



judo
vall del terri



PROGRAMA JUDO ADULTS

5È KYU GROC ADULT

KIHON / FONAMENTS

Reiho (Rei): salutacions / **Za rei:** salutació al terra / **Ritsu rei:** salutació de peus.

Chokuritsu: posició de peus talons junts / **Seiza:** posició de genolls.

Migi: Dreta / **Hidari:** esquerra.

Shisei: postura / **Shizen tai:** postura natural.

Kumi kata: Forma d'agafar.

Matte: Parar / **Hajime:** començar .

Obi: cinturó.

Agura/anza: assegut cames creuades.

Kisha: posició aixecat de genolls.

Tai sabaki: desplaçament circular (potenciar el sentit de rotació en atac i defensa).

Migi i hidari shizentai: postura natural dreta-esquerra.

Migi i hidari Jigotai: postura defensiva del cos.

Randori: lluita o entrenament lliure / **Shiai:** competició.

Tori: qui fa la tècnica / **Uke:** qui rep la tècnica o cau.

POSICIONS I HABILITATS TÈCNIQUES

Gamba a dos peus / el pont / l'esfera (gyoga) / posició kesa / posició shiho (fukuga).

Variacions de: gamba (defensiva), pont (dreta/esquerra).

UKEMI

Mae / yoko / ushiro / Ushiro mawari / yoko ushiro mawari: de peus.

Mae mawari: de genolls.

TACHI WAZA: tècniques en posició de peus.

ASHI WAZA: tècniques de peu o cama.

O soto otoshi: gran caiguda per l'exterior (tori estira).

O uchi gari: gran sega per l'interior (uke estira).

O soto guruma : gran roda per l'exterior (uke estira).

KOSHI WAZA: tècniques de maluc.

O goshi: gran maluc (uke empeny).

Uki goshi: maluc flotant (uke empeny).

TE WAZA: tècniques de mà o braç.

Tai otoshi: caiguda del cos (tori estira).

Ippon Seoi nage: projecció sobre l'esquena de Tori amb control d'un braç (uke empeny).

RENRAKU HENKA WAZA: tècniques de connexió, combinació i contraatac

O soto otoshi-kuzure kesa gatame.

Uki goshi-kuzure kesa gatame .

NE WAZA: lluita al terra.

OSAE KOMI WAZA: tècniques d'immobilització.

Kuzure kesa gatame: variant de Kesa Gatame.

Sortida 1a: fent balança aixecant-se i seient.

Sortida 2a: abraçar fent el pont i girant.

Kami shiho gatame: control per la part superior i amb quatre punts de Tori.

Sortida 1a: iniciació al pont.

Sortida 2a: fer espai per girar panxa avall.

Sortida 3a: fer espai per passar el braç per dintre i girar.

Tate shiho gatame: original.

Sortida 1a: control del braç agafant cinturó i fer el pont.

Sortida 2a: tancar braç controlant el seu per fer el pont.

ESTRATÈGIES I FORMES D'ATACAR AL TERRA

Uke en posició quadrúpeda: agafant pels colzes + kuzure kesa gatame.

Uke en posició quadrúpeda: tori des de diagonal passar braç a l'esquena + kuzure kesa gatame.

Uke estirat panxa avall: bolcar agafant colze i genoll més a prop.

Uke estirat panxa avall: bolcar agafant colze i genoll contrari.

Uke estirat panxa avall: gir des de l'esquena agafant solapes sota l'aixella.

Tori en posició quadrúpeda: contraatac quan tenim a uke a sobre per acabar amb uke entre cames.

SHIME WAZA: tècniques d'estrangulació.

Kata juji jime: estrangulació amb creu amb les dues mans invertides

Variant 1: entre cames / variant 2: recollint el seu braç.

Nami juji jime: estrangulació amb creu amb les palmes de les mans cap a uke.

Variant 1: entre cames / variant 2: estirant les seves cames.

Gyaku juji jime: estrangulació amb creu amb les palmes de les mans cap a tori.

Variant 1: entre cames / variant 2: estirant les seves cames.

KANSETSU WAZA: tècniques de luxació.

