



CIRCULAR N° 245 DE FECHA 10 DE NOVIEMBRE DE 2011

ASUNTO: XII FESTIVAL INFANTIL DE JIU-JITSU

LUGAR: P.D.M. de Villaviciosa de Odón. C/León, 59.

FECHA: Sábado 10 de diciembre de 2011.

HORARIO: De 18:30 a 20:00 horas.

REQUISITOS: Podrán participar todos los Jiu-Jitsukas que lo deseen y que tengan su documento deportivo en vigor para la temporada 2011-2012.

INSCRIPCIONES: Los Clubes enviarán por escrito los listados de los participantes a esta Federación, por fax (91 616 61 07) o al correo electrónico deporteinfantil@fmjudo.net, hasta el viernes 2 de diciembre de 2011, para que sean distribuidos por horarios.

CONTROL DE DOCUMENTACIÓN: Todos los participantes presentarán su Documento Deportivo, con la licencia en vigor y todos los kyus hasta el grado correspondiente, firmados por su profesor.

Se adjunta programa del Festival.



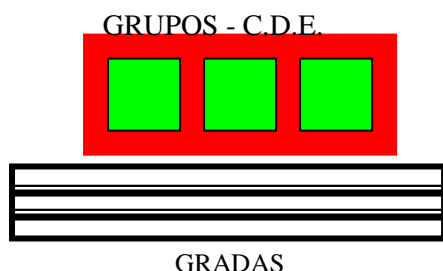
X FESTIVAL INFANTIL DE JIU-JITSU

1.- DESFILE:

Como en años anteriores se llevará a cabo un desfile de apertura por clubs, con música, a entrada de los participantes al tatami será de 2 en 2. Una vez colocados se procederá a efectuar el *Za rei* y luego el *Ritsu rei*.

2.- CALENTAMIENTO:

Por edades. (empiezan los peques, por lo que los grupos C, D y E, se sientan al borde del tatami).

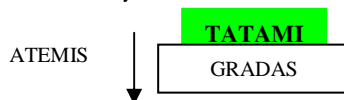


Grupos A y B (mini benjamines y benjamines). Con música se llevará a cabo un juego de aproximadamente 3 minutos, por ejemplo: caza mariposas, comecocos, etc.

3.- UKEMIS Grupos A y B, se coloca un/a niño/a por colchoneta

3.1.- USHIRO-UKEMI:

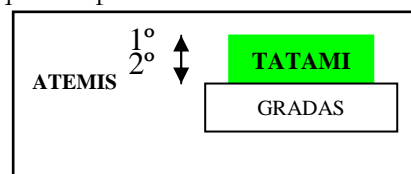
- 1.- en guardia y a la voz (*Hajime*) hacen GYAKU-TSUKI
- 2.- en guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI Y GYAKU-TSUKI
- 3.- en guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI Y GYAKU-TSUKI y MAE-GERI (hidari).
- 4.- En guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI y GYAKU-TSUKI, MAE-GERI y MAWASHI-GERI (migi).



3.2.- YOKO-UKEMI:

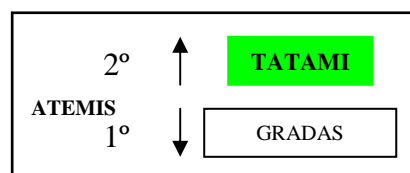
dos por la derecha y dos por la izquierda todos girarán a la izquierda para efectuar esta caída.

- 1.- se levantan de lado pero con una rodilla en el suelo y a la voz y hacen MAE-TSUKI y GYAKU-TSUKI
- 2.- lo mismo por la izquierda



3.3.- MAE- UKEMI (2 veces)

- 1.- después del MAE-UKEMI, apoyan las rodillas en el suelo y a la voz hacen USHIRO-GERI con la derecha y rodilla izquierda apoyada. Se levantan de espaldas, hacia el lado que se supone que les han empujado (quedado de espaldas a los papas), y efectúan la 2 caída.





4.- SHINTAI-JITSU-NO-KATA:

Sólo grupo B (grupo A se sienta), hacen el *Kata* y en el nº 8 se quedan quietos y a la voz hacen GYAKU-TSUKI.

DESPUÉS DE ESTO SE SIENTAN EN EL BORDE DEL TATAMI Y SALE EL OTRO GRUPO (C, D Y E.- ALEVINES, INFANTILES Y CADETES)

5.- CALENTAMIENTO: Por edades. Grupos C, D y E.

Con música “aerójitsu” o similar más o menos 3 minutos, unos ejercicios de jiu-jitsu con música.

