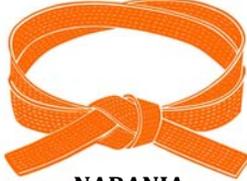
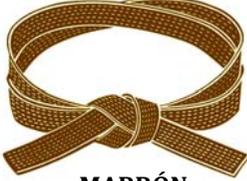




FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

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
<u>PARA CINTURÓN:</u>	 AMARILLO	 NARANJA	 VERDE	 AZUL	 MARRÓN
FUNDAMENTOS JUDO PIE	<ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kuzushi • Tsukuri • Kake 	<ul style="list-style-type: none"> • Shisei • Shintai • Tai sabaki • Kumikata 	<ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu • Uchi komi • Nage komi 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaku soku geiko • Kakari geiko • Randori • Renraku henka waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Chikara no ôyô • Reglamento de arbitraje
TECNICAS JUDO PIE	<ul style="list-style-type: none"> • O goshi • Uki goshi • O uchi gari • De ashi harai 	<ul style="list-style-type: none"> • O soto gari • Hiza guruma • Harai goshi • Seoï nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri ashi harai • Sasae tsuri komi ashi • Tai otoshi • Tsurï komi goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata • Kata guruma • Uki otoshi • Repaso de las Técnicas de los grados anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tres primeros grupos de Nage no kata • Trabajo de combinaciones, encadenamientos, defensas y contras de todas las técnicas vistas hasta ahora
FUNDAMENTOS JUDO SUELO	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de ataque (Uke a cuatro patas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa (Gamba, esfera, piernas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque (Uke entre 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque (Tori entre las piernas de Uke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Inmovilizar, estrangular y luxar desde cualquier posición defensiva de Uke
TECNICAS JUDO SUELO	<ul style="list-style-type: none"> • Kesa gatame • Kuzure kesa gatame • Kata gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Kami shiho gatame • Kuzure kami shiho gatame • Tate shiho gatame • Yoko shiho gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Kata juji jime • Nami juji jime • Gyaku juji jime • Hadaka jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude garami • Ude hishigi juji gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones, defensas y encadenamientos de todas las técnicas de suelo vistas hasta ahora