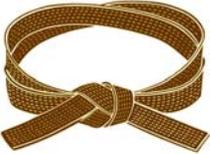


**PROGRAMA INFANTIL RECOMENDADO POR LA FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO**

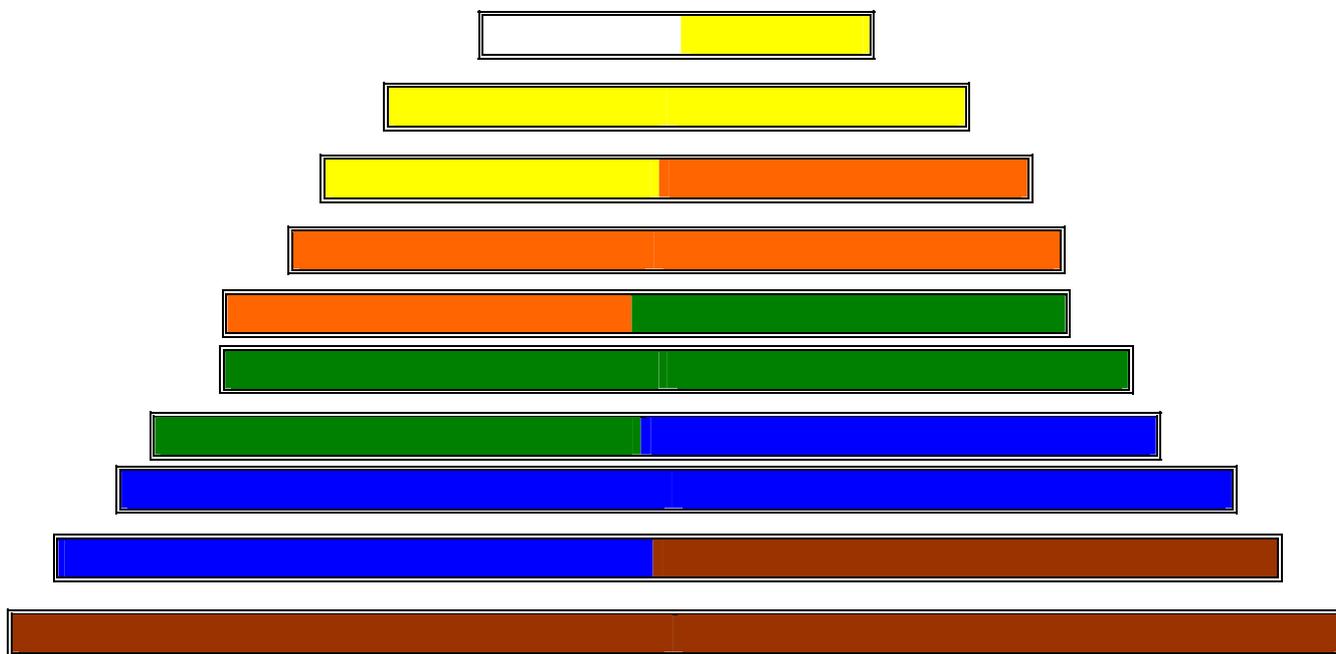
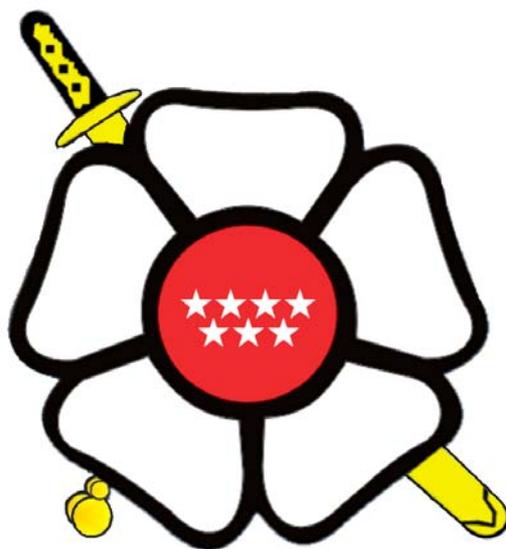
| <b><u>PARA CINTURÓN:</u></b>  | <br><b>BLANCO AMARILLO</b>               | <br><b>AMARILLO</b>           | <br><b>AMARILLO NARANJA</b>       | <br><b>NARANJA</b>                 | <br><b>NARANJA VERDE</b> |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>FUNDAMENTOS JUDO PIE</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rei</li> <li>• Ukemi</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shisei</li> <li>• Kumikata</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzushi</li> <li>• Tsukuri</li> <li>• Kake</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shintai</li> <li>• Tai sabaki</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tandoku renshu</li> <li>• Sotai renshu</li> </ul>                  |
| <b>TECNICAS JUDO PIE</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uki goshi</li> <li>• O uchi gari</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O goshi</li> <li>• O soto gari</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai otoshi</li> <li>• Hiza guruma</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoi nage</li> <li>• Harai goshi</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De ashi harai</li> <li>• Uchi mata</li> </ul>                      |
| <b>FUNDAMENTOS JUDO SUELO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos básicos de ataque( Uke boca abajo y cuadrupedia)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos básicos de defensa( esfera, gamba, piernas)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos básicos de ataque(Uke entre las piernas de Tori)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos básicos de ataque(Tori entre las piernas de Uke)</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las inmobilizaciones</li> </ul>                           |
| <b>TECNICAS JUDO SUELO</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzure kesa gatame</li> <li>• Yoko shiho gatame</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kami shiho gatame</li> <li>• Tate shiho gatame</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata gatame</li> <li>• Hon kesa gatame</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzure kami shiho gatame</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaciones de técnicas</li> </ul>                               |
| <b>JUEGOS</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminatorias de caidas</li> <li>• El león.</li> <li>• Judoka dice...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estatuas</li> <li>• El Elefante</li> <li>• Parar y salvar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con globos</li> <li>• Con pelotas blandas.</li> <li>• El espejo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con cintos</li> <li>• El molesto</li> <li>• La caza de la perdiz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cinturón</li> <li>• El tentempié.</li> </ul>                    |



**PROGRAMA INFANTIL RECOMENDADO POR LA FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO**

| <p><b><u>PARA CINTURÓN:</u></b></p>  | <br><b>VERDE</b>                           | <br><b>VERDE AZUL</b> | <br><b>AZUL</b>       | <br><b>AZUL MARRON</b>               | <br><b>MARRON</b> |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--|
| <p><b>FUNDAMENTOS JUDO PIE</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaku soku geiko</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakari geiko</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi komi</li> <li>• Nage komi</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori</li> <li>• Shiai</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chikara no ôyô</li> <li>• Arbitraje</li> </ul>              |
| <p><b>TECNICAS JUDO PIE</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaciones de las técnicas vistas en el programa hasta naranja-verde</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensas y contras de las técnicas anteriores</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasae tsuri komi ashi</li> <li>• Uki otoshi</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuru komi goshi</li> <li>• Okuri ashi harai</li> <li>• Kata guruma</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage no kata(tres primeros grupos)</li> </ul>               |
| <p><b>FUNDAMENTOS JUDO SUELO</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las salidas de las inmovilizaciones.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las luxaciones</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las estrangulaciones</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salidas de estrangulaciones</li> </ul>                      |
| <p><b>TECNICAS JUDO SUELO</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de todas las técnicas vistas hasta ahora</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi juji gatame</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude garami</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata juji jime</li> <li>• Nami juji jime</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyaku juji jime</li> <li>• Hadaka jime</li> </ul>           |
| <p><b>JUEGOS</b></p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El túnel</li> <li>• El baile de Judo.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortugas y cazadores</li> <li>• Carreras.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sígueme si puedes</li> <li>• La gallina y el buitre.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos físicos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos técnico-tácticos.</li> </ul>                      |

# Programa de Judo Infantil



**Recomendado por la Federación Madrileña de Judo y D.A.**

ÉSTE PROGRAMA HA SIDO ELABORADO POR D. JOSÉ LUIS VALCÁRCEL,  
VICEPRESIDENTE Y DIRECTOR DEL ÁREA DE FORMACIÓN DE ÉSTA ENTIDAD.



## PRESENTACIÓN A LOS PROFESORES DE JUDO:

Este programa recomendado por la Federación Madrileña de Judo y D.A. no pretende ser el Programa Oficial a seguir por todos los Profesores de Judo, sino ser una guía, una herramienta más de ayuda en la difícil, pero a la vez apasionante tarea que implica su profesión, LA DOCENCIA.

Los contenidos de este programa deben desarrollarse de una forma más amplia por el Profesor, ya que aquí se los mostramos de un modo resumido. Es labor de los profesores investigar, documentarse y poner en funcionamiento su Imaginación, Motivación e Iniciativa para poder trabajar en sus clases de una forma Ordenada y Planificada.

Es conveniente que las técnicas de este programa se trabajen en parado, en desplazamiento, por la derecha, por la izquierda, ante una reacción de Uke (empuje ó tracción) y en suelo las salidas de las inmovilizaciones, ajustando el Profesor todas estas variaciones según sea la edad y el nivel de sus alumnos.

Es importante también que, ya desde edades tempranas, vayamos enseñando a nuestros alumnos los Fundamentos de Judo, la forma de anudarse correctamente el cinto y las normas de comportamiento dentro y fuera de un Tatami, pues aunque nos dé un poco más de trabajo ahora, es la mejor forma de que en el futuro nuestros alumnos no tengan carencias en esos apartados de su formación como JUDOKAS.

Este programa está elaborado en el supuesto de que los niños comiencen la actividad de Judo con 5-6 años y a razón de un pase de grado al año (medio cinturón), lleguen a cinto marrón con 14-15 años y así puedan acceder al examen de Cinto Negro con la edad mínima establecida por la Real Federación Española de Judo y D.A. No obstante, como todos los alumnos no empiezan Judo con la misma edad, el Profesor deberá ir adaptando este programa a su propia realidad, variando en algunos casos el paso de grado de medios cinturones a cintos enteros, etc.