6.- UKEMIS Grupos C, D y E, se coloca un/a niño/a por colchoneta

6.1.- USHIRO-UKEMI:

- 1.- en guardia y a la voz (kiai o Hajime) hacen GYAKU-TSUKI
- 2.- en guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI Y GYAKU-TSUKI
- 3.- en guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI Y GYAKU-TSUKI y MAE-GERI.
- 4.- en guardia y a la voz hacen MAE-TSUKI Y GYAKU-TSUKI , MAE-GERI y MAWASHI-GERI.

6.2.- YOKO-UKEMI, dos por la derecha y dos por la izquierda

- 1.- se levantan de lado pero con una rodilla en el suelo y a la voz y hacen MAE-TSUKI y GYAKU-TSUKI, se tumban de costado y YOKO-GERI, desde el suelo
- 2.- lo mismo por la izquierda

6.3.- MAE- UKEMI (2 veces)

- 1.- después del MAE-UKEMI, apoyan las rodillas en el suelo y a la voz hacen USHIRO-GERI con la derecha y rodilla izquierda apoyada.

6.4.- ZEMPO KAITEN UKEMI (2 veces)

- 1.- todos a la vez en su colchoneta hacen la caída y se levantan en guardia hacia su espalda (dando la espalda a los papas, al igual que en mae-ukemi) y a la voz patada libre.

7.- SHINTAI-JITSU-NO-KATA:

Hacen el *kata* y en el nº 8 se quedan quietos y a la voz hacen GYAKU-TSUKI.

SE SIENTAN Y ENTRAN DE NUEVO LOS PEQUES, GRUPOS A Y B.

8.- OSAE-WAZA

Antes de comenzar, hacen el Zarei.

Un niño por colchoneta tumbado boca arriba y su compañero se coloca en sus pies en seiza (este dando la espalda a los papas).

8.1.- a la voz hacen HON-GESA-GATAME, se dice salida, el de abajo se escapa y se coloca en el lugar de su compañero (es decir, en seiza de espaldas a los papas), y lo hace el otro. (2 veces). La salida será por puente (se abrazan al niño y le voltean por encima).

8.2.- a la voz YOKO-SHIHO GATAME, mismo procedimiento que en la anterior, pero la salida empujan a su compañero y se sientan.

8.3.- RANDORI DE NE-WAZA (tiempo 1´)



9.- NAGE-WAZA:

1 niño de pie mirando a los papas y el compañero tumbado boca abajo en frente del compañero.

9.1.- a la voz el niño que está tumbado se levanta, cogen *kumikata* y proyecta al que estaba de pie con O-SOTO-OTOSHI. Luego lo hace el compañero. También lo hacen dos veces.

9.2.- RANDORI DE NAGE-WAZA. Aproximadamente 1', proyectando una vez cada uno (yaku-suku-geiko)

10.- ATEMI-WAZA:

Se colocan los dos uno en frente del otro y empiezan a botar en guardia.

10.1.- a la voz hacen GYAKU-TSUKI, una vez cada uno 4 veces cada uno.

SE SIENTAN Y SALE EL OTRO GRUPO, EL DE LOS MAYORES, C, D y E

11.- OSAE-WAZA

Idem. De los anteriores

Estos grupos harán la siguiente combinación de inmovilizaciones:

- 1.- Hon-gesa-gatame
- 2.- Kata-gatame
- 3.- Tate-shiho-gatame
- 4.- Yoko-shiho-gatame (hidari)
- 5.- Kami-shiho-gatame

Desde megafonía se ira diciendo que técnica toca, y sin perder el control, los niños van cambiando de inmovilización, y cuando estén en Kami-shiho-gatame, se dirá salida y se efectuará la salida (acción y reacción). Se dirá cambio y se coloca el compañero, para que lo haga el otro.

11.5.- RANDORI DE NE-WAZA. Idem del grupo anterior

12.- NAGE-WAZA:

1 niño de pie mirando a los papas y el compañero tumbado boca abajo frente a el.

12.1.- a la voz el niño que está tumbado se levanta, cogen *kumikata* y proyecta al compañero con O-SOTO-OTOSHI. Luego lo hace el compañero. También lo hacen dos veces.

12.2.- IDEM, pero con O-GOSHI

12.3.- IDEM., pero con SEOI-NAGE

12.4.- RANDORI DE NAGE-WAZA. Aproximadamente 1', proyectando una vez cada uno (yaku-suku-geiko)

13.- ATEMI-WAZA

Se colocan los dos uno en frente del otro y empiezan a botar en guardia.

