

PROGRAMA DE KYUS RECOMENDADO POR LA FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO

2 MESES DE BLANCO

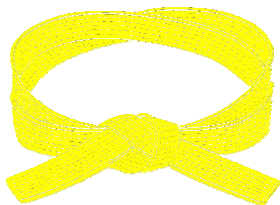
4 MESES DE AMARILLO

4 MESES DE NARANJA

6 MESES DE VERDE

8 MESES DE AZUL

PARA CINTURÓN:



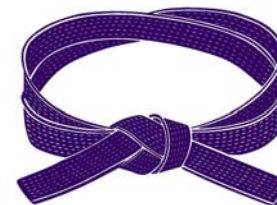
AMARILLO



NARANJA



VERDE



AZUL



MARRÓN

**FUNDAMENTOS
JUDO PIE**

- Rei
- Ukemi
- Kuzushi
- Tsukuri
- Kake

- Shisei
- Shintai
- Tai sabaki
- Kumikata

- Tandoku renshu
- Sotai renshu
- Uchi komi
- Nage komi

- Yaku soku geiko
- Kakari geiko
- Randori
- Renraku henka waza

- Chikara no ôyô
- Reglamento de arbitraje

**TECNICAS
JUDO PIE**

- O goshi
- Uki goshi
- O uchi gari
- De ashi harai

- O soto gari
- Hiza guruma
- Harai goshi
- Seoi nage

- Okuri ashi harai
- Sasae tsuri komi ashi
- Tai otoshi
- Tsuru komi goshi

- Uchi mata
- Kata guruma
- Uki otoshi
- Repaso de las Técnicas de los grados anteriores.

- Tres primeros grupos de Nage no kata
- Trabajo de combinaciones, encadenamientos, defensas y contras de todas las técnicas vistas hasta ahora

**FUNDAMENTOS
JUDO SUELO**

- Bases de las inmovilizaciones
- Movimientos básicos de ataque(Uke a cuatro patas)

- Bases de las salidas de las inmovilizaciones
- Movimientos básicos de defensa (Gamba, esfera ,piernas)

- Bases de las estrangulaciones
- Salidas de las estrangulaciones
- Movimientos básicos de ataque (Uke entre las piernas de Tori)

- Bases de las luxaciones
- Salidas de las luxaciones
- Movimientos básicos de ataque (Tori entre las piernas de Uke)

- Inmovilizar, estrangular y luxar desde cualquier posición defensiva de Uke

**TECNICAS
JUDO SUELO**

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Kata gatame

- Kami shiho gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Tate shiho gatame
- Yoko shiho gatame

- Kata juji jime
- Nami juji jime
- Gyaku juji jime
- Hadaka jime

- Ude garami
- Ude hishigi juji gatame

- Combinaciones, defensas y encadenamientos de todas las técnicas de suelo vistas hasta ahora