También es aconsejable que el pase de grado no se realice sólo mediante exámenes, sino guiándonos por otros parámetros como pueden ser el número de asistencias a clase, actitud frente al deporte (puntualidad, conducta, compañerismo), asimilación técnica, asimilación práctica (Randori, Competición), otras actividades (participación en entrenamientos con otros Clubes, exhibiciones, etc.).



## **LOS JUEGOS:**

La práctica de Judo en edades tempranas(6-9 años) no tiene las características que tendrá en edad adulta, sino de una actividad lúdica, una verdadera Iniciación a nuestro Deporte.

El niño desde que nace va conociendo su mundo y desarrollándose en todos los aspectos( afectivos, cognitivos, corporales, artísticos, creativos) a través del JUEGO.

Todo programa didáctico de Judo Infantil debe estar basado en la necesidad de movimiento del niño y la actividad lúdica. Con estas bases, podemos establecer como objetivos generales que el niño logre:

- Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
- Actuar con autonomía.
- Adquirir confianza en sí mismo.
- Disfrutar y expresarse a través del movimiento.
- Incorporar nuevos esquemas motrices( desplazamientos, caídas).
- Conocer y respetar las reglas básicas del Club.
- Conocer y aplicar técnicas sencillas de Judo.

También, en algunos momentos del entrenamiento con niños y jóvenes(10-15 años), es necesario planificar actividades de diversión que persiguen el desarrollo del pensamiento táctico de esas etapas, y algunas capacidades importantes para los judokas ( velocidad, fuerza, agilidad...), por eso podemos incluir en las clases de Judo el trabajo en circuito (físico, técnico, táctico) y juegos adaptados a esas edades .

No se debe jugar por jugar en las clases de Judo, siempre debemos marcar unos objetivos. El Juego es un medio muy eficaz para buscar soluciones a situaciones que planteamos a nuestros alumnos y a través del juego podemos conseguir que el niño haga repeticiones sin apenas darse cuenta, de forma que cumplimos nuestros objetivos y los alumnos se lo pasan bien, se divierten, aprenden y progresan.



A la hora de iniciar a los niños en nuestro Deporte recordemos que para que se dé el proceso de enseñanza es preciso sentir la necesidad de aprender, por ello debemos motivar a los alumnos y ser creativos y ordenados en nuestras actividades. Así su deporte para siempre será JUDO.

Quiero expresar, en mi nombre y en representación del Colectivo de Judo Madrileño (Profesores, Árbitros y Deportistas), el agradecimiento a D. Juan Ángel Orejón Miguel (Maestro-Entrenador Nacional 5º Dan de Judo) por su inestimable y desinteresada ayuda al diseñar y elaborar los dibujos de los Judokas que ilustran los textos de este Programa de Judo Infantil.

Deseando que este programa os pueda ayudar en vuestra valiosísima labor docente, recibid un cordial saludo de

Francisco Valcárcel Robles  
Presidente de la Federación Madrileña de Judo y D.A.

# Programa para cinturón

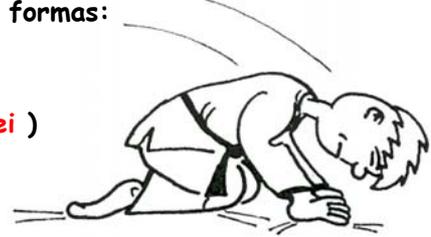
## Fundamentos Judo Pie:

- **REI:** es el saludo, y en Judo tiene una gran importancia pues es la forma de demostrar la **Regla de Oro** de nuestro Deporte: Respeto Mutuo y Amistad.

El saludo lo podemos realizar de dos formas:



De pie ( **Ritsu-rei** ) ó de rodillas ( **Za-rei** )



No sólo hacemos el saludo hacia otras personas (Profesor, compañeros, árbitros...) sino también a lugares, objetos y símbolos (foto del Maestro Jigoro Kano, banderas, Tatami...).

- **UKEMI:** son las caídas, ó mejor dicho, las formas de caer en Judo. Son nuestro seguro para no hacernos daño ni hacer daño a nuestros compañeros.



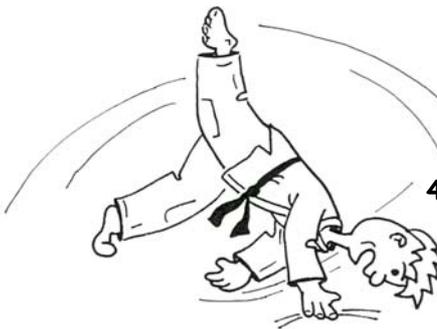
1-Hacia atrás ( **Ushiro ukemi** )

Se pueden realizar de cuatro formas:

2-De costado( **Yoko ukemi** )



3-Hacia delante  
( **Mae ukemi** )



4-Hacia delante rodando  
( **Zempo kaiten ukemi**  
ó  
**Mae mawari ukemi** )

Es muy importante que practiquéis las caídas todos los días como una parte más de vuestra clase de Judo.

## Técnicas de Judo Pie:



**Uki goshi** ( Cadera flotante )

**O uchi gari** ( Gran siega por el interior )



# Bianco-amarillo

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Movimientos básicos de ataque:** son formas de llegar a una inmovilización(Uke boca arriba), partiendo de diferentes posiciones defensivas de nuestro compañero.

1-Uke bocabajo (darle la vuelta e inmovilizar)



2-Uke en cuadrupedia (voltearle e inmovilizar)



## Técnicas de Judo Suelo:



**Kuzure kesa gatame** ( "El sillón" )



**Yoko shiho gatame** ( "La cruz" )

## Juegos:

- Eliminatorias de caídas
- El león
- Judoka dice...

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:



- **SHISEI**: son las posturas que adoptamos durante la práctica de Judo. Cuando vamos a realizar el saludo de pie (**Ritsu rei**), lo hacemos desde la posición **Chokuritsu** ( talones juntos), y cuando vamos a saludar en suelo (**Za rei**) adoptamos la postura **Seiza**( de rodillas ).



Para hacer trabajo normal de Judo, estamos en posición **Shizen hon tai** (Natural), pudiendo hacerlo por la derecha( **Migi shizen tai** ) ó por la izquierda ( **Hidari shizen tai** ).

**Shizen hon tai**



**Migi shizen tai**



**Hidari shizen tai**



Para defender los ataques de cadera y brazo de nuestro compañero( **uke** ), bajamos el centro de gravedad y separamos más las piernas pasando a posición **Jigo hon tai**, que también podemos hacer por la derecha(**Migi jigo tai**) ó por la izquierda(**Hidari jigo tai**).



Es muy importante adoptar una buena postura en Judo para estar equilibrado y poder realizar los ataques y las defensas correctamente.



- **KUMIKATA**: para poder hacer Judo necesitamos un compañero y estar en contacto con él para sentir sus intentos de ataque, defensa, desplazamientos, etc. Este contacto, esta conexión ó vía de unión con el compañero la realizamos a través de nuestras manos, agarrando el judogi de uke.

Estos agarres pueden variar en función de nuestra técnica, de nuestro tamaño y del tamaño del compañero, del lado por el que realicemos las técnicas, etc. Todas estas formas de agarrar es lo que llamamos **Kumikata**.



**O goshi** ( Gran cadera )

## Técnicas de Judo Pie:



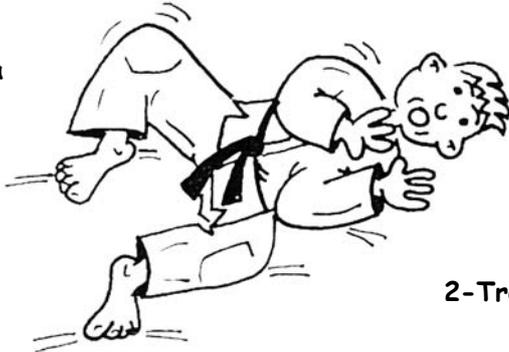
**O soto gari** ( Gran siega por el exterior )

# Amarillo

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Movimientos básicos de defensa:** son posiciones y ejercicios que realizamos para evitar que nuestro compañero nos inmovilice.

1-Gamba



2-Trabajo de piernas



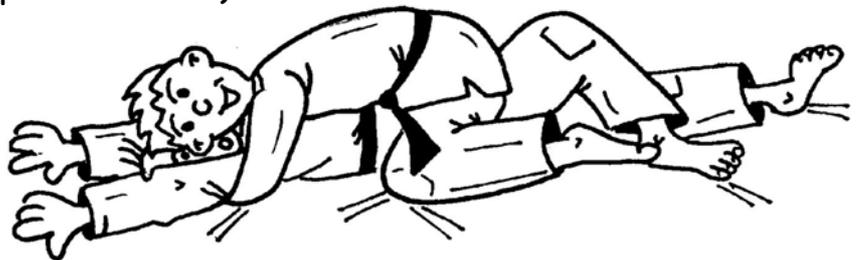
3-Esfera



## Técnicas de Judo Suelo:



**Kami shiho gatame** ("La pala excavadora")



**Tate shiho gatame** ("A caballo")

## Juegos:

- Estatuas
- El elefante
- Parar y salvar

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **KUZUSHI:** si dividimos una técnica de Judo en tres partes, desde que agarramos a nuestro compañero hasta que le proyectamos al tatami, **Kuzushi** es la primera parte. Es el **desequilibrio** que provocamos a nuestro compañero para poderle aplicar la técnica y derribarle sin esfuerzo.



- **TSUKURI:** ésta sería la segunda parte, la parte en la que (una vez desequilibrado nuestro compañero), hacemos la **entrada** de una técnica de Judo(cadera, brazo ó pierna) y está a punto de ser derribado al tatami.

- **KAKE:** es la parte final, la **proyección**, el lanzamiento, y si las dos partes anteriores(kuzushi y tsukuri) las hemos realizado correctamente, **kake** será lo más fácil del mundo.



