



Federación Alavesa de Judo y D.D.A.A.

柔道

12 / 04 / 2021
Deporte escolar

JORNADAS ESCOLARES DE JUDO 2021

Pruebas 1ª Jornada

1ª prueba	FUNDAMENTOS				
	Prebenjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete
Cultura general	X	X	X	X	X
<i>Rei</i>	X	X	X	X	X
<i>Ukemi</i>	X	X	X	X	X
<i>Uchikomi</i>	-	-	X	X	X
<i>Kuzushi - Tsukuri - Kake</i>	-	-	-	X	X

*A mayor grado y categoría, se presupone un desarrollo mayor y mejor de los fundamentos

2ª prueba	TÉCNICA				
	Prebenjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete
<i>Ashi-Waza</i>	O-Soto-Gari	O-Soto-Gari	O-Uchi-Gari	Ko-Uchi-Gake	Ko-Uchi-Gake
<i>Koshi-Waza</i>	O-Goshi	O-Goshi	Uki-Goshi	Harai-Goshi	Harai-Goshi
<i>Te-Waza</i>	Ippon-Seoi-Nage	Ippon-Seoi-Nage	Morote-Seoi-Nage	Ippon-Seoi-Otoshi	Ippon-Seoi-Otoshi
<i>Ma-Sutemi-Waza</i>	-	-	-	Tomoe-Nage	Tomoe-Nage

*Cada técnica será realizada una o dos veces por cada judoka

- **Prebenjamines y benjamines:** Realizarán las técnicas sin desplazamiento
- **Alevines:** Realizarán las técnicas en uno o dos desplazamientos
- **Infantiles:** Realizarán las técnicas en uno o dos desplazamientos y combinándolas con un *Osaekomi - Waza*.

- **Cadetes:** Realizarán las técnicas en uno o dos desplazamientos y combinándolas con un *Osaekomi - Waza*, *Kansetsu - Waza* o *Shime - Waza*.

3ª prueba	DESTREZA				
	Prebenjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete
<i>Rosa de los vientos</i>	✦	✦	✦	✦	✦
<i>Rueda lateral</i>	2 veces	2 veces	2 veces	2 veces	2 veces
<i>Zempo-Kaiten-Ukemi</i>	Compañero lateral	Compañero lateral	Compañero piernas abiertas	Compañero vertical	Compañero vertical

- **Rosa de los vientos:**
 - **Prebenjamines y benjamines:** Realizarán los equilibrios horizontales y verticales.
 - **Alevines:** Realizarán los equilibrios horizontales, verticales y diagonales.
 - **Infantiles y cadetes:** Realizarán los equilibrios horizontales, verticales y diagonales añadiendo una técnica de judo a cada uno de ellos.
- **Rueda lateral:** Realizarán la rueda lateral dos veces de igual modo (en base a sus destrezas) todos los participantes.
- **Zempo - Kaiten - Ukemi:**
 - **Prebenjamines y benjamines:** Realizarán el *Ukemi* saltando a un compañero tumbado horizontalmente.
 - **Alevines:** Realizarán el *Ukemi* saltando a un compañero tumbado verticalmente con las piernas abiertas.
 - **Infantiles y cadetes:** Realizarán el *Ukemi* saltando a un compañero tumbado verticalmente.