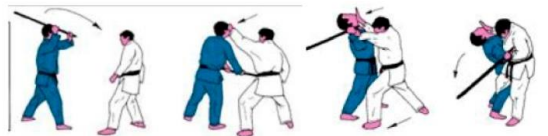
5 RENRAKU WAZA
DOS COMBINACIONES COMO MINIMO



6 KAESHI WAZA
DOS CONTRATECNICAS COMO MINIMO



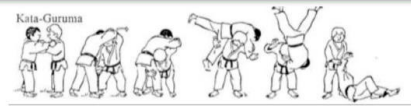
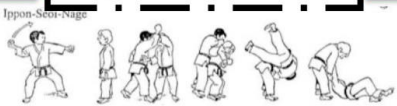
7 GOSHIN HO
DOS DEFENSAS CONTRA ATAQUES PALO CORTO



8 NAGE NO KATA
1ra y 2da SERIE como Tori Y Uke

TE WAZA: UKI OTOSHI-SEIINAGE-KATA GURUMA

KOSHI WAZA: UKI GOSHI-HARAI GOSHI-TSURI KOMI GOSHI



9 FUNDAMENTO-ARBITRAJE: WAZARI AWASETE IPPON



1º KYU (IKKYU)

CINTURON MARRON

(chairo no obi)



VOCABULARIO: KYU (CLASE) – DAN (GRADO)– NUMEROS:1-ICHI/2-NI/3-SAN/4-SHI/5-GO/6-ROKU/7-SHICHI/8-HACHI/9-KU/10-JU

1

UKEMI NO KATA COMPLETO

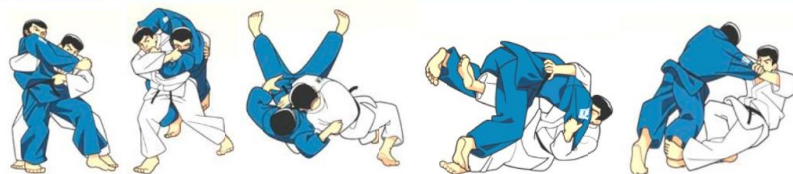


REI SALUDO	ZEMPO KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	YOKO UKEMI MIGI y HIDARI	MAE UKEMI	USHIRO UKEMI	USHIRO KAITEN UKEMI	CHUGAERI KAITEN UKEMI MIGI y HIDARI	REI SALUDO
------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	--------------	---------------------	--	------------

2

NAGE WAZA

- OBI OTOSHI
- UTSURI GOSHI
- URA NAGE
- HIKKOMI GAESHI
- YOKO GAKE
- UCHI MATA MAKIKOMI
- DAKI WAKARE
- HANE MAKIKOMI



OBI OTOSHI UTSURI GOSHI URA NAGE HIKKOMI GAESHI YOKO GAKE



DAKI WAKARE UCHI MATA MAKIKOMI HANE MAKIKOMI

obi otoshi es parecido al sukuji nage formal pero con agarre del cinto.
 Utsuri goshi es una contra por ejemplo de harai goshi.
 Hikkomi gaeshi contiene obi tori gaeshi (línea kodokan)
 Yoko gake es un engache donde ambos caen, tori de costado.
 Daki wakare puede hacerse de contra cuando uke da la espalda
 Uchi mata o hane goshi deben ser aplicados para seguir a makikomi

3

KATAME WAZA

- SHIME WAZA: SANKAKU JIME, MAE, USHIRO Y YOKO.
- KANSETSU WAZA:
SANKAKU GATAME ASHI GATAME TE GATAME



USHIRO SANKAKU JIME MAE SANKAKU JIME YOKO SANKAKU JIME ASHI GATAME

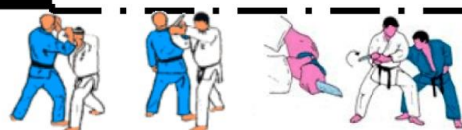


SANKAKU GATAME TE GATAME FORMAL TE GATAME DE PIE TE GATAME 2

6

GOSHIN HO

DOS DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO



4 RENRAKU WAZA
DOS COMBINACIONES COMO MINIMO

5 KAESHI WAZA
DOS CONTRATECNICAS COMO MINIMO



7

NAGE NO KATA

1ra, 2da y 3ra SERIE como Tori Y Uke



TE WAZA 1. UKI OTOSHI 2. SEOI NAGE 3. KATA GURUMA	KOSHI WAZA 4. UKI GOSHI 5. HARAI GOSHI 6. TSURI KOMI GOSHI	ASHI WAZA 7. OKURI ASHI BARAI 8. SASAE TSURI KOMI ASHI 9. UCHI MATA
---	--	---

