



Programación ANUAL 8 / 10 años

Premisas:

Es una etapa muy especial, en ellas podemos encontrar a judokas pre-iniciados en la etapa anterior o judokas que son introducidos en esta edad.

- Se trabajará mediante el uso de progresiones que garanticen la seguridad de tori y uke.
- Es una etapa donde se afianzará la lateralidad de los judokas de estas edades
- Proponer el aprendizaje del judo bajo el principio de acción/reacción (promoverlo mediante activas que inciden en la interiorización de dicho aspecto)
- La nivelación debe ser para arriba (tener en cuenta siempre a los judokas más avanzados).
- Se intentarán adquirir las habilidades propias de cinturón verde adaptadas a su edad.
- En todas las clases habrá un tiempo de randori (ne-waza y tachi-waza) de entre 20-30 min. Haciendo mayor hincapié con el randori ne-waza.

A continuación se plantean Objetivos Anuales en los siguientes aspectos: Competitivos, de Tachi Waza, de Ne Waza, Físicos, y Otros complementarios.



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile

柔道



Objetivos Anuales

Objetivos Competitivos:

- Iniciar a la competición adaptada (Ne-waza por ejemplo o juegos de lucha).
- Participar en una o dos competiciones de técnica.
- Fomentar los entrenamientos interclubes.
- Se recomienda realizar actividades de exhibición como entrenamientos, competiciones de técnica o pase de cinturón.
- Se premiará por lo general a todos los participantes.
- Realizar y/o participar en competiciones mixtas.

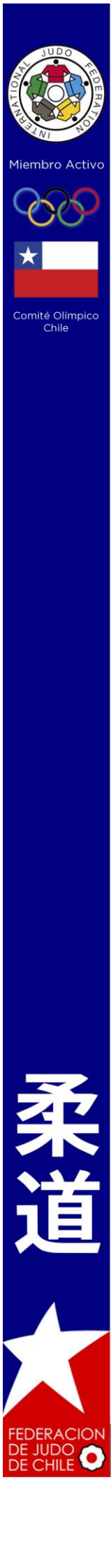
Objetivos de Tachi-waza:

- Afianzar la lateralidad propia e Iniciar a trabajos de bilateralidad al final de la etapa.
- Mejorar ushiro y zempo ukemi (atrás y adelante rodando). Iniciar y reforzar el trabajo de yoko-ukemi y mae-ukemi
- Iniciar y/o repasar fundamentos de Kumi-Kata, desplazamientos, Postura, desequilibrios.
- Iniciar a la integración entre Uke y Tori o Tori y Uke (en desplazamiento)
- Conseguir dominio de 4 técnicas por derecha e izquierda.
- Iniciar y trabajar giros con dos apoyos (o-goshi, uki-goshi, seoi-nage)
- Iniciar al trabajo de UchiKomi (adquisición del gesto global)
- Reforzar el trabajo de técnicas de proyección atrás (O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari)

Objetivos Judo Ne-waza:

- Iniciar a los Fundamentos propios de Ne-waza
 - Uso del peso del cuerpo, y flotaciones
 - Giro – separación – obstáculo (Uke)
 - Desequilibrio,
 - Iniciar al control de uke
 - Iniciar la movilidad
- Aprender volteos desde cuadrupedia y acostado boca abajo, por el frente, lado y desde atrás para llegar a las siguientes inmovilizaciones:
 - Kesa-gatame
 - Yoko—shiho-gatame
 - Kuzure kesa gatame
 - Kami-shiho-gatame

Iniciar al paso sin pérdida de control de una a otra inmovilización (“ruedas de las inmovilizaciones” o vuelta al mundo”)



- Iniciar al Trabajo de espaldas con Uke/Tori entre las piernas
- Trabajar el ataque y la defensa
- Iniciar a las salidas de inmovilizaciones

Objetivos Físicos:

- Trabajar las habilidades motrices básicas
- Iniciar a las habilidades gimnásticas básicas
- Coordinación, agilidad, equilibrio y velocidad
- trabajar el desarrollo bilateral
- Flexibilidad a través de juegos y trabajo específico.
- Fuerza-Resistencia, mediante auto-carga.
- Desarrollar a fondo la **velocidad** por medio de actividades específicas haciendo énfasis en la agilidad, rapidez de movimiento y cambios de dirección.
- Desarrollar a fondo la flexibilidad.
- Desarrollar la **resistencia** a través del juego y de las carreras de relevos
- Trabajar saltos.