Ude hishigi Juji gatame: luxació amb creu.

Posició: d'estudi.

Ude hishigi Waki gatame: luxació amb control per l'aixella.

Posició: des de kesa gatame.

Enllaç de consulta: [Kodokan Institut](#)

4T KYU TARONJA ADULT

KIHON / FONAMENTS

Shintai: desplaçament / **Tsuri ashi:** desplaçament lliscant / **Ayumi ashi i Tsugi ashi:** desplaçament lineal.

Kuzushi: desequilibri / **Tsukuri:** preparació / **Kake:** projecció.

Tandoku renshu: entrenament o estudi sense company / **Sotai renshu:** entrenament o estudi amb company.

Uchi komi: repeticions sense projectar / **Ganbaru:** esforç, superació, insistir.

Renraku henka waza: tècniques d'encadenament/combinació (tori) i atac (contraatac Tori).

POSICIONS I HABILITATS TÈCNIQUES

Uke posició quadrúpeda: control amb el pes del cos fent girs.

Transicions amb Tandoku renshu: yoko/kesa/yoko **Transicions amb Tandoku renshu:** yoko/Ushiro.

UKEMI

Mae mawari: de peus.

TACHI WAZA: tècniques en posició de peus.

ASHI WAZA: tècniques de peu o cama.

De ashi barai: escombrada del peu avançat (uke empeny).

Ko soto gari: petita sega exterior (uke empeny).

Sasae tsuri komi ashi: bloqueig del peu amb acció de pesca (uke empeny).

Hiza guruma: roda pel genoll (uke empeny).

ko uchi gari: petita sega interior (uke estira).

Ashi guruma (uke de genolls): rotació per la cama (uke estira).

O soto gari: gran sega per l'exterior (uke estira).

Uchi mata (de genolls): cuixa interior (tori estira).

KOSHI WAZA: tècniques de maluc.

Harai goshi: escombrada amb el maluc (tori empeny i pesca fent Tsuri komi).

Tsuri komi goshi: pesca del maluc (uke empeny o es desplaça circular).

TE WAZA: tècniques de mà o braç.

Uki otoshi: caiguda flotant (uke empeny).

Morote Seoi nage: projecció sobre l'esquena a dues mans (uke empeny).

RENRAKU HENKA WAZA: tècniques de connexió, combinació i contraatac.

Tai otoshi-esquiva-ippon.

Tai otoshi-resisteix-o soto.....

De ashi barai-o uchi gari.

De Ashi barai-yoko shiho gatame.
uki goshi-harai goshi (forma del kata).
Tai otoshi-kesa gatame.
O uchi gari-o soto gari.
O soto gari-O uchi gari.
Ippon-kami shiho gatame.

NE WAZA: lluita al terra.

OSAEKOMI WAZA: tècniques d'immobilització.

Ushiro kesa: variant de kesa gatame.

Sortida: traient braç i fent gamba.

Yoko shiho gatame: control amb quatre punts pel costat.

Sortida: fent gamba.

Tate shiho gatame: a sobre d'uke i amb control de quatre punts de tori.

Variant: control d'un braç.

Sortida: treure braç controlant cinturó i fer el pont agafant la seva cama.

ESTRATÈGIES I FORMES D'ATACAR AL TERRA

Posició inicial genoll dret aixecat: agafar cama aixecada per dins i canvi de tsurite a hikite i bolcar.

Posició inicial genoll dret aixecat: gir de volant cap al costat de la cama amb el genoll al terra.

Uke entre cames: creuant genoll cap el costat contrari, bolcar en les dues direccions.

Uke entre cames: bolcar amb Kami basami (tisoires) amb el peu al interior.

Tori entre cames: passar per sobre creuant la cama i acabar amb Kesa.

Tori entre cames: passar amb la cama del exterior a ushiro.

SHIME WAZA: tècniques d'estrangulació

Okuri eri jime: estrangulació amb les solapes

Posició: d'estudi / variant 1: pel coll i solapa / variant 2: per solapa i cap.

Hadaka jime: estrangulació nua.

Posició: d'estudi / variant 1: uke entre cames / variant 2: tori sobre l'esquena.

