



Comisión Nacional de Educación y Ascensos

PROGRAMA DE ASCENSOS PARA
GRADOS KYU (COLORES)


JUDO

Programa de enseñanza y ascensos de cinturón blanco a marrón con orientación formativa, pedagógica y técnica para monitores, profesores y entrenadores.

Una guía para la unificación de criterios en los procesos de la enseñanza y aprendizaje de las diferentes técnicas.

PROGRAMA DE ASCENSOS PARA GRADOS KYU

JUDO



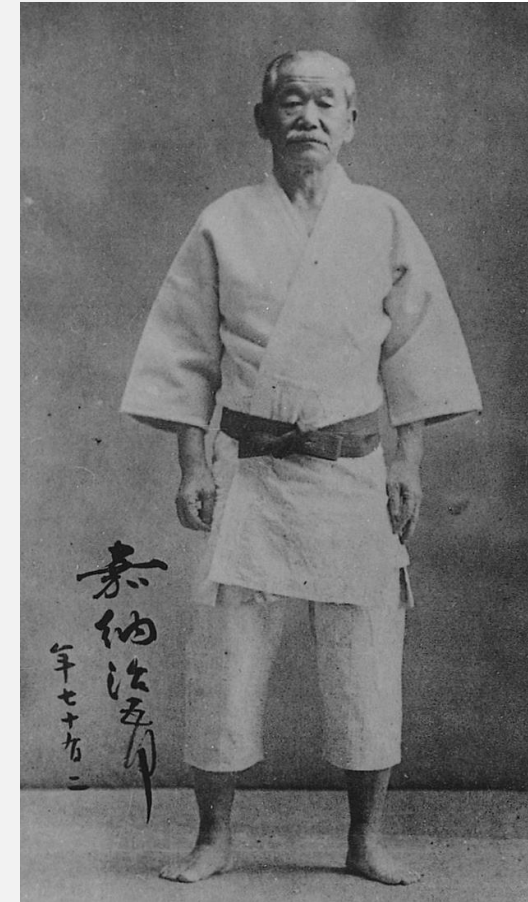
“Solamente por medio de la ayuda y las concesiones mutuas un organismo que agrupe individuos en número grande o pequeño, puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos.”

Dr. Jigoro Kano

COMPONENTE HISTÓRICO

Inicios del Judo

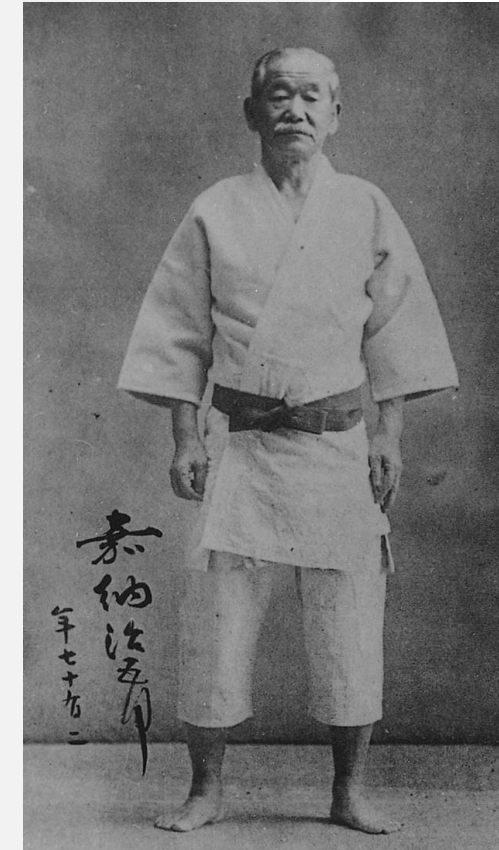
- Fundador maestro japonés Jigoro Kano 1.860- 1938
- Creación del Kodokan (pequeña casa que enseña el camino) 1.882
- Maestro Kano nombrado miembro del comité olímpico internacional 1909
- Creación de la Federación Internacional de Judo, Londres 1.951.
- Creación de la Unión Panamericana de Judo, La Habana, 1952
- Inclusión del judo en los Juegos Olímpicos de Tokio, Japón 1964
- Primer Campeonato Mundial Femenino. New York 1980.
- Inclusión del judo femenino en los Juegos Olímpicos, Barcelona 1992.
- El judo es declarado por la UNESCO como el deporte formativo por excelencia.



