



## CIRCULAR Nº 55 DE FECHA 2 DE MARZO DE 2010

### ASUNTO: PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN TÉCNICA DE JUDO

Comunicamos a todos los deportistas afiliados a esta Federación que el Programa de Actualización Técnica de Judo que comenzamos hace dos temporadas, continúa en la presente 2009-2010.

Está dirigido sobre todo a los Profesores de Judo que deseen actualizar y practicar las técnicas y katas de una forma continuada, durante varias sesiones semanales.

También podrán participar los alumnos (C. Negro 1º Dan mínimo) que, previa autorización de sus Profesores, lo soliciten.

Todos los profesores afiliados esta temporada 2009-2010 que participen asiduamente, **estarán actualizados y reciclados oficialmente**, pudiendo presentar a sus alumnos a Exámenes y Cursos de Tecnificación, así como formar parte de los Tribunales de Exámenes de Cintos Negros.

Las sesiones de trabajo serán de dos horas de duración (de 10 a 12 de la mañana) en las instalaciones del C.S.D. (Tatami del Pabellón Múltiple), distribuidas de la siguiente forma:

MARTES: **Programa Técnico de Nage waza y Ne waza**  
JUEVES: **KATA (explicación y práctica de kata planificada)**  
VIERNES **KATA (trabajo libre de kata oficial de campeonato)**

En cada sesión, después del calentamiento general, se realizará el trabajo técnico de Judo Pie, Judo Suelo ó Kata que corresponda a ese día.

Estas sesiones serán impartidas por los Maestros:

- **D. José Navarro de Palencia (9º Dan)**
- **D. Young Lee Joo (9º Dan)**
- **D. Macario García Jiménez (8º Dan)**
- **D. José I. Bueno Yunquera (8º Dan)**

Colaborando con ellos los Maestros:

- **D<sup>a</sup>. María José Núñez Leñador (7º Dan)**
- **D<sup>a</sup>. Teresa Campo Mariño (6º Dan)**
- **D. José M<sup>a</sup>. Larrañaga López-Elorriaga (7º Dan)**
- **D. Carlos García Pasan (7º Dan)**
- **D. José L. Valcárcel Robles (7º Dan)**

### REQUISITOS:

- **Licencia anual federativa temporada 2009-2010.**
- **Afiliación anual de profesor temporada 2009-2010.**
- **Judogi Blanco.**
- **Zapatillas para andar fuera del tatami.**



## INSCRIPCIONES:

Enviando a la Federación Madrileña de Judo por fax, correo electrónico ó correo ordinario la Hoja de inscripción adjunta.

La asistencia a estas clases será gratuita para todos los Profesores que tengan licencia por esta Federación Madrileña y que cumplan los demás requisitos anteriormente indicados. Para los Profesores de otras Federaciones, la cuota será de 15 € por sesión, debiendo realizar el pago en nuestra cuenta de Ibercaja (2085-8024-93-0330098221) y enviar el comprobante de dicho ingreso con antelación a la fecha en que deseen asistir, junto con la hoja de inscripción que adjuntamos y el Visto Bueno de su Federación.

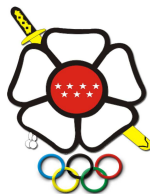
La planificación de estas sesiones para los próximos meses será la siguiente:

### Marzo'10

MARTES 02-03-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 04-03-10	Kodokan Goshin Jutsu
VIERNES 05-03-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 09-03-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 11-03-10	Nage no kata
VIERNES 12-03-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 16-03-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 18-03-10	Katame no kata
VIERNES 19-03-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 23-03-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 25-03-10	Kime no kata
VIERNES 26-03-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 30-03-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza

### Abril'10

MARTES 06-04-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 08-04-10	Ju no kata
VIERNES 09-04-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 13-04-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 15-04-10	Kodokan Goshin Jutsu
VIERNES 16-04-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 20-04-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 22-04-10	Nage no kata
VIERNES 23-04-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)
MARTES 27-04-10	Programa Técnico de Nage waza y Ne waza
JUEVES 29-04-10	Katame no kata
VIERNES 30-04-10	Kata (Trabajo libre de kata oficial de campeonato)



## CURSOS DE ACTUALIZACIÓN TÉCNICA DE JUDO HOJA DE INSCRIPCIÓN

D. \_\_\_\_\_ Profesor Titulado,  
Colegiado y con Licencia anual por la Federación \_\_\_\_\_ desea  
participar en los Cursos de Actualización Técnica programados por la Federación Madrileña  
de Judo en las instalaciones del Consejo Superior de Deportes (Tatami del Pabellón Múltiple)  
c/ Martín Fierro, s/nº, adjuntando los siguientes datos:

Días en los que desea asistir a los cursos	Nº Licencia y fecha	Fecha de nacimiento	N.I.F.	Grado

(Imprescindible entregar una foto-carné)

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_