



AULA DE FORMACIÓN CONTINUA JUDO.

TEMARIO 1º DAN:

BLOQUE 1:	BLOQUE 2:
.- Kihon: rei, shisei. .- Uki otoshi, kata guruma, seoi nage. .- Kihon: bases de osae waza. .- Kesa gatame, yoko shiho gatame. .- Kata 1º grupo: Te waza.	.- Kihon: shintai, tai sabaki, kumi kata. .- Uki goshi, harai goshi, tsuri komi goshi. .- Kihon: bases de shime waza. .- Kami shiho gatame, tate shiho gatame. .- Kata 2º grupo: koshi waza.

BLOQUE 3:	BLOQUE 4:
.- Kihon: kuzushi tsukuri kake, ukemi. .- Okuri ashi harai, sasae tsuri komi ashi, uchimata. .- Kihon: bases de kansetsu waza. .- Kata juji jime, gyaku juji jime. .- Kata 3º grupo: ashi waza.	.- Kihon: tandoku renshu, sotai renshu, yaku soku geiko. .- De ashi harai, hiza guruma, osoto gari. .- Tokui waza de suelo forma básica, variantes y formas de llegar. .- Nami juji jime, hadaka jime.

BLOQUE 5:	BLOQUE 6:
.- Kihon: uchikomi, nage komi. .- Ouchi gari, ogoshi, tai otoshi. .- Kihon: movimientos básicos de ataque uke boca abajo. .- Tokui waza suelo: defensas o salidas, conexiones a partir de tokui waza. .- Ude garami, ude hishigi juji gatame.	.- Tokui waza pie: estático, desplazamiento, uchikomi, defensas. .- Formas de llegar a tokui waza de pie. .- Conexiones si falla, bloquean o esquivan tokui waza de pie. .- Formas de contrar el tokui waza de pie. .- Conexiones pie-suelo.