## Técnicas de Judo Pie:



**Tai otoshi** (Vuelco del cuerpo)



**Hiza guruma** (Rueda por la rodilla)

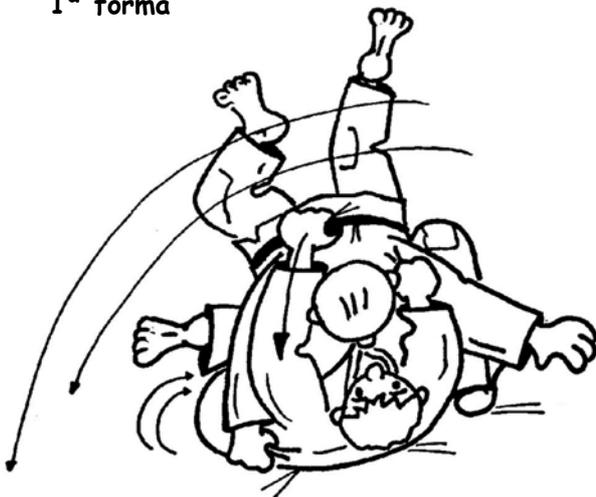
# Amarillo-naranja

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Movimientos básicos de ataque:**

Uke entre las piernas de Tori:

1ª forma



2ª forma



## Técnicas de Judo Suelo:



**Kata gatame** ("La antena")



**Hon kesa gatame** ("La bufanda")

## Juegos:

- Con globos
- Con pelotas blandas
- El espejo

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **SHINTAI:** son los desplazamientos en Judo, las formas de caminar por el Tatami y son muy importantes para mantener el equilibrio de nuestro cuerpo y poder desequilibrar a nuestro compañero. Si nos desplazamos manteniendo la postura natural (shizen tai) y alternando los pies, estaremos caminando en **Ayumi ashi**.



Si mantenemos un pie siempre por delante del otro (ya sea hacia delante, atrás ó lateral) estamos desplazándonos en **Tsugi ashi**.



Debemos procurar desplazarnos siempre de forma deslizante, es decir, levantando ligeramente los talones y no las puntas de los pies, de forma que sea difícil desequilibrarnos. Esta forma de andar deslizante se llama en Judo **Suri ashi**.

- **TAI SABAKI:** son los desplazamientos circulares que realizamos al entrar técnicas a nuestros compañeros ó también al defendernos de sus ataques. Los buenos judokas se caracterizan por realizar muy bien estos desplazamientos.



## Técnicas de Judo Pie:



**Seoi nage** (Proyección por encima del hombro)

**Harai goshi** (Barrido con la cadera)



# Naranja

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Movimientos básicos de ataque:**

Tori entre las piernas de Uke:

1ª forma



2ª forma



## Técnicas de Judo Suelo:



**Kuzure kami shiho gatame** (Variante de Kami shiho gatame)

## Juegos:

- Con cintos
- El molesto
- La caza de la perdiz

# Programa para cinturón

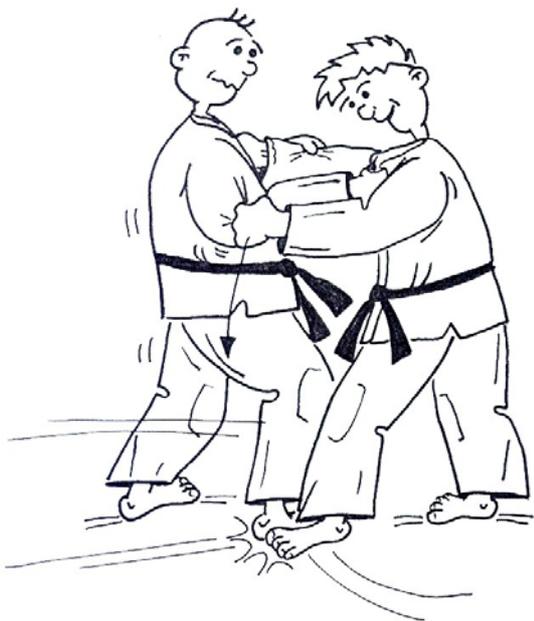
## Fundamentos Judo Pie:

- **TANDOKU RENSHU:** es el estudio de las técnicas y fundamentos de Judo que realizamos sin compañero, nosotros solos, desplazándonos por el tatami, frente a un espejo, etc.



- **SOTAI RENSHU:** es el trabajo que realizamos con un compañero, desde el estudio de las técnicas y fundamentos hasta el randori y la competición.

## Técnicas de Judo Pie:



**De ashi harai** (Barrido al pie adelantado)

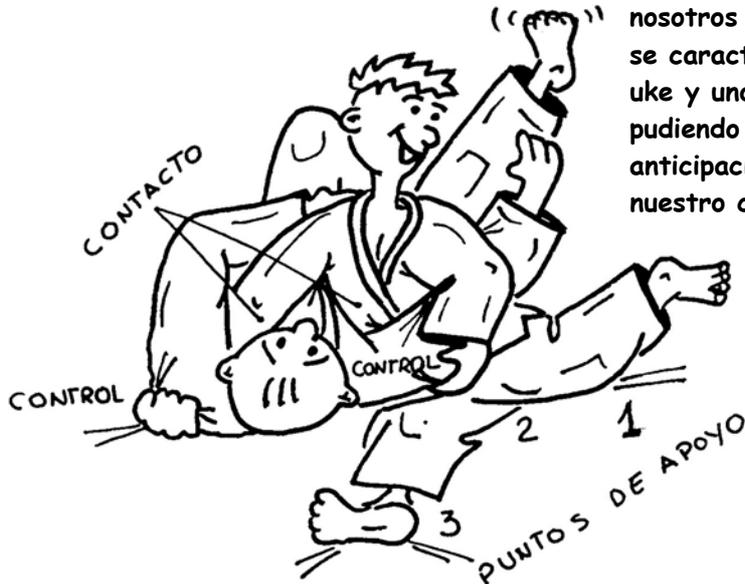
**Uchi mata** (Corte al interior del muslo)



# Naranja-verde

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Bases de las inmovilizaciones:** conseguimos inmovilizar a nuestro compañero en Judo cuando él está tumbado boca arriba y nosotros le controlamos con una técnica que se caracteriza por mantener un contacto con uke y unos puntos de apoyo en el tatami, pudiendo cambiar estos con movilidad y anticipación ante los intentos de salida de nuestro compañero.



## Técnicas de Judo Suelo:

- **Combinaciones de técnicas:** ir pasando de una técnica a otra sin perder el control sobre el compañero, sin que se escape.



## Juegos:

- El cinturón
- El tentempié

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

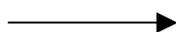
- **YAKU SOKU GEIKO:** este es un entrenamiento en desplazamiento con la máxima colaboración de nuestro compañero, ya que se trata de practicar técnicas, combinaciones, contras, encadenamientos sobre acciones y reacciones concertadas previamente con uke.



## Técnicas de Judo Pie:

- **Combinaciones de las técnicas vistas hasta ahora por ejemplo:**

O soto gari



O uchi gari



O uchi gari



Tai otoshi



# Verde

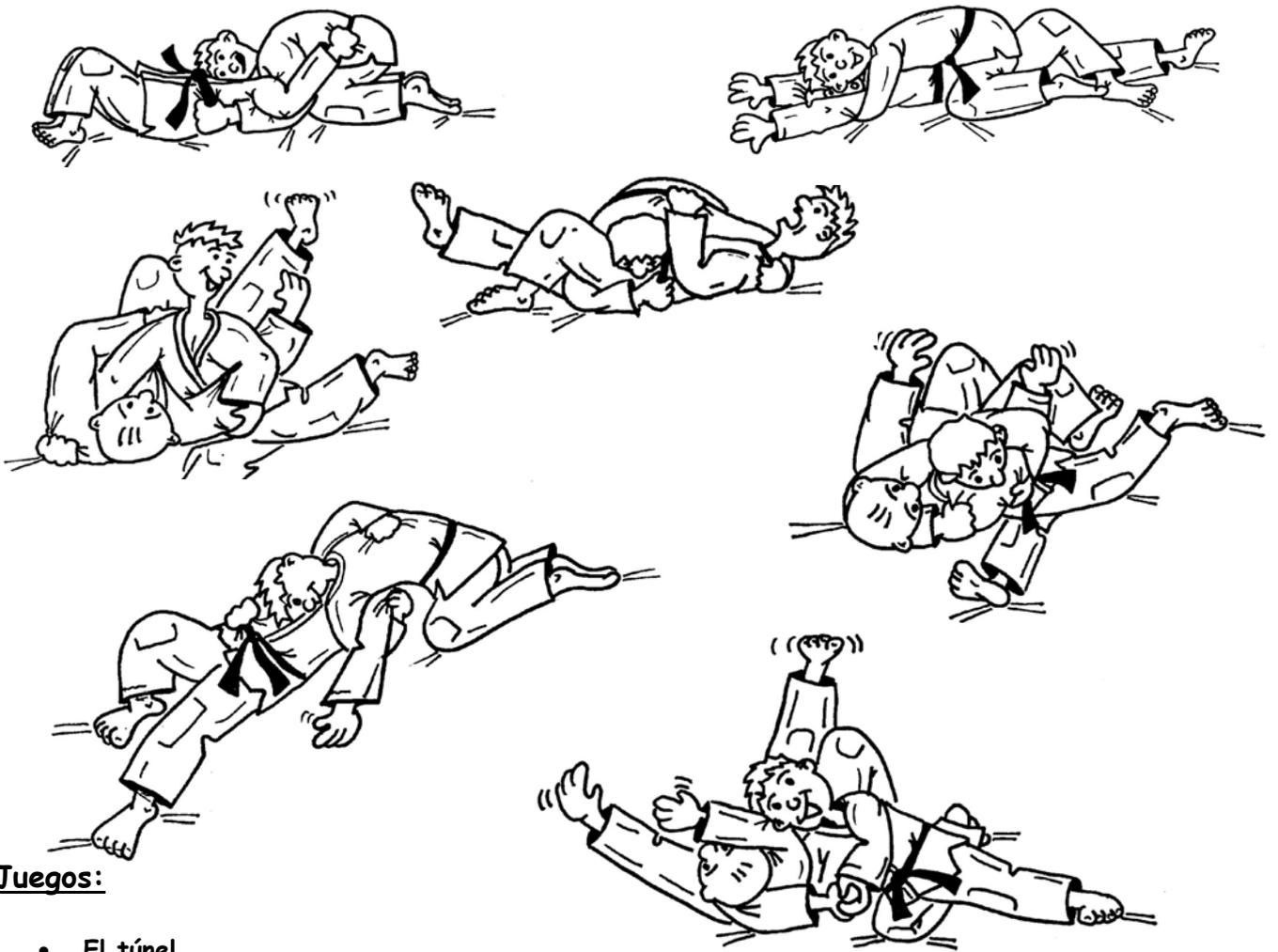
## Fundamentos Judo Suelo:

- **Bases de las salidas de las inmovilizaciones:** para poder escapar de una inmovilización debemos separarnos del control de nuestro compañero a base de ejercicios de gamba, giros y también enganchar sus piernas con las nuestras y cruzarlas.



