

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO



graus infantils



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

presentació



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO
AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA

Apreciats presidents de club i mestres,

Us presentem el model de programa de judo infantil de la nostra federació. Aquest model busca facilitar la feina als nous clubs o escoles que no tenen un model propi. Hem traduït i reelaborat el programa de la Real Federació Española. Fins ara la nostre web hi tenien directament el document en castellà. Des de l'escola catalana de judo vàrem considerar necessari fer-ne la traducció i donar algunes pautes complementàries. Els alumnes dels nostres Cicles Inicials ens demanaven quina era el marc referencial del judo infantil. A Catalunya cada club té la seva riquesa i programació pròpia. Per tant aquest document només és orientatiu. Repetim orientatiu i flexible. Ens calia compartir un marc referencial pels nous mestres. Entre tots i totes fem xarxa per millorar el nostre esport. Trobareu el programa tècnic de cada cinturó, tal i com preescriu la Federació Española. Afegim suggerències cognitives i de desenvolupament motriu. Sempre partim de l'evolució de creixement dels nostres alumnes.

Us esperonem a crear els vostres propis programes i programacions. Aquesta proposta de Graus de Judo Infantil és el punt de partida per fer créixer el nostre esport. Els nous i noves tècnics/es de judo tenen aquesta eina a la seva disposició. L'equip de formació creiem que aquesta mancança s'havia de solucionar, desitgem que el document que us lliurem sigui escaient a les vostres necessitats. Com tot document viu, anirem revisant-lo i millorant-lo amb les aportacions de tots i totes vosaltres

Escola Catalana de Judo

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ BLANC GROC

6 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJIDA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

UKEMI
TATAMI
JUDO GI

HABILITATS MOTRIUS

QUADRUPÈDIES BÀSIQUES I TOMBARELLA

* habilitats orientatives

JUDO DRET

O SOTO OTOSHI
TAI OTOSHI

JUDO TERRA

YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME

COMBINACIONS MOTORES

CÓRRER I GIRAR AL AIRE

PARAULES CLAU

UKEMI, DOJO i OBI

*paraules clau orientatives

SUPORT AUDIVISUAL

O SOTO OTOSHI

TAI OTOSHI

YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

FONTS I REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ GROC

7 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJIDA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

REI
OBI
TORI
UKE

SUPORT AUDIVISUAL

UKI O GOSHI

O UCHI GARI

KUZURE GESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

HABILITATS MOTRIUS

TOMBARELLA ENDAVANT/ENDARRERA i
PONT * habilitats orientatives

JUDO DRET

UKI GOSHI
O UCHI GARI

JUDO TERRA

KUZURE GESA GATAME
KAMI SHIHO GATAME
BOLCAR PANXA TERRA

COMBINACIONS MOTORES

TOMBARELLA I TÈCNICA DE JUDO

PARAULES CLAU

TORI / UKE

*paraules clau orientatives

FONTS I

REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA. Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ GROC TARONJA

8 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

UKEMI, RANDORI, HAJIME, MATE,
IPPON i WAZARI

SUPORT AUDIOVISUAL

O GOSHI

MOROTE SEOI NAGE

HABILITATS MOTRIUS

VERTICAL i PUJAR LA CORDA

*habilitats orientatives

JUDO DRET

O GOSHI
O UCHI GARI
SEOI NAGE (MOROTE)

JUDO TERRA

ENCADENAMENTS DE INMOVILITZACIONS APRESES
SEGONS LA REACCIÓ D'UKE

COMBINACIONS MOTORES

COMBINACIÓ DAVANT - DARRERA

PARAULES CLAU

ZAREI i RITSUREI _

*paraules clau orientatives

FONTS I REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ TARONJA

9 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

SHISEI, KUMI KATA i UCHI KOMI

SUPORT AUDIVISUAL

DE ASHI BARAI

IPPON SEOI NAGE

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

HABILITATS MOTRIUS

PALOMA I SALTS DE POTRÓ

* habilitats orientatives

JUDO DRET

DE ASHI BARAI
IPPON SEOI NAGE

JUDO TERRA

KUZURE YOKO SHIHO GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

FONTS I

REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

COMBINACIONS MOTORES

RODA I ENCADENAMENT DRET TERRA

PARAULES CLAU

GANBARU

*paraules clau orientatives

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ TARONJA VERD

10 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

KUSUSHI, TSUKURI i KAKE

HABILITATS MOTRIUS

RODA i PALOMA

+ habilitats orientatives

JUDO DRET

KO SOTO GAKE
KO SOTO GARI
SASAE TSURI KOMI ASHI

JUDO TERRA

USHIRO GESA GATAME, KESA GATAME I
KATA GATAME.
FORMES DE TREURE LA CAMA AGAFADA

COMBINACIONS MOTORES

INMOBILITZACIONS I SORTIDES

PARAULES CLAU

JITA KYOEI

paraules clau orientatives

SUPORT

AUDIVISUAL

KO SOTO GAKE
KO SOTO GARI
SASAE TSURI KOMI ASHI
USHIRO GESA GATAME
KESA GATAME
KATA GATAME

FONTS I

REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA. Ed. SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ VERD

