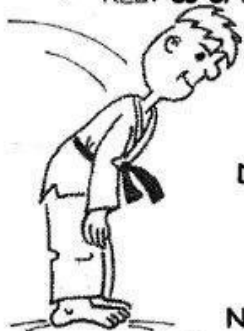




Programa para cinturón

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.



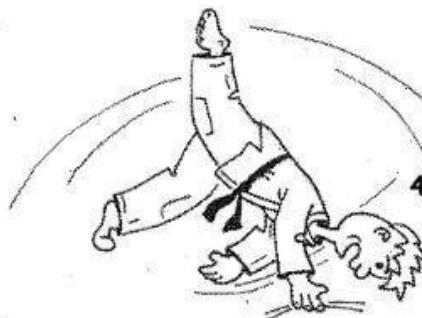
1-Hacia atrás (Ushiro ukemi)

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)



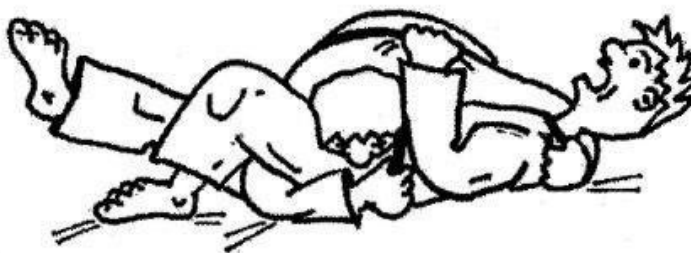
2-Uke en cuadrupedia (voltearle e inmovilizar)



Técnicas de Judo Suelo:



Kuzure kesa gatame ("El sillón")



Yoko shiho gatame ("La cruz")

Juegos:

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

federación madrileña de judo – www.fmjudo.net - escuela federativa madrileña – escuela@fmjudo.net