



CIRCULAR N° 205 DE FECHA 3 DE OCTUBRE DE 2011

ASUNTO: ENTRENAMIENTO FEMENINO SUB'20, SUB'23 Y ABSOLUTO

LUGAR: C.A.R. Madrid. Avda. Martín Fierro, s/n.

FECHA: 8 de octubre de 2011.

HORARIO: de 10:00 a 12:00 horas.

Se convoca el segundo de los entrenamientos exclusivos de Judo femenino que se acordó realizar periódicamente, con la intención de incentivar y elevar el nivel de competición de las judokas madrileñas.

Estos entrenamientos femeninos para las categorías absoluta, Sub'23 y Sub'20, estarán dirigidos por la Maestra y 8º Dan de Judo Dª Sacramento Moyano Luque, y los respectivos entrenadores.

Esperamos que esta iniciativa tenga una buena aceptación, en beneficio de todos los afiliados.

INSCRIPCIONES: En el correo electrónico actividadesdeportivas@fmjudo.net, hasta el jueves 6 de octubre.

Si no se alcanza un mínimo de 25 participantes se suspenderá el entrenamiento.

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.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FEMENINO FEDERATIVO MADRILEÑO

- 1ª PARTE – Calentamiento y adecuación física para el trabajo específico de la sesión.
- **TRABAJO ESPECÍFICO DE TACHI-WAZA (circuito)**
En esta parte de la sesión cada deportista en trabajo por parejas efectuará diversas técnicas y acciones por un tiempo de 30", alternando una vez cada una.
 - TOKUI-WAZA (1º en importancia) en todas direcciones.
 - Encadenamientos pie-suelo tras el ataque de Tori y de Uke (fallido).
 - TOKUI-WAZA (alternativo ó 2º en importancia) mismo trabajo.
 - Sesión de NAGE-KOMI (con colchonetas); se forma una fila de parejas y se va proyectando de manera alternativa durante 8 minutos.
- **TRABAJO ESPECÍFICO DE NE-WAZA (circuito)**
En esta parte de la sesión, cada deportista con su compañera trabajará sus formas especiales por espacio de 2', alternando cada una de las deportistas de la pareja.
 - UKE boca arriba, TORI entre las piernas trabaja para conseguir marcar IPPON.
 - UKE en banco (cuadrupedia), TORI realiza acciones para conseguir marcar IPPON.
 - TORI en banco (cuadrupedia), defiende e intenta contraatacar para conseguir marcar IPPON.

Descanso de 2' a 3' y se aprovecha para hidratación.

- **SESIÓN DE RANDORI**
Se realizarán un mínimo de 5 randoris de NE-WAZA a un tiempo de 4'.
Se realizarán un mínimo de 8 randoris de TACHI-WAZA a un tiempo de 5'.
En cada cambio habrá un tiempo de recuperación de 1' a 90".
- **ESTIRAMIENTOS**
Concluye la sesión con estiramientos individuales y por parejas.

Sacramento Moyano Luque
Coordinadora Judo Femenino FMJ Y D.A.