## Técnicas de Judo Suelo:

- **Repaso de todas las técnicas vistas hasta ahora.**



## Juegos:

- El túnel
- El baile de Judo

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **KAKARI GEIKO:** esta es una forma de entrenamiento en la que uno de los dos judokas se dedica a atacar insistentemente y el otro a defender y/ó contrar, cambiándose luego los trabajos.



## Técnicas de Judo Pie:

- **Defensas y contras de las técnicas vistas hasta ahora.**



# Verde-azul

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Bases de las luxaciones:** en Judo sólo está permitido aplicar técnicas de luxación sobre los codos de nuestros compañeros. Para ello tenemos que mantener el cuerpo de uke controlado (aunque no esté boca arriba) y ejercer presión ó palanca sobre su codo, hasta que abandone dando por lo menos dos golpes con su mano libre ó con sus pies sobre el tatami, sobre nosotros ó sobre él mismo.



## Técnicas de Judo Suelo:

- **Ude hishigi juji gatame:** luxación con control en cruz.



## Juegos:

- Tortugas y cazadores
- Carreras  
(individuales, por equipos)

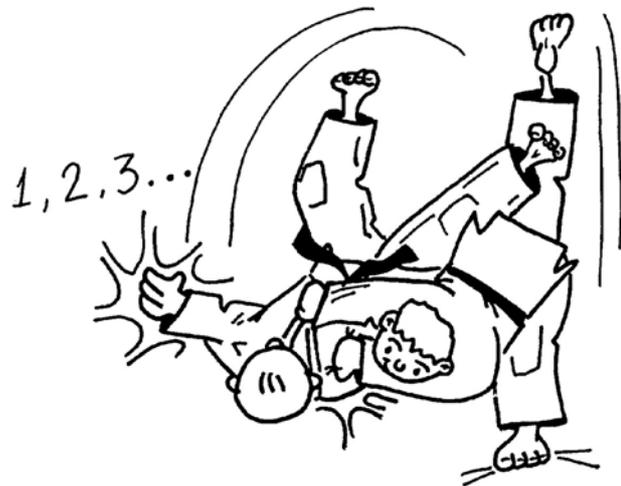
# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **UCHI KOMI:** se trata de hacer repeticiones de una técnica para mejorarla. Primero conviene hacer estas repeticiones despacio y corrigiendo fallos, para ir aumentando progresivamente la velocidad, la fuerza, la potencia. Los podemos realizar en parado ó en desplazamiento (Uchi komi geiko).

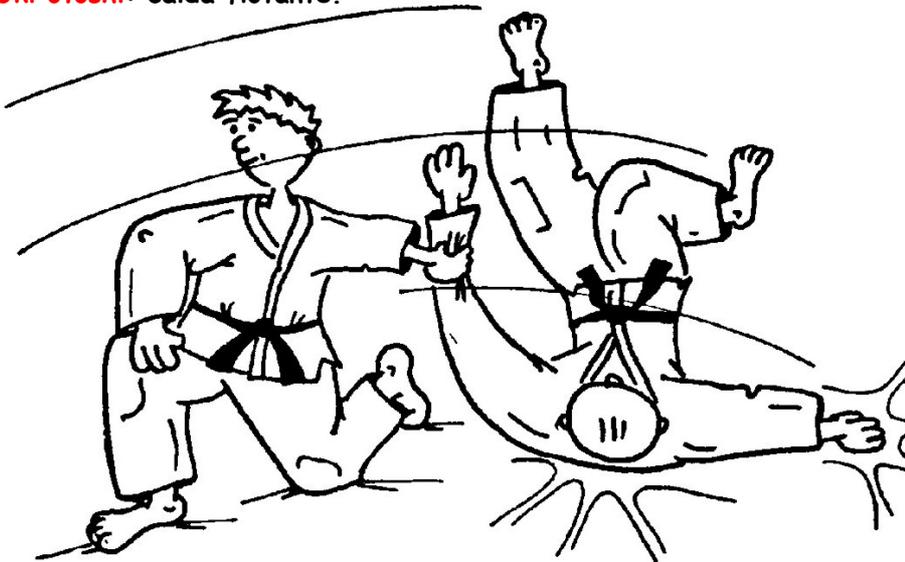


- **NAGE KOMI:** son repeticiones de proyecciones para mejorar la técnica de una forma más real y también se mejoran las caídas.



## Técnicas de Judo Pie:

**Uki otoshi:** caída flotante.

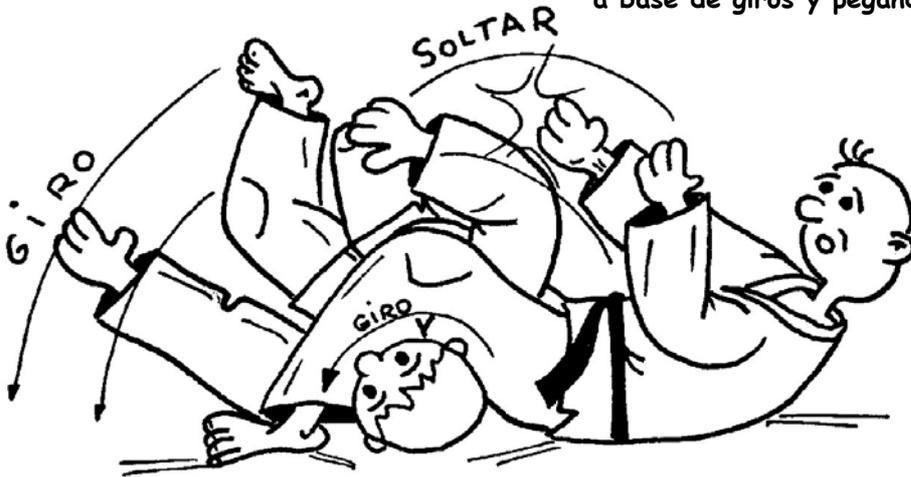


**Sasae tsuri komi ashi:** Bloquear el pie de apoyo tirando y levantando.

# AZUL

## Fundamentos Judo Suelo:

- **Salidas de las luxaciones:** para poder salir de una luxación, lo primero que tenemos que conseguir es que nuestro compañero no pueda controlar bien nuestro cuerpo y liberar el brazo que nos quiere luxar a base de giros y pegándolo bien a nosotros.



## Técnicas de Judo Suelo:

- **Ude garami:** luxación con brazos enroscados.



## Juegos:

- Sígueme si puedes
- La gallina y el buitro

# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **RANDORI:** es el trabajo más real dentro de una clase de Judo, ya que se trata de proyectar ó controlar en el suelo a nuestro compañero que intenta hacer lo mismo con nosotros.

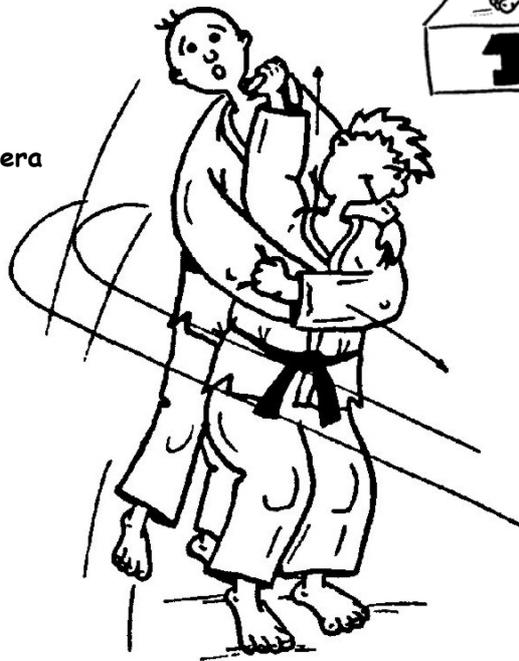


- **SHIAI:** es la competición, en la que nuestro objetivo es ganar, pero siempre sujetos a unas reglas establecidas. Es importante saber ganar, pero más importante es saber perder para poder aprender de la derrota y transformarla en victoria en el futuro.

