

PROGRAMA TÉCNICO DE KYUS PARA NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS

Orientaciones generales del Programa

El contenido del Programa “*recomendado*” por la RFEJYDA, debe entenderse como una herramienta flexible, que el profesor puede adaptar, para mejorar su proceso de enseñanza en función de los medios, métodos y características de los alumnos.

El programa debe realizarse bajo dos premisas clave, la facilidad en la ejecución de la técnica por parte de Tori, y la seguridad en la proyección de Uke, garantizando en el proceso de enseñanza la proyección de Uke por el lado correspondiente al agarre de la manga, así como, modificar el agarre fundamental en caso conveniente, para facilitar la ejecución de alguna técnica, ejemplo Harai Goshi con la mano a la espalda, o “Ippon” seoi nage con el agarre de las dos manos.

Las caídas deben practicarse de forma gradual y sistemática a lo largo de todo el proceso de formación. El dominio de las caídas les permitirá la práctica de un judo más seguro y positivo, un judo creativo, un judo de ataque.

Debemos hacer hincapié en el desarrollo global del concepto de aplicación técnica a las acciones de tracción, empuje y desplazamiento, con el objetivo de crear un principio de “asimilación técnica” más que la correcta ejecución del modelo técnico de referencia, gestionando de forma racional y progresiva el concepto de oposición, aplicando uno de los principios del judo, de la “cooperación” a la oposición.

Se recomienda un trabajo general de las actividades y acciones técnicas por el lado no dominante del judoka, haciendo especial hincapié, en el aprendizaje y proyección de técnicas por el lado no dominante a partir del cinturón amarillo/naranja.

En el Judo Suelo y de forma progresiva y estructurada, se recomienda el trabajo general de combinación y encadenamiento de unas técnicas con otras. Un trabajo centrado en la movilidad y creatividad.

Se recomienda la introducción progresiva de la terminología específica de Judo.

Se recomienda introducir el concepto de “Kata” y su aplicación progresiva a través de pequeños contenidos o grupos de contenidos, a modo de ejemplo Kata: el saludo; Kata: el saludo, el agarre; Kata: el saludo, el agarre y el desplazamiento, técnica, caída, etc, como introducción en el cinto azul/marrón. Pasando a formar como parte fundamental del programa de cinto marrón los tres grupos de la Nage No Kata.

Los objetivos del programa son facilitar el proceso de enseñanza/aprendizaje, orientar a los jóvenes profesores en sus primeros pasos en la enseñanza del judo y estructurar los contenidos mínimos exigibles para el acceso al cinto negro primer Dan de Judo.



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>	
<p>Los grupos Te Waza, Koshi Waza y Ashi Waza del Nage No Kata.</p>					



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



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