



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



PROGRAMA TÉCNICO DE KYUS PARA NIÑOS DE 6 A 14. ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL

NAGE WAZA

Kyu	Edad	Técnicas	Fundamentos	Situación Motriz	Ataque a ambos lados
B/A	6	O Soto Otoshi* Tai Otoshi*	Normas del Judo Dojo (local donde se practica judo) Tatami (suelo donde se practica judo) Judogi (traje de judo) Rei (saludo de pie y rodillas) Tori (él que ataca) Uke (él que defiende) Ukemi (caídas de judo) Randori (práctica de lo aprendido) Hajime (empezar) Matte (terminar) Ippon (Tori proyecta y Uke cae de espaldas). Wazari (Tori proyecta y Uke cae con la mitad de la espalda en el suelo)	Cooperación: – Desde parado. – Aconsejable en un desplazamiento	Trabajo por lado dominante.
A	7	Uki Goshi O Uchi Gari*	Shisei (postura) Kumikata (agarres) Kuzushi (desequilibrio) Tsukuri (colocación) Kake (proyección)	Cooperación: – Desde parado. – Aconsejable en un desplazamiento	Trabajo por lado dominante.
A/N	8	Seoi Nage "Morote" O Goshi O Uchi Gari	Shintai (desplazamientos) Tai-sabaki (desplazamiento circular) Chikara-No-Ôyô (uso racional de la fuerza)	Cooperación: – Desde parado. – Con un desplazamiento	Una técnica de dos apoyos hacia delante por ambos lados



N	9	De Ashi Harai Ippon Seoi Nage	Tandoku-Renshu (entrenamiento en solitario) Sotai-Renshu (entrenamiento con compañero)	Cooperación: – Desde parado. – Con 2 desplazamientos Iniciar hacia atrás el de De Ashi Harai	Dos de las técnicas por ambos lados
N/V	10	Ko Soto Gake Ko Soto Gari Sasae Tsuru Komi Ashi	Uchi-Komi (repetición de la técnica) Nage-Komi (proyecciones)	Cooperación: – Desde parado. – Con 2 desplazamientos.	Dos técnicas a ambos lados
V	11	Harai Goshi* Okuri Ashi Harai Hiza Guruma	Yako-Soku-Geiko. Conceptos básicos de aprendizaje.	Cooperación: – Desde parado. – Desplazamiento libre en varias direcciones.	Tres técnicas a ambos lados
V/A	12	Tsuru Komi Goshi Tai Otoshi Harai Goshi	Kakari-Geiko, Técnicas de Te-Waza Técnicas de Koshi-Waza, Técnicas de Ashi-Waza,	Cooperación: – Desde parado. – Desplazamiento libre en varias direcciones.	
A	13	Ko Uchi Gari Koshi Guruma Hane Goshi	Renraku y Renzoku-Waza – Encadenamientos pie-pie y encadenamientos pie-suelo)	Cooperación-oposición: – Desde parado. – Desplazamiento libre en varias direcciones.	Cuatro técnicas a ambos lados
A/M	14	Kata Guruma Ushiro Goshi Uchi Mata		Cooperación-oposición: – Desde parado. – Desplazamiento libre en varias direcciones.	
M	14/15	Tani Otoshi Sumi Gaeshi Tomoe Nage Desarrollo del Tokui Waza: - Adversarios zurdos y	Conceptos básicos del reglamento de arbitraje IJF	1. Cooperación-oposición: Desde parado y desplazamiento libre en varias direcciones. 2. Realizar Encadenamientos	Cinco técnicas a ambos lados



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



	<p>diestros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encadenando en la mismo dirección y dirección opuesta, - Encadenando pie suelo. - Aplicándole defensa y contras. 		<p>entre las técnicas de Nage-Waza conocidas hasta el momento pie-pie y pie-suelo.</p> <p>3. Trabajo sistemático de transición pie-suelo</p> <p>4. Realizar contras (Kaeshi-Waza) de las técnicas de Nage-Waza conocidas hasta el momento.</p>	
Los grupos Te Waza, Koshi Waza y Ashi Waza del Nage No Kata.				



PROGRAMAS DE KYUS PARA NIÑOS/AS DE 6 A 14 AÑOS. EFN

KYU	EDAD	TECNICAS DE KATAME WAZA (JUDO SUELO)		
B/A	6	Yoko Shiho Gatame	Tate Shiho Gatame	
A	7	Kuzure Kesa Gatame	Kami Shiho Gatame	
A/N	8	Encadenamientos de las inmovilizaciones aprendidas según la reacción de Uke.		
N	9	Kuzure Yoko Shiho Gatame	Kuzure Kami Shiho Gatame	
N/V	10	Ushiro Kesa Gatame	Kesa Gatame / Kata Gatame	
V	11	Encadenamiento de las inmovilizaciones aprendidas según la reacción de Uke.		
V/A	12			
A	13	Hadaka Jime	Kata Juji Jime	Juji Gatame
A/M	14	Gyaku Juji Jime	Nami Juji Jime	Ude Garami
M	14/15	Okuri Eri Jime	Kata Ha Jime	Sankaku Jime