COMPONENTE HISTÓRICO

Inicios del Judo en Colombia

- Maestro japonés Susumo Takahashi 1.901- 1973 . Fundador del judo vallecaucano.
- Creación Liga Vallecaucana de Judo 1.971
- Creación Federación Colombiana de Judo 1971.
- Campeonato Mundial Junior Sub 20, Santiago de Cali 1998.
- La deportista Yuri Alvear tricampeona del mundo 2011-2013-2015 y medallista olímpica bronce, Londres 2012. Medalla de Plata Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro 2016.



OBJETIVOS

Generales

- Difundir la importancia del Judo, reconocido por la Unesco como actividad formativa integral.
- Estandarizar la metodología de enseñanza estableciendo criterios de formación y evaluación.
- Fortalecimiento de los valores, mediante la enseñanza y practica de los principios fundamentales de comportamiento del Judoka.

Específicos

- Resaltar la importancia de la práctica del Judo como formación integral del individuo que puede aportar a la comunidad.
- Enseñar y llevar a la práctica los diferentes valores del Judo en aras de mejorar la convivencia.
- Motivar diferentes Instituciones Educativas para la práctica del Judo.
- Conocer los beneficios físicos y psicológicos de la práctica del Judo.



VALORES ÉTICOS DEL JUDOKA

Más allá de sus normas de etiqueta (saludos, el respeto a los maestros, etc.), el judo tiene un código moral, unos valores que todos debemos conocer y aplicar dentro y fuera del tatami, es por ello que se habla del judo más que como un deporte, como una escuela de vida.

El judo nos enseña y exige a todos y todas las judokas comportarnos acordemente a su código moral.

Cortesía: respeto a los demás.

Coraje: hacer aquello que es justo.

Sinceridad: expresarse sin disfrazar lo que realmente se piensa.

Honor: ser fiel a la palabra dada

Modestia: hablar de uno mismo sin orgullo

Respeto: sin él no puede existir la confianza.

Autocontrol: es saber controlarse en situaciones críticas, saber callar cuando sube la ira.

Amistad: el más puro de los sentimientos del ser humano.



DEBERES DEL JUDOKA

Vencer al adversario con un máximo de eficacia a cambio de un mínimo de esfuerzo (gran principio de ceder para vencer) no solo en la estera sino también en la vida privada para que sus practicantes se eleven por encima de la medianidad, gracias a un sistema propio de comportamiento y manera de pensar, desarrollar el temple del individuo y su sentido deportivo.

Seguir los consejos del senseí y agradecerlos con sinceridad

No ser orgulloso ni arrogante cuando se obtengan buenos resultados

Tratar a los compañeros de entrenamiento como amigos y hermanos

No hacer uso indebido de los conocimientos recibidos

Cuidarse de vicios y excesos de toda clase

Responsabilizarse de la nutrición física y espiritual

Aplicar también en la vida privada el precepto del Judo: ***CEDER PARA VENCER***



Fuente: <https://fecoljudo.org.co/el-judo/que-es-el-judo/>

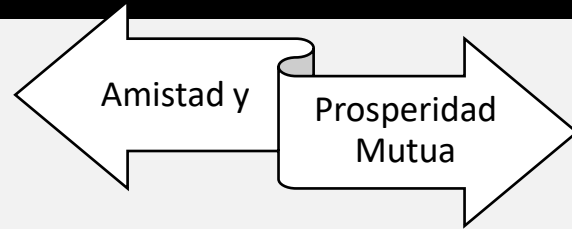
ASPECTOS FILOSÓFICOS DEL JUDO

Traducción: JU = flexibilidad, DO = camino.

Es una actividad eminentemente formativa que pretende crear un hombre integral.

ZITA KYOEI

SEI RYOKU ZEN YO



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEL JUDO

La práctica del judo aporta una serie de beneficios Psicológicos como pueden ser:

Desarrollo de la autoestima a nivel personal, social (escolar) y familiar.

Desarrollo de las capacidades de autocontrol.

Favorece la expresión de la afectividad.