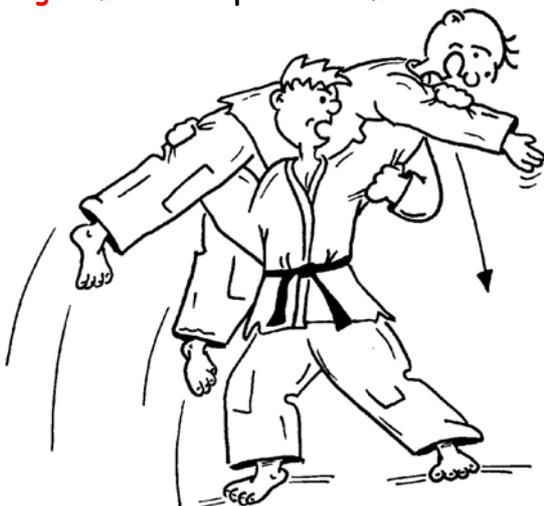


## Técnicas de Judo Pie:

**Tsuri komi goshi:** tirar y levantar con la cadera



**Kata guruma:** rueda por los hombros



**Okuri ashi harai:** barrido a los dos pies juntos



# Azul-marrón

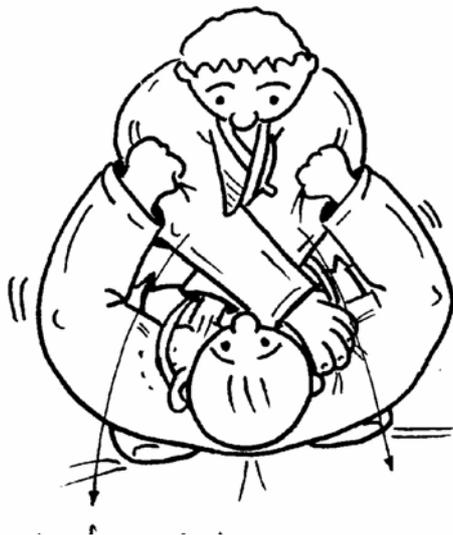
## Fundamentos Judo Suelo:

- **Bases de las estrangulaciones:** cuando realizamos una técnica de estrangulación estamos impidiendo que nuestro Uke pueda respirar (estrangulación aérea) ó que le llegue bien la sangre a su cabeza(estrangulación sanguínea), por lo que es necesario que estemos muy atentos a su abandono para soltarle antes de hacerle daño.

Como en todo trabajo de Judo suelo, lo más importante para estrangular es mantener a nuestro compañero bien controlado(boca arriba,boca abajo, entre nuestras piernas, a caballo,etc) y ejercer una presión sobre su cuello, que puede ser con nuestras manos(muñecas) desnudas, con agarres a las solapas del propio judogi de Uke, con ayuda de nuestras piernas, etc.



## Técnicas de Judo Suelo:



- **Nami juji jime:** estrangulación con antebrazos Cruzados (las dos manos palmas abajo).

- **Kata juji jime:** estrangulación con antebrazos cruzados (mano derecha palma abajo sobre mano izquierda palma arriba)



## Juegos:

- Circuitos físicos

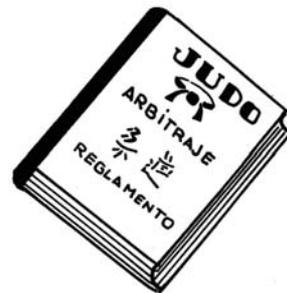
# Programa para cinturón

## Fundamentos Judo Pie:

- **CHIKARA NO ÔYÔ:** es la utilización de la fuerza del compañero aplicando el principio de la no resistencia: si Uke empuja, Tori cede y tira de Uke. Si Uke tira, Tori cede y empuja a Uke. Esto que parece tan sencillo es la esencia misma de nuestro Deporte y cuando consigamos aplicar este Fundamento con eficacia, tendremos la sensación interna de saber lo que verdaderamente es Judo.



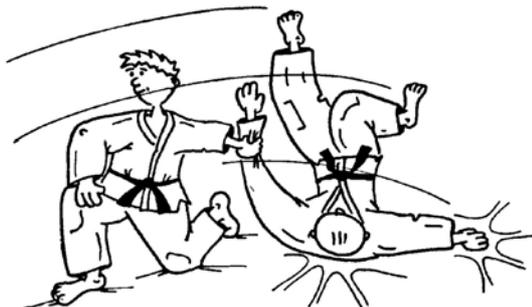
- **ARBITRAJE:** existe un Reglamento de Arbitraje que debemos conocer en profundidad para poder aplicar correctamente nuestras técnicas y tácticas en competición.



## Técnicas de Judo Pie:

- **Nage no kata:** tres primeros grupos

Te waza  
(técnicas de brazo)



Koshi waza  
(técnicas de cadera)



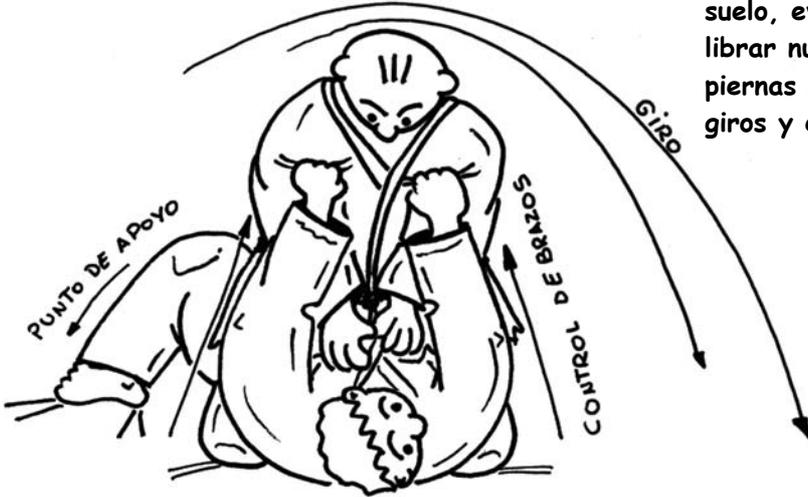
Ashi waza  
(técnicas de pierna)



# Marrón

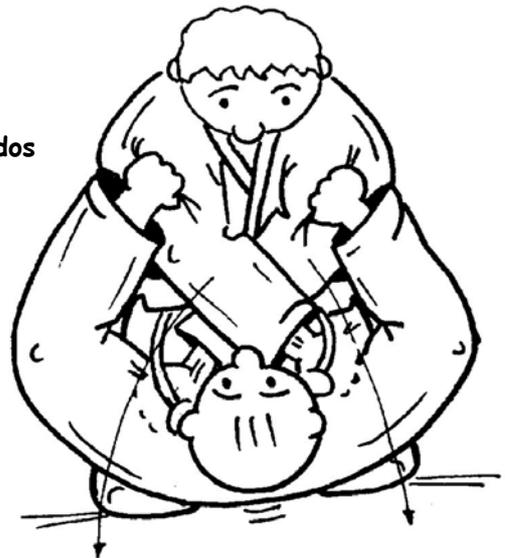
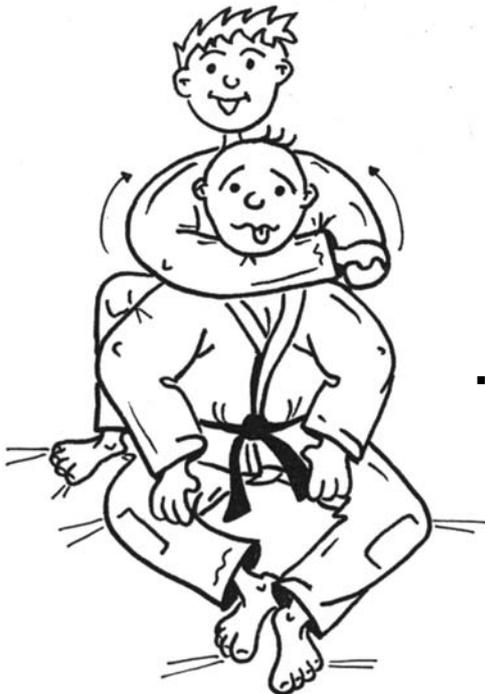
## Fundamentos Judo Suelo:

- **Salidas de las estrangulaciones:** para salir ó escapar de una estrangulación es necesario, como en todo trabajo defensivo de Judo suelo, evitar que Uke nos controle bien y librar nuestro cuello de sus manos, solapas ó piernas a base de soltar agarres y de realizar giros y esquivas.



## Técnicas de Judo Suelo:

- **Gyaku juji jime:** estrangulación con antebrazos cruzados (las dos manos palmas arriba).

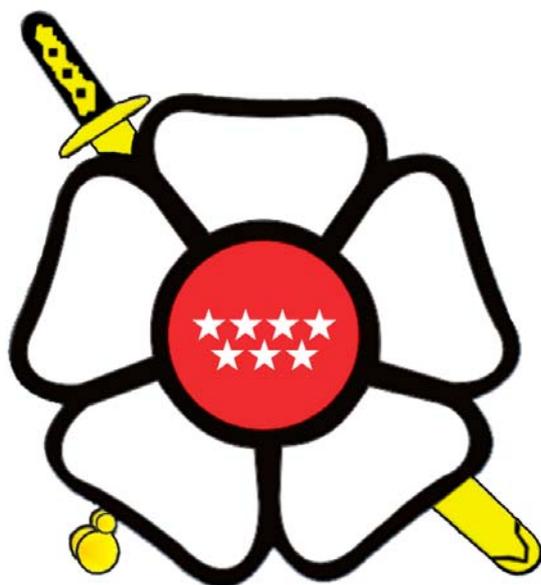


- **Hadaka jime:** estrangulación con manos desnudas.