Otros Objetivos:

- Consolidar los Ukemis
- Iniciar y/o repasar las Normas de Conducta en el Dojo
- Introducir a Conocimientos básicos de Arbitraje
- Trabajar la Tolerancia a la Frustración (ideal incluir a padres)
- Trabajar la capacidad de esfuerzo y disciplina
- Incentivar el trabajo en equipo y la amistad.
- Incentivar el deseo de ganar experiencia
- Reforzar Etiqueta del Judo
 - Protocolo
 - Disciplina
 - Respeto
 - Autocontrol



Temporalización y trabajo de los objetivos:

1. Marzo – abril
2. Mayo – junio – julio
3. Agosto – septiembre
4. Octubre – noviembre – diciembre.



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile

柔道



Marzo – abril:

Judo Tachi-waza

- Realizar breve repaso fundamentos técnicas año anterior
- Aprendizaje y/o repaso Ukemis atrás – adelante – laterales derecha e izquierda
- Trabajos de desplazamientos sólo y con el compañero en 4 direcciones
- Trabajos de desequilibrios en 4 direcciones
- Iniciar y/o repasar o-soto-gari, sasae-tsurikomi-ashi. Intentar lograr desplazamiento fluido.
- Iniciar al uchikomi y nage-komi
- Juegos de lucha e iniciación al Randori

Judo Ne-waza

- Repaso fundamentos, técnicas y volteos año anterior.
- Iniciar la movilidad
- Trabajo de flotaciones
- Trabajos de volteos para kesa-gatame y sus controles, iniciar a la salida de Kesa-gatame.
- Iniciar a kuzure kesa gatame
- Trabajos de volteos para Yoko shiho gatame
- Trabajo de randoris desde diferentes posiciones (Espalda con espalda, uke entre las piernas)

Físico

- juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20 metros
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.

Otros

- Trabajo del Respeto
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile



Mayo – junio – julio

Competiciones:

Participación en al menos 2 actividades inter o intra club (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)

Judo Tachi-waza

- Repaso de los ukemis y trabajos con mayor dificultad (preservando la seguridad)
- Iniciación al kumikata y su utilización con el desequilibrio.
- Reforzar o-soto-gari, sasae-tsurikomi-ashi (uchi-komi y nage-komi) Intentar lograr desplazamiento fluido.
- Trabajos de uki-goshi, o-goshi y seoi-nage (uchi-komi y nage-komi)
- Trabajar o-uchi-gari (uchi-komi y nage-komi)
- Randori tachi-waza

Judo Ne-waza


- Reforzar y repasar aprendido periodo anterior
- Reforzar la movilidad
- Pasar de una técnica a otra (flotación tori)
- Separar y girar (uke)
- Enseñanza Kami-shiho-gatame y kuzure-yoko-shiho-gatame
- Trabajo de randoris desde diferentes posiciones (Espalda con espalda, uke entre las piernas)

Físico



- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20 metros
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.

Otros

- Trabajo del Respeto
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico Chile



FEDERACION DE JUDO DE CHILE

Agosto – septiembre

Competiciones:

Participación en al menos 1 actividad inter o intraclub (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)

Judo Tachi-waza

- Evaluar Periodo anterior y asentar aspectos período anterior
- Repaso de los ukemis y trabajos con mayor dificultad (preservando la seguridad)
- Trabajos encaminados a la mejora del uchikomi en estático y desplazamiento (Osoto Gari, ouchi gari, Sasae,
- Repaso y trabajos para reforzar o-goshi y seoi-nage (uchi-komi y nage-komi)
- Randori tachi-waza

Judo Ne-waza

- Reforzar y repasar lo aprendido en el periodo anterior
- Pasar de una técnica a otra (flotación tori)
- Enseñanza tate-shiho-gatame
- Trabajo de randoris desde diferentes posiciones (Espalda con espalda, uke entre las piernas)
-

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar, traccionar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad desde diferentes posiciones.
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
- Iniciación a la trepa (bajo condiciones de seguridad)

Otros

- Trabajo del Respeto
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Iniciación a Normas de arbitraje básicas
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico Chile



Octubre – noviembre – diciembre.

Competiciones:

Participación en actividades inter o intra club (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)

Paso de grado fin de curso

Judo Tachi-waza

Último mes y medio repaso de todo lo anterior utilizando para ello el yaku-soku-geiku

- Repaso de los ukemis y trabajos con mayor dificultad (preservando la seguridad)
- Aprendizaje de combinaciones con las técnicas trabajadas durante el año.
- iniciación al trabajo de combinación: De-ashi-barai/O-soto-gari, De-ashi-barai/Seoi-nage
- Iniciación al tai-sabaki (defensa de seoi-nage).
- Randori tachi-waza

Judo Ne-waza

- Reforzar y repasar lo aprendido en el periodo anterior mediante el uso de combinaciones de las técnicas de osaekomi desde diferentes volteos, movilidad.
- Salidas básicas de osae-komi para las técnicas aprendidas.
- Trabajo de randoris desde diferentes posiciones (Espalda con espalda, uke entre las piernas)
- Conocer los posibles encadenamientos según técnicas aprendidas
- Osoto – kesa-gatame, De-ashi barai – Yoko-shiho-gatame, Seoi-nage – Kuzure-kesa-gatame
- Randori

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, para fortalecimiento del agarre (trepas y tracciones)
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
- Inicio a los movimientos básicos de gimnasia (flexiones de brazos, saltos a los bancos, planchas, ejercicios generales sin uso del peso del compañero, abdominales)

Otros

- Trabajo del Respeto
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Iniciación a Normas de arbitraje básicas
- Consolidar lo aprendido en etapas anteriores y sumar conceptos de trabajo en equipo, amistad y respeto mutuo
- Consolidar los ukemis