Evita conflictos emocionales.

Seguridad en sí mismo.

Desarrollo de la Psicomotricidad.

Favorece la percepción de sí mismo, de los demás y del espacio.

GRADOS KYU

El traje de JUDO se llama Judogui y se compone de chaqueta, pantalón y cinturón.

El color del cinturón simboliza el proceso de aprendizaje y crecimiento de una persona; se va oscureciendo con los años de dedicación y práctica.

En Japón, donde la constancia y perseverancia son mayores que en Occidente, los colores del cinto son tres (blanco, marrón y negro). Nosotros utilizamos siete colores y cada uno representa algo distinto que tiene que ver con lo que el alumno desarrolla en esa etapa del aprendizaje.

Escala de Grados

COLOR	SIMBOLISMO
BLANCO	INGENUIDAD-PRUEBA
AMARILLO	DESCUBRIMIENTO
NARANJA	ILUSION-AMOR
VERDE	ESPERANZA-FE
AZUL	IDEALISMO
MARRON	INICIACION AL CONOCIMIENTO
NEGRO	PROFESOR
BLANCO Y ROJO	MAESTRIA





PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos





PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

General	Singularidad	Puntas
Amarillo – 5to kyu	Amarillo – 5to kyu	Punta-amarilla
Naranja – 4to kyu	Naranja – 4to kyu	Punta-naranja
Verde – 3er kyu	Verde – 3er kyu	Punta-verde
Azul – 2do kyu	Azul – 2do kyu	Punta-azul
Marrón – 1er kyu	Marrón – 1er kyu	Punta-marrón



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu

Cinturón Amarillo

Comisión de Educación y Ascensos





AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu

Cinturón Amarillo

<https://forms.gle/5JiVdWGZk3zyRcwP9>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Rei, Tachirei, Zarei
- 2.- Postura adecuada del judogi y cinturón (Se recomienda solicitar la colocación y amarre del obi ó cinturón).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Giro o vuelta lateral acostado
2. Rollo o vuelta adelante corto
3. Rollo o vuelta atrás por los hombros

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi
- 2.- Yoko-ukemi
- 3.- Mae-ukemi
- 4.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-kaiten-ukemi)

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Ippon
- 4.- Waza-ari



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu

Cinturón Amarillo

<https://forms.gle/5JiVdWGZk3zyRcwP9>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER)
<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>
 - 1.- Seoi-nage
 - 2.- Uki-goshi
 - 3.- De-ashi-harai
 - 4.- O-soto-otoshi
 - 5.- O-uchi-gari
- TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:
 - 1.- Kuzure-kesa-gatame
 - 2.- Kami-shiho-gatame
 - 3.- Yoko-shiho-gatame
- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto)
- Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.
Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.

 - 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata
- TEORÍA (1 punto) - Información clara en definiciones básicas del Judo (SABER).
 - 1.- Significado del Judo
 - 2.- Jita-Kyoei (prosperidad mutua para uno mismo y para los demás)
 - 3.- Seiryoku-Zenyo (uso máximo eficiente de energía)
 - 4.- Jigoro Kano (Biografía corta del fundador del Judo)



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Amarillo (Adaptado)

<https://forms.gle/DvXynoMH8c8dgMtq6>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo siete (07) años de edad, mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

1.- Rei, Tachirei, Zarei

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Volteo lateral
2. Volteo adelante corto

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi
- 2.- Yoko-ukemi desde sextupedia
- 3.- Sempo-ukemi desde sextupedia

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD

Cinturón Amarillo (Adaptado)

<https://forms.gle/DvXynoMH8c8dgMtg6>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA Y KATAME-WAZA CON TRANSICIÓN A TACHI-WAZA A NE-WAZA (5 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake. Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe demostrar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) en Osae-waza (CÓMO HACER).

<http://kodokanjudoinsitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Seoi-nage con Kuzure-Kesa-gatame
- 2.- O-goshi con Kuzure-Kesa-gatame
- 3.- O-soto-otoshi con Kuzure-Kesa-gatame

- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.

Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.