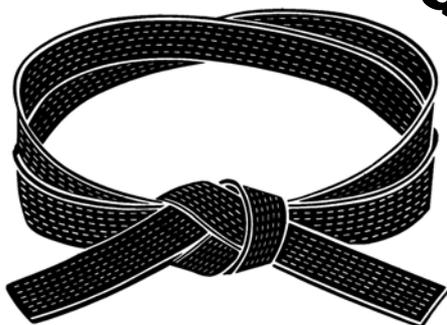
## Juegos:

- Circuitos técnicos/tácticos

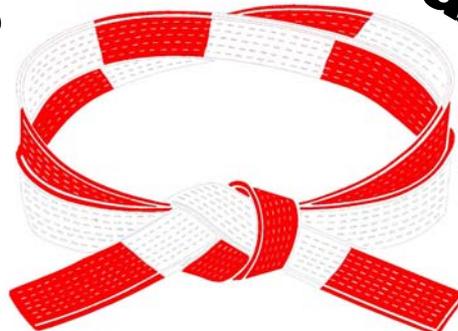
Deseando que este programa infantil  
te haya sido de utilidad, sería un  
gran honor para nosotros poder seguir  
ayudándote a avanzar en tu camino de JUDO



**1° Hasta 5° Dan**

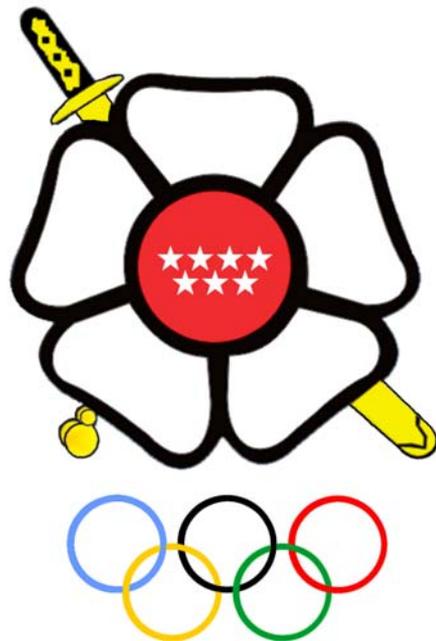


**6° Hasta 8° Dan**



**Federación Madrileña de Judo y D.A.**

Deseando que este programa infantil  
te haya sido de utilidad, sería un  
gran honor para nosotros poder seguir  
ayudándote a avanzar en tu camino de JUDO



PRIMER DAN

SEGUNDO DAN

TERCER DAN

CUARTO DAN

QUINTO DAN

SEXTO DAN

SEPTIMO DAN

OCTAVO DAN

NOVENO DAN

DECIMO DAN

# JUEGOS

1. **Eliminatorias de caídas:** Cuando el Profesor dice nombres de animales, colores de cinturones de Judo, números, objetos que hay en la sala, etc. Todos los alumnos deben realizar la caída previamente señalada ( ushiro, yoko ó mae ).

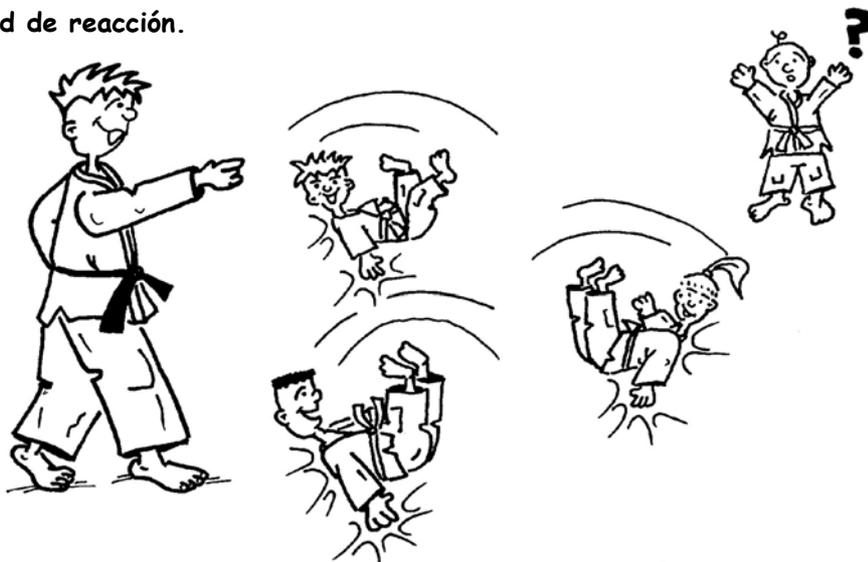
Se elimina al judoka que se levanta el último, al que hace mal la caída, al que habla, al que se "chiva" de un compañero, etc.

Para la caída rodando hacia delante ( zempo kaiten ukemi ) podemos utilizar un cinturón de Judo con el que hacemos un círculo en el tatami y todos los alumnos van realizando la caída metiendo en el círculo el pie del lado por el que va a rodar.

Se elimina al que toca el cinturón, no rueda por el mismo lado, etc.

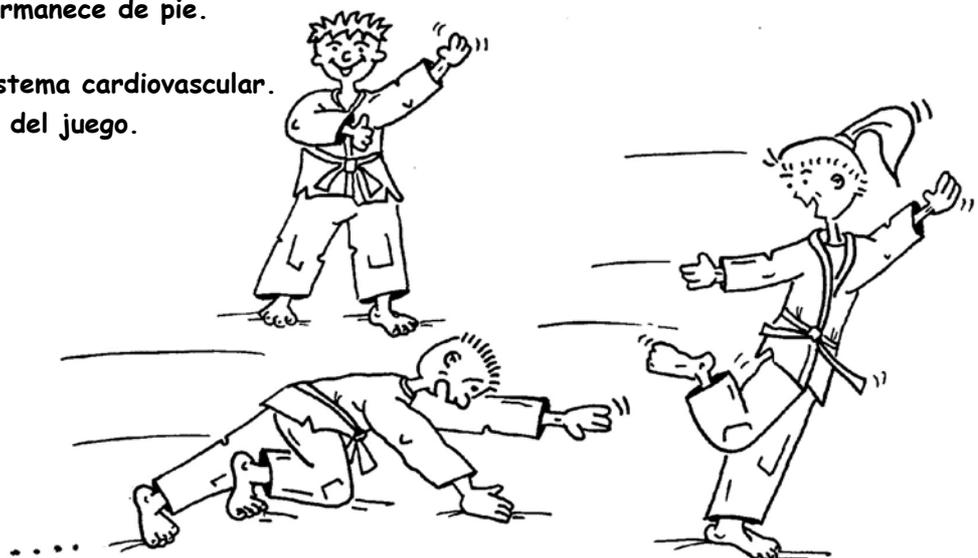
También podemos utilizar un bastón ó un palo al que se tienen que agarrar los judokas antes de rodar, poner obstáculos ( cinto, banco, compañeros tumbados, etc.) para que salten por encima, pero estas formas es aconsejable practicarlas cuando se dominen las formas básicas.

- **Objetivos:**
- Mejorar las formas de caer.
- Atención.
- Velocidad de reacción.



2. **El león:** Todos los alumnos están de pie menos el "elegido", el león, que está a cuatro patas y debe desplazarse por un límite del tatami que marca el Profesor, intentando tocar a sus compañeros. Cuando un judoka es tocado por el león, se convierte en león también y gana el último judoka que permanece de pie.

- **Objetivos:**
- Activación del sistema cardiovascular.
- Noción del límite del juego.



3. **Judoka dice...:** El Profesor nombra a un alumno encargado de dirigir, con indicaciones sencillas ( correr, levantar el brazo derecho, tocarse la oreja , sentados, etc. ), al resto de la clase. Este judoka siempre empieza a indicar cada ejercicio diciendo primero su nombre seguido de dice. Por ejemplo, si se llama Daniel, empezará : Daniel dice...

- **Objetivos:**
- Conocimiento del cuerpo.
- Conocimiento y respeto de reglas sencillas.



4. **Estatuas:** Los judokas van corriendo libremente por el tatami. Cuando el Profesor dice "estatua", todos se paran y se quedan completamente quietos. Los que se mueven, se caen, hablan, etc., quedan eliminados, ganando el último judoka que queda "petrificado".

- **Objetivos:**
- Mejorar la Atención.
- Velocidad de reacción.
- Reflejos.
- Equilibrio.



5. **El elefante:** Un alumno es "elegido" elefante y debe sujetarse la nariz con una mano y pasar el otro brazo por ese hueco, a modo de "trompa". Con esa trompa, tiene que tocar al resto de compañeros en un tiempo determinado. Luego es elegido otro "elefante" y así sucesivamente. Gana el judoka "elefante" que consigue tocar a más compañeros.

- **Objetivos:**
- Conocimiento del cuerpo.
- Coordinación.
- Desplazamientos.
- Noción del tiempo.



6. **Parar y salvar:** Un alumno intenta tocar al resto de sus compañeros. Cuando les toca, éstos tienen que parar y colocarse con las piernas separadas y los brazos abiertos, pudiéndoles "salvar" otros compañeros pasando por debajo de sus piernas. Cuando termina el tiempo establecido se nombra a otro judoka para que sea el encargado de tocar y parar a los otros y así sucesivamente. Gana el judoka que ha conseguido parar a más compañeros sin que sean "salvados".

- **Objetivos:**
- Coordinación.
- Agilidad.
- Compañerismo.



7. **Con globos:** A) Avanzar a cuatro patas empujando el globo con la cabeza.  
B) Avanzar a cuatro patas llevando el globo entre las rodillas y las manos.

Gana el judoka que primero llegue a una meta establecida, sin que estalle el globo. Si se hace por equipos, gana el primer equipo que termine la prueba.

- **Objetivos:**
- Tonificación dorsal.
- Habilidad.
- Cooperación.



8. **Con pelotas blandas:** A) En grupos de 5-6 alumnos, se van pasando la pelota sin que toque el tatami, cogiéndola con la mano derecha, la mano izquierda ó con las dos manos, según indique el Profesor.

B) Ese mismo grupo se va pasando la pelota con los pies, a modo de barrido ( harai ), y también con el pie derecho ó izquierdo según indique el Profesor.

- **Objetivos:**
- Coordinación.
- Noción de la acción de barrer.
- Lateralidad.
- Percepción de la distancia.



9. **El espejo:** Se colocan los alumnos por parejas uno frente a otro. Uno de cada pareja realiza gestos, ejercicios, posiciones ó movimientos de pie ó en el tatami. Su compañero tiene que realizar esos mismos movimientos y al mismo tiempo, como si fuera un espejo. Después de un tiempo determinado, se cambian los trabajos.

- **Objetivos:**
- Coordinación.
- Atención.
- Interiorizar el movimiento
- Velocidad de reacción.



