



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICAS

ESCUELA DE INGENIERÍA Y CIENCIAS

Curso DR11A/1 JUDO II

I

PROGRAMA DE JUDO II (DR11A)

I. IDENTIFICACIÓN

- | | | |
|-------------|-------------------------------|--|
| 1.1 | Nombre del Curso | : Judo II |
| 1.2 | Código | : DR11B-11 |
| 1.3 | Cupos | : 10 |
| 1.4 | Unidad Académica | : Escuela de Ingeniería y Ciencias |
| 1.5 | Profesor Responsable | : Prof. Héctor Urrutia M (5° Dan Kodokan) |
| 1.6 | Lugar donde se realiza | : Gimnasio |
| 1.7 | Horario de Actividades | : 1.5-3.5 |
| 1.8 | Fecha de evaluación | : Evaluaciones Formativas en cada clase
Dos controles y Examen |
| 1.9 | Número de UD | : Cuatro |
| 1.10 | Requisitos | : Judo I |



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICAS

ESCUELA DE INGENIERÍA Y CIENCIAS

Curso DR11A/1 JUDO II

II PRÓPOSITO:

- Este curso tiene como propósito que el alumno internalice en el uso más eficaz posible de la energía mental y física.

III OBJETIVOS GENERALES:

1. Valorar la importancia del Judo como formas de entrenamiento mental y físico
2. Ejecutar las técnicas del **Grupo II** del Gokio
3. Comprender los fundamentos Biomecánicos del **segundo** grupo de técnicas del Gokio
4. Internalizar los movimientos básicos del Judo

IV OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Recurrir a las posiciones naturales básicas de derecha/izquierda y los agarres básicos en cada una de las posiciones naturales, para ejecutar las técnicas del **segundo grupo del Gokio**



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICAS

ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS

Curso DR11A/1 JUDO II

2. Utilizar los movimientos y giros tales como shintai, ayummi-ashi, para ejecutar las técnicas del **segundo grupo del Gokio**
3. Usar la mínima fuerza muscular en la forma mas efectiva, para generar la rotura del equilibrio de un oponente
4. Establecer los fundamentos biomecánicos de la rotura del equilibrio de un oponente.
5. Producir los diferentes tipos de Kusushi procurando hacer uso de los estados de inestabilidad del oponente
6. Ejecutar el concepto de Tsukuri
7. Perfeccionar la práctica los tres principales Ukemi
8. Ejecutar las técnicas de Tachi-waza, Osae-komi waza, Shime waza y Kansetsu waza del **Segundo grupo de técnicas del Gokio**

V CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS:

1. El Judo para conseguir un desarrollo equilibrado del cuerpo
2. Sistemas de movimientos que desarrollan las bases fundamentales de ataque y defensa
3. Randori como entrenamiento de los métodos de ataque y defensa y como educación física con el propósito de convertir al deportista en una persona seria, sincera, pensativa, cautelosa y decidida cuando llega la acción.

Tachi-waza

4. **Gokio nowaza: Grupo 2**



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICAS

ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS

Curso DR11A/1 JUDO II

- 4.1 Kosoto-gari
- 4.2 Kouchi-gari
- 4.3 Koshi-guruma
- 4.4 Tsurikomi-goshi
- 4.5 Okuri ashi harai
- 4.6 Tai-otoshi
- 4.7 Harai-goshi
- 4.8 Uchi mata

Osae-komi waza

- 4.9 Kami-shio-gatame
- 4.10 Makura-kesa-gatame
- 4.11 Yoko-shio-gatame
- 4.12 Ushiro-kesa-gatame

Shime waza

- 4.13 Kata-ha-jime
- 4.14 Nami-juji-jime

Kansetsu waza

- 4.15 Ude-hishigi-ude-gatame