

PROGRAMA GENERAL NIVEL I

VIERNES

MAÑANA 09:00HS.

EXPLICACION OBJETIVOS: por que y para que?

INICIACION Y DESARROLLO EN INFANTILES. Barridas.

CAIDAS: cabeza, brazos y piernas. Normal, katas

NAGE NO KATA.

TARDE 15:00HS.

INICIACION Y DESARROLLO EN MAYORES.

KUZUSHI, TSUKURI Y KAKE.

KUZUSHI, TSUKURI Y KIME. Volteos, barridos y ganchos.

LANCES DE UNO Y DOS APOYOS.

NAGE NO KATA.

SABADO

MAÑANA 09:00HS.

OBJETIVOS COMPETITIVOS EN INFANTILES. Reglamento minijudo.

TACHI WAZA Y NE WAZA: DESPLAZAMIENTOS: arriba y abajo.

SUTEMIS.

KATAME NO KATA.

TARDE 15:00HS.

OBJETIVOS COMPETITIVOS EN MAYORES.

SHIME WAZA Y KANSETSU WAZA.

SUTEMIS.

KATAME NO KATA.

DOMINGO

MAÑANA 09:00HS.

OFICIALIDAD Y ARBITRAJE.

MAKIKOMI WAZA.

RENRAKU Y RENZOKU WAZA.

GONOSEN NO KATA.

TARDE 15:00HS.

OFICIALIDAD Y ARBITRAJE.

KAESHI WAZA.

GONOSEN NO KATA.