

## **LIGA ANTIOQUEÑA DE JUDO**

### **COMISIÓN TÉCNICA**

#### **GUIA PARA LA REALIZACIÓN DE EVALUACIONES DE ASCENSOS A GRADOS KYU 2016**

La examinación a los grados de colores (kyu) en la liga antioqueña de judo, deben ser concebidos como una manera de revisar los procesos de aprendizaje, adquiridos por los judokas de nuestro departamento, a través de una formación biopsicosocial y técnico deportiva del arte marcial judo. Para ello se tiene en cuenta la individualización en relación con lo aprendido, los diferentes aspectos motrices del evaluado, las diferentes maneras de aprendizaje y los propósitos personales que trae consigo el judoka. Es importante identificar los ritmos de aprendizaje y las limitaciones del otro, para así ser justos y oportunos en la forma a evaluar.

Luego de este preámbulo a la forma de examinación en judo y teniendo en cuenta que cada ser humano es diferente y los procesos regularmente están concebidos para ser evaluados de la misma forma, es ahí donde el profesor pasa a ser un maestro que es capaz de identificar todo lo que encierra a un alumno (ser sin luz), y pasa a ser iluminado por ese saber que comparte, enseña, aprende y construye el maestro-discípulo. Es sumamente importante la adecuación del programa y la flexibilización de este para aquellos que lo necesitan, y son los maestros y profesores de cada club, quienes identifican a quién se le hace este tipo de prueba.

Se presenta entonces, el nuevo temario a grados kyu, donde se retoma la base del judo que es la concepción del cuadro clasificatorio de cada grupo con sus diferentes técnicas de Nage waza y Ne waza, rescatando como punto de partida, la comprensión e incorporación de cada una las técnicas Kodokan, para así construir un saber más universal.

La Liga Antioqueña de Judo adopta el Go Kyo como contenido fundamental para la enseñanza del judo en el departamento de Antioquia.

## REQUISITOS

- Estar afiliado a un club reconocido por la Liga Antioqueña de Judo
- Cumplir con la edad mínima establecida para cada grado kyu (ver tabla edad mínima)
- Cumplir con el tiempo mínimo de practica para cada grado kyu (ver tabla tiempo de practica)
- Tener carné vigente de la Liga Antioqueña de Judo
- Cada club debe solicitar la evaluación de ascensos a grados kyu ante la Liga Antioqueña de Judo con 15 días de antelación por medio de formato de solicitud de ascensos a grados kyu (anexo)
- Pagar los derechos de ascensos por cada deportista según régimen económico vigente, mediante consignación a nombre de la Liga Antioqueña de Judo en la cuenta de ahorros número 036600060424 de Davivienda.
- Los clubes tendrán autonomía para realizar ceremonias de ascensos a grados kyu, siempre y cuando cuenten con un profesor cinturón negro tercer dan en adelante y además deberá solicitar la veeduría de un miembro de la comisión técnica de la Liga Antioqueña de judo el día de la ceremonia.
- Nota: Los clubes que no cuenten con un profesor cinturón negro tercer dan en adelante deberán solicitar evaluador a la Liga Antioqueña de Judo.
- La ceremonia de evaluación de ascensos a grados kyu se debe realizar con judogui blanco y en perfecto estado.
- Las ceremonias de evaluación de ascensos a grados kyu, de los clubes ubicados fuera del área de metropolitana deben ser solicitadas para mínimo 10 deportistas.

## COSTOS GRADOS OFICIALES

1. AMARILLO: \$60.000
2. NARANJA: \$65.000
3. VERDE: \$70.000
4. AZUL: \$75.000
5. MARRON: \$80.000

## **GRADOS OFICIALES**

1. BLANCO
2. AMARILLO
3. NARANJA
4. VERDE
5. AZUL
6. MARRON

## **EDAD MINIMA**

- |              |         |
|--------------|---------|
| 1. BLANCO:   | 4 Años  |
| 2. AMARILLO: | 7 Años  |
| 3. NARANJA:  | 8 Años  |
| 4. VERDE:    | 10 Años |
| 5. AZUL:     | 12 Años |
| 6. MARRON:   | 14 Años |

## **TIEMPO DE PRÁCTICA**

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. BLANCO:   | 6 Meses  |
| 2. AMARILLO: | 6 Meses  |
| 3. NARANJA:  | 6 Meses  |
| 4. VERDE:    | 6 Meses  |
| 5. AZUL:     | 12 Meses |
| 6. MARRON:   | 12 Meses |

5° KYU								
EL GRADO DEL DESPERTAR O EL DESCUBRIMIENTO								
NAGE WAZA	KATAME WAZA	PROTOCOLO	UKEMIS	TAISO	GENERALIDADES Y TEORIA	REGLAMENTO	KATA	COMPETENCIA
Que cada gesto técnico cuente con: kumikata, taisabaki, kusushi, tsuri y kake	Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza)	Ejecutar y su aplicación	Nombre y ejecución	Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y unicación espacial	Conocimientos generales	Reconocer las ordenes y saber que significa		
De ashi harai	Kusure kesa gatame	Tachi Rei	Ushiro Ukemi	Volteo lateral	Significado y definición del Judo	Hayime	No aplica	No aplica
O soto gari	Kata gatame	Za Rei	Mae mawari ukemi	Volteo adelante corto	Teoría de inicio del judo en Antioquia. (**).	Mate		
O uchi gari	Kesa gatame			Volteo atrás por los hombros				
Sasae tsurikomi ashi*				Rueda lateral				
Hiza guruma*								
Uki goshi								
O goshi								
Seoi nague								

(\*): Para los niños, se recomienda ejecutar estas técnicas con uke desde TAKA KYOSHI NO KAMAE (KURAE DORE) = Posición de descanso rodilla alta.

