



AULA DE FORMACIÓN CONTINUA JUDO 1º DAN **(A partir del 01/10/25)**

1 - CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:

- El contenido de los bloques de este programa de aula de formación de Judo y que seguidamente se detalla, ***es para quienes comiencen en octubre de 2025*** a realizar el programa de aula de formación continua para la obtención del 1º Dan de Judo (Temarios con recuadros azules).
- Quienes ya tengan uno o varios bloques realizados en la temporada pasada, el contenido de cada uno de los bloques es el que se les facilitó en su momento y no el que se detalla seguidamente (Temarios con recuadros amarillos).
- A diferencia de temporadas anteriores y a partir de ahora, la edad mínima de quienes comiencen a realizar el Programa de aula de formación continua de Judo, es de ***15 años a cumplir a lo largo del año*** en el que se comience a realizar los bloques. (Hasta ahora eran 15 años cumplidos para poder comenzar).
- Para presentarse a la convocatoria de examen (vía aulas ó vía examen ante tribunal) la edad mínima del aspirante es de 15 años a cumplir a lo largo del año en el que se presenta a examen. (Hasta ahora eran 15 años cumplidos)
- El rei y los ukemi deben de realizarse perfectos.
- Antes de la fecha del curso, el alumnado tiene que haber preparado en su club el contenido del bloque que se vaya a trabajar en el curso al que vaya a asistir. Al curso tiene que llevar el fundamento aprendido.
- Tanto a los cursos, como al examen, hay que acudir con Judogui Blanco.
- En las inmovilizaciones, el UKE deberá intentar una o más salidas y el TORI deberá demostrar un escape.



2.- TEMARIO PARA 1º DAN JUDO – CONTENIDO BLOQUES:

Seguidamente se detalla el contenido de cada uno de los bloques del Programa de Aula de Formación Continua de Judo para la obtención del 1º Dan. *El contenido de este programa está dirigido a Judokas que en octubre de 2025 comienzan con la realización este programa.* Quienes tengan ya bloques realizados en temporadas anteriores, continuarán con el contenido del programa (temario recuadros amarillos) que ya iniciaron.

TEMARIO 1º DAN:

BLOQUE 1:

- .- Fundamento: Rei (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
- .- Seoï nage, ippon seoï nage
- .- Fundamento: bases de osae waza (qué son, clases, para qué sirven, cómo se hacen).
- .- Kesa gatame y un escape, kuzure kesa gatame y un escape, yoko shiho gatame y un escape.
- .- Kata: 1º grupo de tori

BLOQUE 2:

- .- Fundamento: Ukemi (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
- .- Uki goshi, koshi guruma, ushiro goshi
- .- Fundamento: Bases de shime waza (qué son, clases, para qué sirven, cómo se hacen)
- .- Kami shiho gatame y un escape, tate shiho gatame y un escape
- .- Kata: 2º grupo de tori

BLOQUE 3:

- .- Fundamento: Shisei (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
- .- O uchi gari, ko uchi gari.
- .- Fundamento: Bases de kansetsu waza (qué son, clases, para qué sirven, cómo se hacen).
- .- Kata juji jime, gyaku juji jime
- .- Kata: 3º grupo de tori



BLOQUE 4:

- Fundamento: Shintai, tai sabaki (qué son, para qué sirven, cómo se hacen)
- Hiza guruma, osoto gari, o soto otoshi.
- Tokui waza suelo: Forma básica, variantes, formas de llegar.
- Nami juji jime, hadaka jime.
- Kata: 1º grupo de uke (o 1º y 2º grupo de tori).

BLOQUE 5:

- Fundamento: Kuzushi, tsukuri, kake (qué son, para qué sirven, cómo se hacen).
- Ogoshi, tai otoshi.
- Tokui waza suelo: Básico, movimientos básicos de ataque, defensas o salidas, conexiones a partir del tokui waza.
- Ude garami, ude hishigi juji gatame.
- Kata: 2º grupo de uke (o 2º y 3º grupo de tori)

BLOQUE 6:

- Fundamento: Kumi kata (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
- Tokui waza de pie: en estático, desplazamientos, defensas, uchi komi.
- Formas de llegar a tokui waza de pie.
- Conexiones si falla, bloquean o esquivan el tokui waza de pie
- Formas de contrar tokui waza de pie
- Conexiones pie-suelo partiendo de tokui waza de pie.
- Kata: 3º grupo de uke (o 1º y 3º grupo de tori)