- 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata



BLANCO - PUNTA AMARILLA

Examen Federativo previo al 5º Grado Kyu

Cinturón Blanco Punta - Amarilla

<https://forms.gle/okERZ1wzN5xXZVP1A>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

Cinturón Blanco Punta-Amarilla – Preparación previa al 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Ritsu-Rei (De pie)

Za-Rei (De Rodillas)

• UKEMIS

Ushiro- Ukemi

Yoko-Ukemi

Mae-Ukemi

Zempo Mae Ukemi

Mae Mawari Ukemi ó Zempo Kaiten Ukemi

• Otros Fundamentos

Kumi Kata

Kuzushi

Tsukuri

Kake

Shisei

Shintai

Tai Sabaki

Obi - Forma de atarse el Cinturón



BLANCO - PUNTA AMARILLA

Examen Federativo previo al 5º Grado Kyu

Cinturón Blanco Punta - Amarilla

<https://forms.gle/okERZ1wzN5xXZVP1A>

Comisión de Educación y Ascensos

• **TÉCNICAS**

Cinturón Blanco Punta-Amarilla – Preparación previa al 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

Uki Goshi

O-soto-otoshi

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Posturas básicas

Osae Komi Waza

Kuzure Kesa Gatame

• Juegos y Actividades:

Saltar lazo.

Salto utilizando aros en todas las direcciones.

Eliminatorias de caídas.

Estatua: Mejora la atención, velocidad de reacción, reflejos, equilibrio.

Camarón, salto de la rana, trinchera.



NARANJA - Examen Federativo de 4^o Grado Kyu

Cinturón Naranja

Comisión de Educación y Ascensos





NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu

Cinturón Naranja

<https://forms.gle/LowaYaegCmgVXzvq9>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).
- 3.- Teoría sobre la organización de su Liga de Judo (Organigrama, Presidente, Ubicación de oficina de atención, Redes sociales, Página web).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.
3. Rondada

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi con obstáculos.
- 2.- Yoko-ukemi con obstáculos.
- 3.- Mae-mawari-ukemi con obstáculos (Zenpo-kaiten-ukemi).
- 4.- Mae-mawari-ukemi con rodillo en línea.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1.- Hajime | 5. Sore-made |
| 2.- Mate | 6.- Waza-ari-awassete-ippon |
| 3.- Osae-komi | 7.- Shido |
| 4. Toketa | |



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu

Cinturón Naranja

<https://forms.gle/LowaYaegCmgVXzvq9>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudo.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- Harai-goshi
- 4.- Tsurikomi-goshi
- 5.- O-soto-gari
- 6.- Ko-soto-gari

- TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Hon-kesa-gatame
- 2.- Kata-gatame
- 3.- Tate-shiho-gatame
- 4.- Kuzure-kami-shiho-gatame

- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto)
- Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).
- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo del Kata
- 2.- Técnicas del Kata

- TEORÍA (1 punto) - Información clara en definiciones básicas del Judo (SABER).

- 1.- Jita-Kyoei (prosperidad mutua para uno mismo y para los demás)
- 2.- Seiryoku-Zenyo (uso máximo eficiente de energía)



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD **Cinturón Naranja (Adaptado)**

<https://forms.gle/JSeVynXWyeneyAtMA>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo ocho (08) años de edad, un mínimo de cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi.
- 2.- Yoko-ukemi.
- 3.- Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi).

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Osae-komi
- 4.- Toketa



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD **Cinturón Naranja (Adaptado)**

<https://forms.gle/JSeVynXWyeneyAtMA>

Comisión de Educación y Ascensos

• **TÉCNICAS**

Cinturón NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER).

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- O-soto-gari

- TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Kami-shiho-gatame
- 2.- Yoko-shiho-gatame

- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).
- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Prólogo del Kodomo no Kata y Ukemis



AMARILLO - PUNTA NARANJA

Examen Federativo previo al 4º Grado Kyu Cinturón Amarillo Punta - Naranja

<https://forms.gle/5UVcVGeE1BcmjWK66>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

Cinturón Amarillo **Punta-Naranja – Preparación previa al 4º KYU – El grado del fortalecimiento**

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo)

• UKEMIS

Ushiro-ukemi.

Yoko-ukemi.

Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi).

