



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G79126306  
[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

C.T.D. DE JUDO Y D.A.  
C/León, 59  
28670 – Villaviciosa de Odón (MADRID)  
Teléfonos: 91 616 60 27  
91 616 69 59  
Fax: 91 616 61 07

## CIRCULAR N° 195 DE FECHA 5 DE SEPTIEMBRE DE 2011

**ASUNTO:** CONCENTRACIÓN SUB'20, SUB'23 Y ABSOLUTA MASCULINA Y FEMENINA

**LUGAR:** C.E.T.D. de Judo y D.A. C/León, 59 Villaviciosa de Odón.

**FECHA:** del 8 al 11 de septiembre de 2011.

**HORARIO:** Jueves y viernes (8 y 9 de septiembre) **de 18:00 a 20:00 horas.**  
Sábado y domingo (10 y 11 de septiembre) **de 10:00 a 12:00 horas.**

Se convoca la concentración para las categorías absoluta, Sub'23 y Sub'20 (masculinas y femeninas), y que estará dirigida por los entrenadores de los equipos de Madrid.

**REQUISITOS:** Para participar en los entrenamientos es imprescindible tener Documento Deportivo en vigor y con los kyus correspondientes firmados por el profesor.

**Nota.-** Se recomienda ir provistos de una botella de agua y chanclas.



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

- 1 -

NORIS JUDO SPAIN S.L.U.  
C/ Ciudad de Frías, nº 16 - NAVE 2  
Esquina C/ Bascuñelos  
28021-MADRID  
TEL/FAX - 91.318 22 05

PROGRAMA  
CONCENTRACIÓN EQUIPOS SUB-20, SUB-23 Y ABSOLUTO DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO  
(8/11-Septiembre-2.011)

Jueves, tarde 18:00-20:00 h.	Viernes, tarde 18:00-20:00 h.	Sábado, mañana 10:00-12:00 h.	Domingo, mañana 10:00-12:00 h.
 <p><b>JUDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera, técnica de carrera.</li> <li>- Ejercicios de agilidad (volteretas, ...)</li> </ul> </li> <li>• Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne-waza uchi-komis</li> <li>- Randori suelo</li> <li>- Trabajo técnico-táctico en pie</li> <li>- Randori pie</li> <li>-</li> </ul> </li> <li>• Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>	 <p><b>JUDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera, técnica de carrera.</li> <li>- Ejercicios de arrastre (por parejas)</li> </ul> </li> <li>• Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de Uchi-komis (pie) A+B</li> <li>-</li> <li>- Randori pie-suelo</li> </ul> </li> <li>• Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>	 <p><b>JUDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera, técnica de carrera.</li> <li>- Juegos</li> </ul> </li> <li>• Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situaciones específicas suelo</li> <li>- Randori suelo</li> <li>-</li> <li>- Trabajo técnico-táctico en pie</li> <li>- Randori pie-suelo</li> <li>-</li> </ul> </li> <li>• Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>	 <p><b>JUDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera, técnica de carrera.</li> <li>- Tandoku-renshu</li> </ul> </li> <li>• Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakari-geiko</li> <li>- Randori pie</li> </ul> </li> <li>• Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>