10. **Con cintos:** Hay numerosos ejercicios y juegos que podemos realizar utilizando cinturones de Judo, por ejemplo :

1. Se colocan los alumnos por parejas y cada pareja forma un círculo en el tatami con el cinto de uno de ellos. Se agarran del judogi y tratan de que el compañero meta un pie ó los dos dentro del círculo.

**Objetivos:**

Tono muscular.

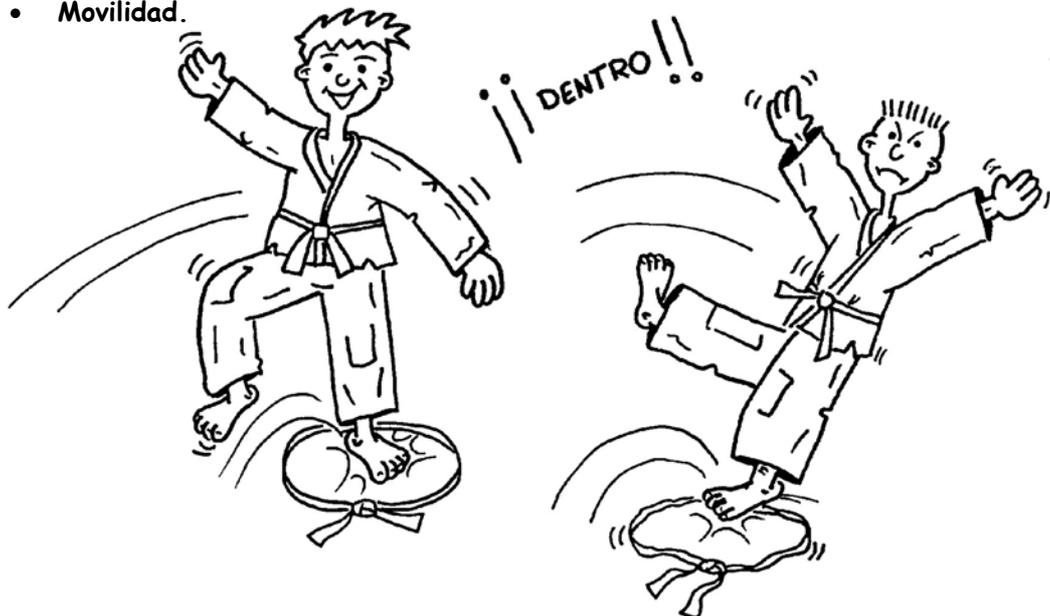
Noción de arrastrar y empujar.

Agarres.



2. Cada alumno forma un círculo con su propio cinturón y va realizando los ejercicios que indica el Profesor ( dentro, fuera, delante, detrás, etc. ).

- **Objetivos:**
- Atención.
- Noción del espacio.
- Movilidad.



3. Cada alumno coge su propio cinturón doblado por la mitad y va pasándolo, sin soltarlo, por diferentes partes de su cuerpo, desde la posición de pie, sentado, de rodillas ó tumbado.

- **Objetivos:**
- Situación en el espacio.



4. Se colocan los alumnos por parejas y cogen sus cintos doblados por la mitad, uno con cada mano, de forma que quedan frente a frente como si agarraran las riendas de un caballo. Desde esa posición, uno de ellos dirige los desplazamientos, y el otro le sigue sin que se destensen los cinturones.

- **Objetivos:**
- Coordinación de movimientos con un compañero.



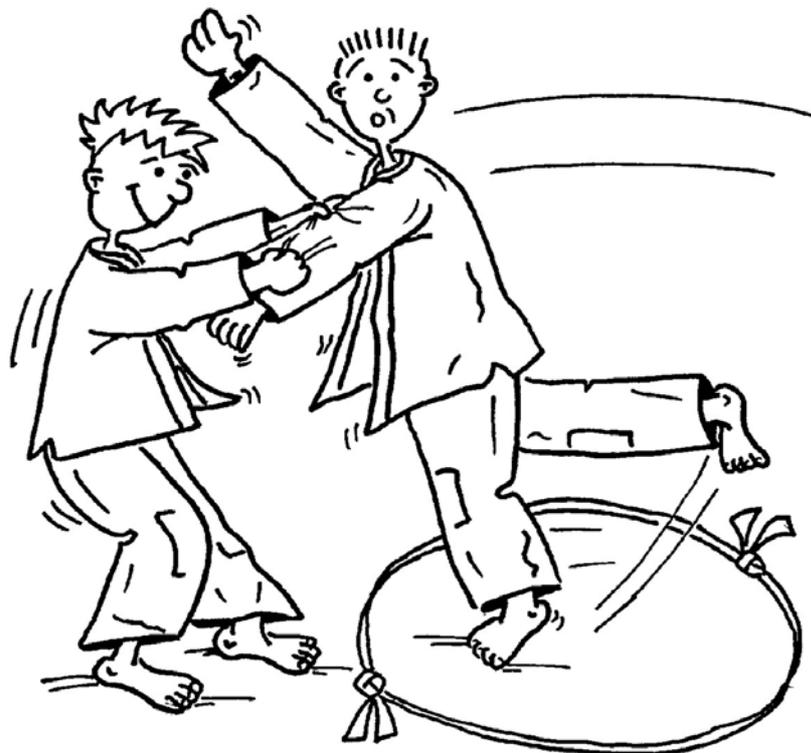
5. Cada pareja de alumnos forman un círculo en el tatami con sus dos cintos y, de pie ó de rodillas, se colocan dentro de ese círculo, ponen las manos en los hombros de su compañero e intentan sacarle del círculo empujándole.

- **Objetivos:**
- Comprender la acción de empujar.
- Tonificación muscular.



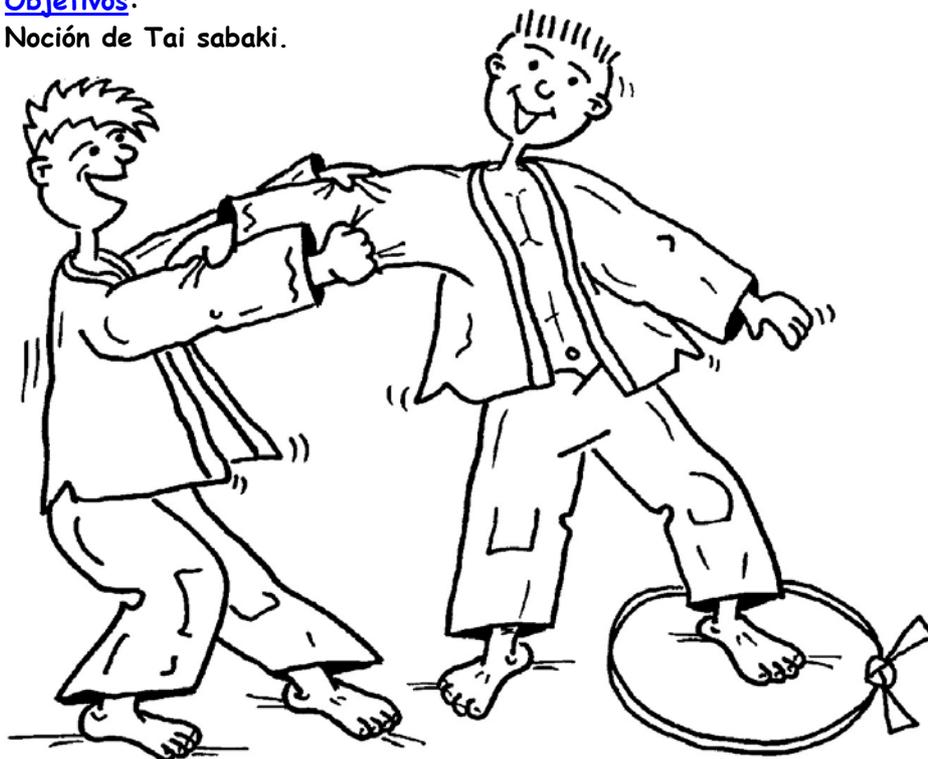
6. Como el juego anterior, pero en vez de empujar, cada uno agarra el judogi del compañero y trata de sacarle del círculo arrastrándolo.

- **Objetivos:**
- Comprender la acción de tracción.



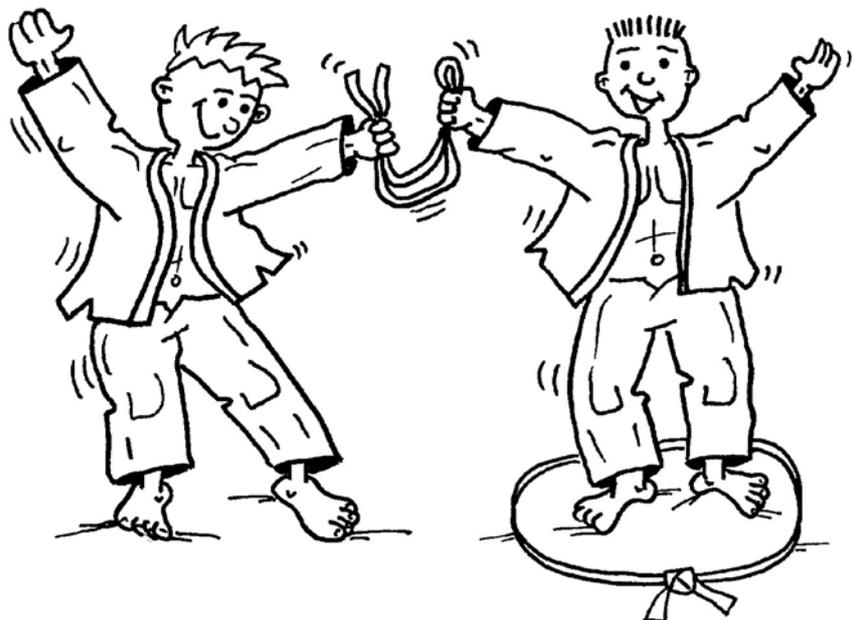
7. Cada pareja forma un círculo en el tatami con el cinto de uno de ellos. Uno de los judokas mete un pie dentro de ese círculo, se agarran los dos y el judoka que está fuera intenta hacerle sacar el pie al que está dentro, evitándolo éste con giros y desplazamientos.

