



Desoreka judo kluba

# Judo eskema

## Kumi kata

Nola heldu?  
• Ayotsu  
• Kenka-ayotsu  
Nola desplazatu?

## Tokui-waza

Gure mugimendu bereziaren kontrola, norabide eta desplazamendu ezberdinetan, kumi kata ezberdinekin eta eraso posizio ezberdinetan

## Shizei-Shintai

Ezarritako guardia: migi-idari  
Guardiak desplazamendua mugatu.

## Ashi-waza

Hankako teknika ezberdinen garapena. Bai ippona bilatzeko eta baita desplazamendu eta desorekak.

## Trantsizioa+ne-waza

Zutikako teknikatik lurrera pasatzea. Osaekomi-zaza, Shime-waza, Kansetsu-waza, hanka atera, hanka tartean, lurretik zutikakora.

## Sutemi-lurrera heltzeko tek.

Sutemien lanketa eta baita xagukeri ezberdinen garatzea egingo da lurreko judora heltzeko beti ere gailentzeko intentzioarekin.

## Gonosen-waza

Kontra egiteko teknikak.

## Tokui waza +ashi-waza

Kateatze eta konbinazioak.

## Tokui-waza, kontrako aldetik

Hankako teknika ezberdinen garapena. Bai ippona bilatzeko eta baita desplazamendu eta desorekak.

## Norabideak

Norabideen araberako eraso kontra-eraso tekniken garatzea.

## Shido taktikoa

Aurkariaren shidoa bilatu gure baliabideak erabiliz taktikoki irabazteko.

Infografia honek, judo egiterakoan erabiliko ditugun baliabide ezberdinak argitzeko balio du. Gure pentsamendu taktikoan barneratu beharreko habileziak barnneratzen ditu.

Prozesu bakoitza atalka landuko da, baina era berean, guzti hau barneratzen duen jarduera randori edo shiai-a da. Beraz, randorietan sekuentzia guztia eta beronen elementuak martxan jartzen saiatu behar du judokak.

# Randori & leiaketa



Lan hau 4.0 nazioarteko Creative Commons lizentziarekin dago argitaratua.

[www.desorekajudo.com](http://www.desorekajudo.com)