• Otros Fundamentos

Kumi Kata

Kuzushi

Tsukuri

Kake

Shisei

Shintai

Tai Sabaki

Obi - Forma de atarse el Cinturón



AMARILLO - PUNTA NARANJA

Examen Federativo previo al 4º Grado Kyu Cinturón Amarillo Punta - Naranja

<https://forms.gle/5UVcVGeE1BcmjWK66>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón Amarillo **Punta-Naranja – Preparación previa al 4º KYU – El grado del fortalecimiento**

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

De-ashi-harai

Ippon Seoi Nage

O-soto-gari

Combinaciones:

O-uchi-gari...De-ashi-harai

De-ashi-harai... O-soto-gari

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Osae Waza

Hon Kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

• Juegos y Actividades:

Saltar lazo.

Parada de Manos

Carreras cortas con variantes.

La lleva con variantes.



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu

Cinturón Verde

Comisión de Educación y Ascensos





VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu

Cinturón Verde

<https://forms.gle/woR7cTZRf7ZRim7YA>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia.
- 4.- Organización de la Federación Colombiana de Judo (Funciones, Siglas, Presidente, Redes sociales, Página Web).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenko-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenko-mae-ukemi) en todas las direcciones.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrar una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu

Cinturón Verde

<https://forms.gle/woR7cTZRf7ZRim7YA>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Okuri-ashi-harai
- 3.- Hiza-guruma
- 4.- Kouchi-gari
- 5.- Uchi-mata
- 6.- Ashi-Guruma
- 7.- Hane-goshi
- 8.- Yoko-otoshi

- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).
Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo del Kata
- 2.- Técnicas del Kata

- TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

- Osae waza: 1.- Kuzure-kami-shiho-gatame
Shime waza: 2.- Kata-juji-jime
3.- Nami-juji-jime
4.- Gyaku-juji-jime
Kansetsu waza: 5.- Ude-garami
6.- Ude-hishigi-juji-gatame



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Verde (Adaptado)

<https://forms.gle/pZtFPrFqkgyrHG7J8>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con: mínimo diez (10) años de edad, mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Conocimientos básicos del decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos generales del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia
- 4.- Conocimientos básicos sobre la Liga de Judo

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenpo-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-mae-ukemi) en todas las direcciones.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrar una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Verde (Adaptado)

<https://forms.gle/pZtFPrFqkgyrHG7J8>

Comisión de Educación y Ascensos

• **TÉCNICAS**

Cinturón VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER).

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Uchi-mata
- 3.- Kouchi-gari
- 4.- Yoko-otoshi

- TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

Osae waza: 1.- Tate-shiho-gatame

Shime waza: 2.- Kata-juji-jime

Kansetsu waza: 3.- Ude-garami

- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto.) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).

- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Protocolo de cierre



NARANJA - PUNTA VERDE

Examen Federativo previo al 3º Grado Kyu Cinturón Naranja Punta - Verde

<https://forms.gle/Vf35Wa5Z7UeVDNBQ9>

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO
Cinturón NARANJA - PUNTA VERDE – Preparación previa al 3º KYU – El grado del crecimiento

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Saludo inicial y final de la clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo)

• UKEMIS

Ushiro-ukemi al aire

Yoko-ukemi al aire

Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi)

• Otros Fundamentos

TADOKU-RENSHU

SOTAI-RESHU

UCHI-KOMI

YAKU-SOKU-GEIKO

NAGE-KOMI

KAKARI-GEIKO

RANDORI

SHIAI



NARANJA - PUNTA VERDE

Examen Federativo previo al 3º Grado Kyu Cinturón Naranja Punta - Verde

<https://forms.gle/Vf35Wa5Z7UeVDNBQ9>

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón NARANJA - PUNTA VERDE – Preparación previa al 3º KYU – El grado del crecimiento

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

Harai Goshi

Ko Ouchi Gari

O-soto-gari

Combinaciones:

O-uchi-gari...Ko Ouchi Gari

Uki Goshi... Harai Goshi

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Osae Komi Waza

Kuzure Kami Shio Gatame

Kuzure Yoko Shio Gatame

• Juegos y Actividades:

Práctica de sumo: Práctica de tracción, acción de empujar, sacar al compañero del círculo.

La rueda: Girar todo el cuerpo en forma lateral.

Mortal hacia atrás



PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