- **Objetivos:**
- Noción de Tai sabaki.



8. Cada pareja forma un círculo en el tatami con el cinto de uno de ellos. El cinto del otro compañero lo doblan por la mitad y agarran los dos de él. Uno se sitúa dentro del círculo y el otro fuera. El Profesor va indicando las acciones que debe realizar el judoka de fuera ( tirar flojo, fuerte, empujar, etc. ) y el judoka de dentro tiene que contrarrestar esas acciones de su compañero.

- **Objetivos:**
- Noción de Acción-Reacción.



11. **El molesto:** Se colocan por parejas todos los alumnos de la clase y cada uno de la pareja va unido a su compañero tocándose con el hombro ( hombro con hombro ). Uno de ellos tiene que intentar separarse de su compañero corriendo, girando, parándose, etc. y el otro tiene que evitarlo. Después de un tiempo marcado, se cambian los trabajos.

- **Objetivos:**
- Coordinación de movimientos.
- Velocidad de reacción.
- Concentración.



12. **La caza de la perdiz:** Se forman grupos de tres judokas, dos cogidos de las manos forman un círculo en el que tienen que atrapar al tercer judoka ( perdiz ) que corre libre por el tatami.  
Se van cambiando las posiciones cada cierto tiempo.

- **Objetivos:**
- Reflejos.
- Cooperación.
- Habilidad.



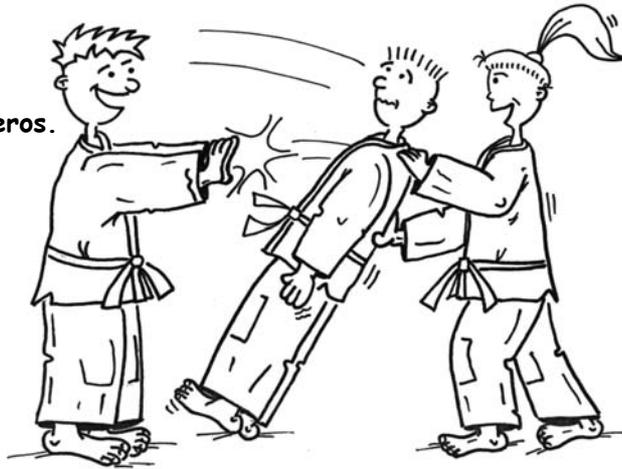
13. **El cinturón:** Es el clásico juego del "pañuelo", adaptado al tatami. Se forman dos equipos con los alumnos de la clase y a cada uno se le asigna un número. Cuando el Profesor, que sostiene un cinto doblado por la mitad en el centro de los dos equipos, indica un número, los judokas de cada equipo que tienen ese número salen al centro a coger el cinturón. El primero que llega a una meta marcada previamente con el cinto en la mano, gana un punto para su equipo. Se pueden repetir los números varias veces, por lo que todos los judokas tienen que estar muy atentos todo el tiempo. Gana el equipo que antes llegue a una puntuación determinada de antemano, por ej.: 20ptos.

- **Objetivos:**
- Adaptación a las reglas de juego.
- Habilidad.
- Velocidad de reacción.



14. **El tentempié:** Se forman grupos de tres alumnos, dos frente a frente y el tercero en medio de los otros dos. Los judokas de los laterales tienen que "pasarse" al que está en el centro, que permanece erguido, sin que se caiga. Cada cierto tiempo, se van cambiando las posiciones.

- **Objetivos:**
- Tono muscular.
- Control del cuerpo.
- Confianza en los compañeros.



15. **El túnel:** Se forman dos ó más grupos de alumnos colocados en filas, uno detrás de otro y con las piernas separadas (formando un túnel). Van pasando por el túnel los últimos de cada equipo, teniendo que salir por delante y ponerse de pie, sin derribar a ningún compañero. Gana el judoka que más rápido lo consiga y suma puntos para la victoria final de su equipo.

- **Objetivos:**
- Agilidad.
- Cooperación.
- Velocidad de reacción.



16. **El baile de Judo:** Se forman grupos de 8-10 judokas, cogidos de las manos formando un círculo. Desde esa posición, tienen que moverse e intentar derribar ó por lo menos sentar en el tatami a los compañeros que tienen a derecha e izquierda haciéndoles barridos. Cada judoka que es derribado, abandona el círculo, ganando el último que queda en pie.

- **Objetivos:**
- Noción de barrido(harai).
- Coordinación de acción-reacción y desplazamientos.



17. **Tortugas y cazadores:** Se forman dos grupos con todos los judokas de la clase. Un grupo tiene que ir desplazándose por el tatami a cuatro patas y son las tortugas. El otro grupo va de pie y tiene que poner boca arriba a las tortugas, volcarlas. Después de un tiempo marcado se cambian los trabajos y gana el grupo que consiga volcar mayor número de tortugas.

- **Objetivos:**
- Reforzamiento muscular.
- Búsqueda de formas de dar la vuelta.
- Coordinación.
- Percepción de su cuerpo y el del compañero.



18. **Carreras:** Hay muchos ejercicios que podemos realizar en forma de juegos de carreras, ya sean individuales ó por equipos:

- Gamba.
- Cocodrilo.
- Canguro.
- Volteretas.
- Cangrejo.
- Carreras de sacos.
- Zig-zag.
- Etc. etc.....



- **Objetivos:**
- Aceptación de unas reglas establecidas.
- Mejora de capacidades físicas.
- Concentración.

19. **Sígueme si puedes:** Se forman grupos de 10-12 judokas en círculo pero sin cogerse de las manos. Uno de ellos corre por detrás del círculo, con un cinto doblado por la mitad en su mano. Cuando él quiera, suelta ese cinto a los pies de un compañero y corre a dar la vuelta al círculo y ocupar el sitio de aquel. El judoka al que le han arrojado el cinto a los pies, tiene que recogerlo del tatami y perseguir al que se lo ha soltado antes de que llegue a su sitio. Si no lo consigue, él será el que la "ligue ó lleve" ahora.

- **Objetivos:**
- Agilidad.
- Habilidad.
- Reflejos.



20. **La gallina y el buitre:** Se colocan todos alumnos por parejas menos uno que queda libre y es "el buitre". Las parejas se colocan de forma que un judoka se pone detrás del otro y se agarra fuerte al cinto del primero. El primero de cada pareja es "la gallina", el de atrás "el polluelo". Las parejas corren por el tatami y el buitre tiene que cazar a los polluelos, que son protegidos por las gallinas. Cuando el buitre consigue coger a un polluelo, se cambian las posiciones: el buitre pasa a ser gallina, la gallina polluelo y el polluelo "cazado" es ahora el buitre.

- **Objetivos:**
- Habilidad.
- Compañerismo.
- Desplazamientos.



21. **Circuitos físicos:** Se pueden ir alternando ejercicios de pie, en el tatami, con aparatos(cuerda, espalderas, etc.), por parejas, por tríos, etc. Cada Profesor puede organizar los circuitos adecuados al número de alumnos, edad y nivel físico de los mismos, espacio disponible, etc.

Se indican los ejercicios a realizar en cada estación ó puesto y el tiempo ó las repeticiones. Una vez terminado el ejercicio de un puesto, se pasa al siguiente, y así hasta terminar todo el circuito.

Ejemplo: Circuito de 8 estaciones ó puestos, trabajando en cada uno 30 segundos

1. Abdominales.
2. Saltos con flexión de piernas.
3. Flexiones de brazos.
4. Pasar la escalera horizontal.
5. Tumbados, puente sobre los hombros.
6. Subir la cuerda.
7. Agarrado a la espaldera, flexiones de piernas.
8. "Carpas"(abdominales).

- **Objetivos:**
- Mejora de las capacidades físicas.



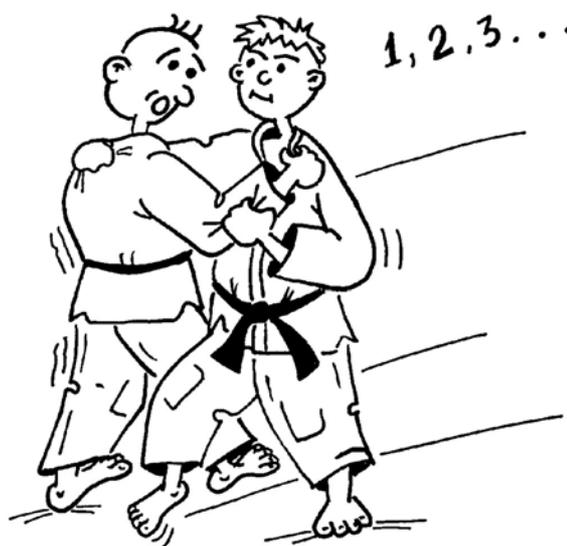
**22. Circuitos técnico-tácticos:** Igual que en los anteriores, también en los circuitos técnico-tácticos el Profesor los organizará dependiendo de la edad, nivel físico y técnico de los alumnos, etc.

Se pueden trabajar circuitos específicos de Judo pie, de Judo suelo ó mixtos, y también trabajar solos, con un compañero ó con varios.

Ejemplo: Circuito de 8 estaciones ó puestos, trabajando en cada uno 30 segundos

1. Salidas de inmovilización.
2. Nage komi de tokui waza dcha.
3. Trabajo de zona roja( uke a sacar a tori).
4. Movimientos básicos de ataque, uke a cuatro patas.
5. Uchi komi de tokui waza izda.
6. Trabajo de zona roja( tori a sacar a uke).
7. Movimientos básicos de ataque, uke entre las piernas de tori.
8. Trabajo de kumikata.

- **Objetivos:**
- Mejora de habilidades técnico-tácticas.
- Mejora capacidad física.



# Federación Madrileña de Judo y D.A.