Kata ha jime: estrangulació en forma d'ala.

Posició: d'estudi / variant 1: uke entre cames / variant 2: tori sobre l'esquena.

KANSETSU WAZA: tècniques de luxació

Ude garami: luxació enrotllant el braç d'uke.

Posició: d'estudi / variant 1: uke entre cames / variant 2: uke en posició quadrúpeda.

Ude hishigi Juji gatame: luxació en creu.

Variant 1: uke entre cames i acabant panxa avall / variant 2: uke quadrúpeda tori a sobre de l'esquena i deixant-se caure d'esquena / variant 3: uke quadrúpeda tori a sobre de l'esquena i acabant panxa a dalt /

Variant 4: uke posició quadrúpeda, tori sobre la seva esquena fent-lo girar per a sobre.

3R KYU VERD ADULT

KIHON / FONAMENTS

Kakari geiko: uke ataca, tori es defensa.

Yaku soku geiko: entrenament concertat.

Nage komi: repetició projectant.

Diferència entre: barai-harai: escombrar / gari: segar / gake: enganxar.

POSICIONS I HABILITATS TÈCNIQUES

Transicions amb Tandoku renshu: pont / yoko / kesa / yoko / ushiro.

TACHI WAZA: tècniques en posició de peus.

ASHI WAZA: tècniques de peu o cama.

Okuri ashi barai: escombrada del peu cap a l'altre (tori estira lateralment).

Ko soto gake: petit ganxo exterior (uke estira).

Uchi mata: cuixa interior (uke empeny i tori estira).

Ashi guruma: rotació per la cama (uke estira).

KOSHI WAZA: tècniques de maluc.

Sode tsuri komi goshi 1: agafar la màniga passant el maluc amb acció de pesca, colze a sota de la seva aixella (uke empeny i tori estira).

Sode tsuri komi goshi 2: agafar la màniga passant el maluc amb acció de pesca, passant colze pel davant (uke empeny i tori estira).

Koshi guruma: roda per sobre del maluc (uke en desplaçament circular).

Kubi nage: projecció pel coll (tori estira).

Tsuri goshi: pesca amb el maluc (uke empeny).

Uchi mata: cuixa interior (uke empeny i tori estira).

Hane goshi: rebot amb el maluc (tori estira).

TE WAZA: tècniques de mà/braç.

Kata guruma 1: roda per les espatlles (uke empeny) de genolls.

Kata guruma 2: roda per les espatlles (uke empeny) de peus.

SUTEMI WAZA (ma/yoko): tècniques de sacrifici.

Tani otoshi: caiguda a la vall.

RENRAKU HENKA WAZA: tècniques de connexió, combinació i contraatac.

O soto gari-hiza guruma / O uchi gari-tai otoshi / Harai goshi-o soto gari.

Harai goshi-o uchi gari / Ko uchi gari-kesa gatame / O uchi gari-harai goshi.

Ko uchi gari-harai goshi / O uchi gari-ko uchi gari / Ko uchi gari-o uchi gari.

O uchi gari-morote Seoi nage / Tai otoshi-ko soto gake / Tai otoshi-yoko shiho gatame.

KATA: 1r grup del nage no kata.

1r Te waza: tècniques de mà/braç.

Uki-Otoshi / Seoi-nage / Kata-Guruma.

NE WAZA: lluita al terra

OSAEKOMI WAZA: tècniques d'immobilització.

Kesa gatame: control en bandolera.

Sortides: 1a fent el pont.

Sortida 2a atrapant la seva cama.

Sortida 3a girant cap l'interior.

Kuzure Kami shiho gatame: control per la part superior i amb quatre punts de tori.

Variant: en diagonal, control un braç sota el coll amb variació de la posició de cames.

Yoko shiho gatame: control amb quatre punts pel costat.

Variant 1: braços amb mune gatame i cames posició kesa.

Variant 2: recollint les seves cames amb el braç.

Variant 3: control del braç contrari per sota el coll.

ESTRATÈGIES I FORMES D'ATACAR AL TERRA

Treure la cama enganxada: de la mitja guardia.