(\*\*): Oratoria realizada por los profesores y maestros que evalúan

4° KYU EL GRADO DEL FORTALECIMIENTO								
NAGE WAZA	KATAME WAZA	PROTOCOLO	UKEMIS	TAISO	GENERALIDADES Y TEORIA	REGLAMENTO	KATA	COMPETENCIA
Que cada gesto técnico cuente con: kumikata, taisabaki, kusushi, tsukuri y kake	Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza)	Ejecutar y su aplicación	Nombre y ejecución	Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y unicación espacial	Conocimientos generales	Reconocer las ordenes y saber que significa		
Okuri ashi harai	Yoko shiho gatame	Saludo inicial completo	Yoko ukemi	Volteo adelante largo	Conocimientos de antecedentes del club	Osaekomi	Protocolo inicial de katas	Randori
Ko soto gari	Tate shiho gatame		Mae ukemi	Volteo atrás	Teoría de inicio del judo en Colombia (**).	Toketa		
Ko uchi gari	Kami shiho gatame		Mae mawari ukemi	Rondada				
Koshi guruma	Kusure kami shiho gatame							
Tsurikomi goshi								
Tai otoshi								
Harai goshi*								
Uchi mata*								

(\*): Para los niños, se recomienda ejecutar estas técnicas con uke desde TAKA KYOSHI NO KAMAE (KURAE DORE) = Posición de descanso rodilla alta.

(\*\*): Oratoria realizada por los profesores y maestros que evalúan

3° KYU EL GRADO DEL CRECIMIENTO								
NAGE WAZA	KATAME WAZA	PROTOCOLO	UKEMIS	TAISO	GENERALIDADES Y TEORIA	REGLAMENTO	KATA	COMPETENCIA
Que cada gesto técnico cuente con: kumikata, taisabaki, kusushi, tsuri y kake	Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza)	Ejecutar y su aplicación	Nombre y ejecución	Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y unicación espacial	Conocimientos generales	Reconocer las ordenes y saber que significa		De acuerdo a su énfasis (kata, combate, juez)
Ko soto gake	Nami juji jime	Postura adecuada del judogi y cinturón	Sempo kaiten	Volteo adelante alto	Fundamentos básicos del judo	Yuko	Protocolo, 1er grupo del Nage No Kata	Participación en el ultimo evento deparatamental.
Ashi guruma	Gyaku juji jime		Sempo al aire	Volteo atrás de parada manos	Teoría del judo en panamérica.	Waza-ari		
Tsuri goshi	Kata juji jime			Volteo adelante de parada manos		Ippon		
Hane goshi	Ude hishigi ude garami							
Kata guruma*	Ude hishigi juji gatame							
Yoko otoshi								
Tomoe nague								

(\*): Para los niños, se recomienda ejecutar estas técnicas en posición de rodillas

(\*\*): Oratoria realizada por los profesores y maestros que evalúan

2° KYU EL GRADO DE LA ESTABILIDAD								
NAGE WAZA	KATAME WAZA	PROTOCOLO	UKEMIS	TAISO	GENERALIDADES Y TEORIA	REGLAMENTO	KATA	COMPETENCIA
Que cada gesto técnico cuente con: kumikata, taisabaki, kusushi, tsuri y kake	Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza)	Ejecutar y su aplicación	Nombre y ejecución	Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y unicación espacial	Conocimientos generales	Reconocer las ordenes y saber que significa		De acuerdo a su énfasis (kata, combate, juez)
O guruma	Hadaka jime	Decálogo del Judoka	Mae ukemi al aire	Paloma	Reseña olimpica del Judo	Shido	Protocolo, 1er y 2do grupos del Nage No Kata	Participación en el ultimo evento deparatamental.
Utsuri goshi	Okuri eri jime		Yoko ukemi al aire	Kit de cuello	Teoría del judo en la FIJ actual (**).	Hansoku Make		
Uki otoshi	Kata ha jime							
Soto makikomi	Ude hishigi ude gatame							
Hane makikomi	Ude hishigi hiza gatame							
Tani otoshi	Ude hishigi waki gatame							
Sumi gaeshi	Ude hishigi hara gatame							

(\*\*): Oratoria realizada por los profesores y maestros que evalúan

1° KYU								
EL GRADO DEL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DEL SACRIFICIO								
NAGE WAZA	KATAME WAZA	PROTOCOLO	UKEMIS	TAISO	GENERALIDADES Y TEORIA	REGLAMENTO	KATA	COMPETENCIA
Que cada gesto técnico cuente con: kumikata, taisabaki, kusushi, tskuri y kake	Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza)	Ejecutar y su aplicación	Nombre y ejecución	Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y unicación espacial	Conocimientos generales	Reconocer las ordenes y saber que significa		De acuerdo a su énfasis (kata, combate, juez)
O soto guruma	Sode guruma jime	Código moral del Judoka	Muestra libre como uke	Muestra libre	Estructura Técnica del Judo(*)	Desempeño como arbitro en un combate simulado	Protocolo, 1er, 2do y 3er grupos del Nage No Kata	Participación en el ultimo evento deparatamental.
Ushiro goshi	Kata te jime				Teoría del judo en sus inicios, historia, Kodokan, maestros (**).			
Sumi otoshi	Ryo te jime							
Yoko gake	Tsukkomi jime							
Yoko wakare	Sankaku jime							
Yoko guruma	Ude hishigi ashi gatame							
Uki waza	Ude hishigi sankaku gatame							
Ura nague								

(\*): División técnica en Nage Waza y katame Waza. Modalidades de competencia.

(\*\*): Oratoria realizada por los profesores y maestros que evalúan.