Confederación Argentina de Judo

Dirección de Educación

GRADUACIONES KYU – ALUMNADO MENORES

REQUISITOS Y TABLA DE EDADES MINIMAS RECOMENDADAS

EDAD	GRADO	PERMANENCIA MESES	PROMEDIO CLASES	COLOR DEL CINTURON	CATEGORIA
5	11	3	20	BLANCO	NOVICIO
6	10	3	20	BLANCO AMARILLO	
7	9	4	25	AMARILLO	PREPROMOCIONAL
8	8	4	25	AMARILLO NARANJA	
9	7	4	30	NARANJA	PROMOCIONAL
10	6	4	30	NARANJA VERDE	
11	5	5	35	VERDE	INFANTIL A
12	4	5	35	VERDE AZUL	
13	3	6	40	AZUL	INFANTIL B
14	2	6	40	AZUL MARRON	
15	1	6	45	MARRON	CADETE

CONSIDERACIONES PARA EL USO DE LA TABLA:

EDAD: ES LA EDAD MINIMA REQUERIDA PARA CADA GRADO, HACE REFERENCIA AL AÑO CALENDARIO, ES DECIR LA EDAD QUE TENDRA EN EL AÑO EN CURSO.

EDAD COMPETIDOR: EN TODOS LOS GRADOS KYU EL COMPETIDOR DE CATEGORIA NACIONAL EN EL PRESENTE AÑO A SU EXAMINACIÓN, PODRA COMPUTARSE UN AÑO MENOS A LA EDAD MINIMA REQUERIDA PARA SU GRADO. (EJ. MARRON 15, SI ES COMPETIDOR NACIONAL EN EL PRESENTE AÑO SERA 14 EL MINIMO DE EDAD REQUERIDA.)

GRADO: NUMERO DEL COLOR DEL CINTURON EN EL SISTEMA KYU ACTUAL.

PERMANENCIA: EL TIEMPO RECOMENDADO EN USAR EL GRADO EXPRESADO EN MESES.

PROMEDIO: ES LA CANTIDAD DE CLASES PRESENTES MINIMAS EQUIVALENTE A LOS MESES.

COLOR DEL CINTURON: SE DEBE RESPETAR EL COLOR DEL CINTO, EVITANDO LOS CLAROS OSCUROS DE CADA COLOR Y EN REFERENCIA AL CINTO BICOLOR ESTE DEBE SER MITADES IGUALES DEL CINTO PARALELO A SU CINTURA NO EN FORMA VERTICAL O POR FRANJAS.

CATEGORIA: HACE REFERENCIA A LA CATEGORIA SEGÚN LA EDAD DEL COMPETIDOR.

NORMATIVA CATEGORIA KYU MAYORES

SERAN CONSIDERADOS KYU MAYORES A PARTIR DE LOS 15 AÑOS.

LOS MISMOS ESTAN HABILITADOS A GRADUAR DOS GRADOS EN UN MISMO EXAMEN. EJEMPLOS:

BLANCO AMARILLO Y AMARILLO / AMARILLO NARANJA Y NARANJA / NARANJA VERDE Y VERDE/ ETC.

EL PROFESOR ADECUARA ESTA MODALIDAD SEGÚN EL NIVEL DE CADA JUDOKA POR SU PERMANENCIA, CLASES Y PARTICIPACION ACTIVA EN EL JUDO.

NO SE RECOMIENDA ACORTAR LOS TIEMPOS DE LAS GRADUACIONES KYU, CADA ETAPA DEBE SER VIVIDA Y EXPERIMENTADA PARA LOGRAR UNA FORMACION INTEGRAL.