Uke panxa a dalt: control sobre el gir cap a l'exterior / control sobre el gir cap l'interior.

Tori en posició quadrúpeda: contraatac embolicant braç des del lateral + ushiro kesa gatame / des del cap acabant amb waki gatame.

Uke entre cames: bolcar fent tisoires (kami basami) + tate shiho gatame.

Tori entre cames: controlar i passar per sobre cama de fora + yoko shiho gatame / passar de entre cames a yoko shiho gatame aixecant cama i passant per sota.

SHIME WAZA: tècniques d'estrangulació.

Kata te jime: estrangulació amb una mà.

Variant 1: des posició kesa / variant 2: tori entre cames / variant 3: tori en posició yoko.

Ryote jime: estrangulació amb les dues mans.

Variant 1: des de la posició d'estudi / variant 2: uke entre cames / variant 3: amb ajuda de les cames.

KANSETSU WAZA: tècniques de luxació.

Ude hishigi ude gatame: luxació controlada pel braç.

Posició: d'estudi /variant 1: entre cames.

Ude hishigi hiza gatame: control del braç luxant amb el genoll.

Posició: des de Kesa /variant 1: uke quadrúpeda.

Enllaç de consulta: [Kodokan Institut](https://www.kodokan.org/)

2N KYU BLAU ADULT

KIHON / FONAMENTS

Jita Kyoei: ajuda mútua.

Chikara no ôyô: utilització de la força.

Kaeshi waza: sen no sen (contraatac anticipant-se) go no sen (contraatac aprofitant la tècnica de l'altre).

POSICIONS I HABILITATS TÈCNIQUES

Transicions amb tandoku renshu: kuzure kesa / yoko / ushiro / tate / ushiro / yoko / kesa / kami / kesa.

TACHI WAZA: tècniques en posició de peus.

KOSHI WAZA: tècniques de maluc.

Ushiro goshi: maluc posterior (uke en desplaçament circular).

Utsuri goshi: trasllat de maluc (uke en desplaçament circular).

TE WAZA: tècniques de mà/braç.

Yama arashi: tempesta de la muntanya (Tori estira).

SUTEMI WAZA (ma/yoko): tècniques de sacrifici.

Sumi gaeshi: voltejar a la cantonada (uke en jigotai, empeny).

Hikikomi gaeshi: voltejar atraient (uke en jigotai, empeny).

RENRAKU HENKA WAZA: tècniques de connexió, combinació i contraatac.

Tsubame gaeshi: volta de l'oreneta (contra de de ashi barai).

O uchi gaeshi: contra de o uchi gari.

Ko uchi gaeshi: contra de ko uchi gari.

Harai goshi-sasae tsuri komi ashi.

Ko uchi gari-uchi mata.

Ko uchi gari-o soto gari.

O uchi gari-tate shiho gatame.

KATA: 1r i 2n grup del nage no kata.

1r Te waza: tècniques de mà/braç.

Uki-Otoshi / Seoi-nage / Kata-Guruma.

2n Koshi waza: tècniques de maluc.

Uki-Goshi / Harai-Goshi / Tsuru Komi Goshi.

NE WAZA: lluita al terra.

OSAEKOMI WAZA: tècniques d'immobilització.

Kata gatame: control de l'espatlla.

Original amb cama estirada / des de la posició kesa i shiho.

Ura gatame: control revers.

Sortida: control solapa pel costat més a prop girant a kesa i acabant panxa avall.

ESTRATÈGIES I FORMES D'ATACAR AL TERRA

Uke en posició quadrúpeda: Bolcar des del cap passant un braç per sota l'aixella i fer palanca a la seva nuca.

Uke en posició quadrúpeda: gir agafant solapes sota aixelles des del cap per girar + osaekomi.

Uke en posició quadrúpeda: bolcar estirant cama a l'exterior + Osaekomi.

Uke en posició quadrúpeda: bolcar amb sankaku control solapa + Osaekomi.

Uke en posició estirat panxa avall: bolcar passant cama entremig fent palanca per girar-lo.

SHIME WAZA: tècniques d'estrangulació.