11 anys

ESCOLA CATALANA
DE JUDO

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

SHINTAI, TAI SABAKI, CHIKARA -NO-ÔYÔ

HABILITATS MOTRIUS

ACROSPORT PER PARELLES

* habilitats orientatives

JUDO DRET

HARAI GOSHI
OKURI ASHI BARAI
HIZA GURUMA

JUDO TERRA

ENCADENAMENTS DE INMOVILITZACIONS APRESES
SEGONS LA REACCIÓ D'UKE

COMBINACIONS MOTORES

ACCIÓ REPETIDA (dues vegades la mateixa
técnica)

PARAULES CLAU

KUZUSHI
TSUKURI
KAKE

*paraules clau orientatives

SUPORT

AUDIVISUAL

HARAI GOSHI
OKURI ASHI BARAI
HIZA GURUMA

FONTS I

REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ VERD BLAU

12 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

TANDOKU - RENSHU I SOTAI- RENSHU

SUPORT

AUDIOVISUAL

TSURI KOMI GOSHI

TAI OTOSHI

HARAI GOSHI

HABILITATS MOTRIUS

* habilitats orientatives

REMUNTADA I CAMINAR AMB LA VERTICAL

JUDO DRET

TSURI KOMI GOSHI

TAI OTOSHI

HARAI GOSHI

JUDO TERRA

KATA GATAME I FORMES DE SORTIR- FORMES
DE BOLCAR ENTRE CAMES

FONTS I

REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

COMBINACIONS MOTORES

GAESHIS (exemple Harai Goshi Gaeshi)

PARAULES CLAU

TORI / UKE

*paraules clau orientatives

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ BLAU

13 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

UCHI KOMI I NAGE KOMI

HABILITATS MOTRIUS + habilitats orientatives

ESCALA PENJADA
CORDA SENSE CAMES

JUDO DRET
KO UCHI GARI
KOSHI GURUMA
HANE GOSHI

JUDO TERRA
HADAKA JIME
KATA JUJI JIME
JUJI GATAME

COMBINACIONS MOTORES

RANDORI DRET TERRA

PARAULES CLAU

CODI MORAL DEL JUDO / JIGORO KANO

*paraules clau orientatives

SUPORT AUDIVISUAL

KO UCHI GARI
KOSHI GURUMA
HANE GOSHI
HADAKA JIME
KATA JUJI JIME
JUJI GATAME

FONTS I REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA. Ed. SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO / GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ BLAU MARRÓ

14 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

YAKO-SOKU-GEIKO ,KAKARI -GEIKO-
TÉCNiques TE-WAZA, KOSHI WAZA i ASHI WAZA

SUPORT AUDIVISUAL

KATA GURUMA
USHIRO GOSHI
UCHI MATA

GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
UDE GARAMI

JUDO DRET

KATA GURUMA
USHIRO GOSHI
UCHI MATA

JUDO TERRA

GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
UDE GARAMI

FONTS I REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA. Ed. SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

COMBINACIONS MOTORES

TOMBARELLA I TÈCNICA DE JUDO

PARAULES CLAU

ARBITRATGE DE JUDO

*paraules clau orientatives

PROGRAMA JUDO INFANTIL FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

*AQUESTA PROGRAMACIÓ PARTEIX DE LA PROPOSTA DE LA FEDERACIÓ ESPAÑOLA DE JUDO, NOMÉS MARCA PAUTES DESCRIPTIVES I DE SUPORT A LES FEINES DELS CLUBS CATALANS

CINTURÓ MARRÓ

15 anys

ESCOLA CATALANA DE
JUDO
I DISCIPLINES ASSOCIADES

ECJ i DA



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO
AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

FONAMENTS

KATA DE JUDO i
CONCEPTES BÀSICS D'ARBITRATGE

SUPORT AUDIVISUAL

TANI OTOSHI
SUMI GAESHI
TOMOE NAGE

JUDO DRET

TANI OTOSHI
SUMI GAESHI
TOMOE NAGE

OKURI ERI JIME
KATAHA JIME
SANKAKU JIME
UDE GATAME

JUDO TERRA

OKURI ERI JIME
KATAHA JIME
SANKAKU JIME
UDE GATAME

FONTS I REFERÈNCIES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO
LA ESENCIA DEL JUDO I. SHU TAIRA .Ed.SATORI
ESCOLA CATALANA DE JUDO /GRUP DE TREBALL JUDO
INFANTIL.
REVISIÓ EQUIP DE TREBALL JOAN ROJO SOLER
VIDEOS KODOKAN INSTITUT.

COMBINACIONS MOTORES

Encadenament dret terra acabant amb juji
gatame

PARAULES CLAU

FLEXIBILITAT/ NAGE NO KATA
paraules clau orientatives