Sankaku jime: estrangulació amb triangle.

Variant 1: uke en posició quadrúpeda.

Variant 1: uke en posició yoko shiho gatame.

Variant 1: uke entre cames.

Tsukomi jime: estrangulació per empenta.

Variant 1: tori a sobre d'uke en posició tate shiho.

Variant 2: uke entre cames.

Sode guruma jime: estrangulació en forma de roda per les mànigues.

Posició: d'estudi

Variant 2: uke entre cames.

KANSETSU WAZA: tècniques de luxació.

Sankaku gatame: luxació amb triangle.

Variant 1: uke en posició quadrúpeda.

Variant 1: uke en posició yoko shiho gatame.

Variant 1: uke entre cames.

Enllaç de consulta: [Kodokan Institut](https://www.kodokan.org/)

1R KYU MARRÓ ADULT

KIHON / FONAMENTS

Repàs de tots.

Kyoshi: invers, oposat.

Gyoga: posició bàsica al terra panxa a dalt.

Fukuga: posició d'immobilitzar, cames estirades.

POSICIONS I HABILITATS TÈCNIQUES

Transicions: repàs de totes les bàsiques estudiades.

TACHI WAZA: tècniques en posició de peus.

ASHI WAZA: tècniques de peu o cama.

O guruma: gran roda (tori estira).

Harai tsuri komi ashi: escombrada del peu amb acció de pesca(uke estira o tori empeny).

TE WAZA: tècniques de mà/braç.

Sukui nage: projecció amb acció de pala (tori estira).

Sumi otoshi: caiguda per la cantonada (uke estira).

Uchi mata sukashi: esquiva d'uchi mata (uke estira).

SUTEMI WAZA (ma/yoko): tècniques de sacrifici.

Soto makikomi: enrotllament per l'exterior (tori estira).

RENRAKU HENKA WAZA: tècniques de connexió, combinació i contraatac.

Seoi otoshi - yoko guruma.

Harai goshi gaeshi: Contra de harai goshi.

Hane goshi gaeshi: Contra de hane goshi.

Uchi mata gaeshi: Contra de uchi mata.

KATA: 1r, 2n i 3r grup del nage no kata.

1r Te waza: tècniques de mà/braç.

Uki-Otoshi / seoi-nage / kata-Guruma.

2n Koshi waza: tècniques de maluc.

Uki-Goshi / harai-Goshi / tsuri komi goshi.

3r Ashi waza: tècniques de peu o cama.

okuri-Ashi-Barai / sasae tsuriKomi Ashi / uchi Mata.

NE WAZA: lluita al terra.

OSAEKOMI WAZA: tècniques d'immobilització.

Uki gatame: control flotant.

ESTRATÈGIES I FORMES D'ATACAR AL TERRA

Uke en posició quadrúpeda: control del seu braç per l'interior, rodar per la seva esquena i fer palanca per bolcar

Tori entre cames d'uke: control del seu cinturó sota cames, aixecar-lo i passar al costat

Kansetsu waza: tècniques de luxació

Ashi gatame: luxació amb la/es cama/es.

Variant 1: des de la posició kesa amb una cama.

Variant 2: des de la posició kesa amb les dues cames.

Te gatame: luxació del braç controlant amb la mà.

Variant 1: des de kesa.

Variant 2: uke de quadrúpeda.

Variant 3: uke entre cames.

Hara gatame: luxació del braç controlant amb la mà.

Variant 1: des de kesa.

Variant 2: uke de quadrúpeda.

Variant 3: uke entre cames.

Enllaç de consulta: [Kodokan Institut](http://www.kodokan-institut.com)



CODI MORAL DEL JUDO

● La cortesia

És el respecte a l'altre

● El coratge

És fer allò que és just

● La sinceritat

Expressar-se sense disfressar el que realment es pensa

● L'honor

Ser fidel a la paraula donada

● La modèstia

Parlar d'un mateix sense sentir-se'n orgullós

● El respecte

Sense el qual mai no podria néixer la confiança

● L'autocontrol

Significa saber-se controlar en situacions crítiques

● L'amistat

El més pur dels sentiments de l'ésser humà