13.1.- a la voz hacen GYAKU-TSUKI, una vez cada uno y 2 veces cada uno.

13.2.- a la voz hacen MAWASHI-GERI, una vez cada uno y 2 veces cada uno.

13.3.- RANDORI DE ATEMI-WAZA.

SE SIENTAN Y SALE EL GRUPO A

14.- GRUPO A (MINI-BENJAMINES) EDAD: HASTA 8 AÑOS

Desde megafonía se va contando 1, 2 y 3 para que todos lo hagan a la vez. También decir a los niños que se tienen que colocar todos del mismo modo, por ejemplo como si la grada fuera tribunal. Después de hacerlo los 2 se ponen en seiza y se pide aplauso al público y se sientan.



Los tres primeros movimientos de agarres serie 1º del DUO-KATA de adultos
Respuesta libre ATEMI – PROYECCIÓN
Hacen los dos de TORI Y UKE.



Randori NE-WAZA: 1' DE TIEMPO

15.- GRUPO B (BENJAMINES) EDAD: HASTA 9 Y 10 AÑOS

Desde megafonía se va contando 1, 2 y 3 para que todos lo hagan a la vez. También decir a los niños que se tienen que colocar todos del mismo modo, por ejemplo como si la grada fuera tribunal. Después de hacerlo los 2 se ponen en seiza y se pide aplauso al público y se sientan.

Los cinco primeros movimientos de agarres serie 1º del DUO-KATA de adultos
Respuesta libre ATEMI – PROYECCIÓN
Hacen los dos de TORI Y UKE.



Randori NE-WAZA: 1' DE TIEMPO

16.- GRUPO C (ALEVINES) EDAD: HASTA 11 Y 12 AÑOS

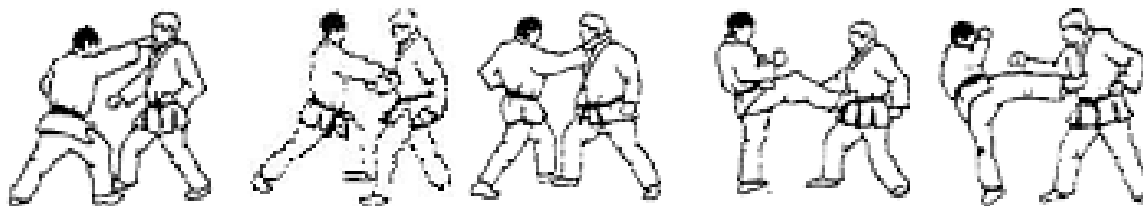
Los cinco primeros movimientos de agarres serie 2º del DUO-KATA de adultos
Respuesta libre ATEMI – PROYECCIÓN
Hacen los dos de TORI Y UKE.
3º DE TIEMPO



Randori NAGE-WAZA: 1' DE TIEMPO

17.- GRUPO D (INFANTILES) EDAD: HASTA 13 Y 14 AÑOS

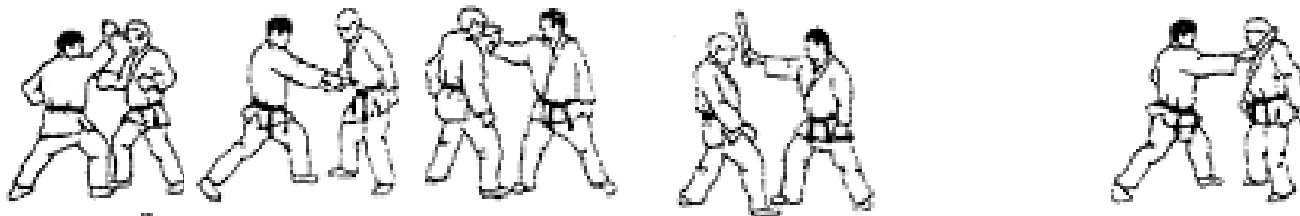
Los cinco primeros movimientos de agarres serie 3º del DUO-KATA de adultos
Respuesta libre ATEMI – PROYECCIÓN
Hacen los dos de TORI Y UKE.
3º DE TIEMPO



Randori ATEMI-WAZA: 1' DE TIEMPO

18.- GRUPO E (CADETES) EDAD: HASTA 15 Y 16 AÑOS

Los cinco primeros movimientos de agarres serie 4º del DUO-KATA de adultos
Respuesta LIBRE
Hacen los dos de TORI Y UKE.
3' DE TIEMPO



- Randori TOTAL: 2' DE TIEMPO

19.- SALEN TODOS LOS GRUPOS Y VUELVEN A HACER EL KATA SHINTAI, PERO EN CADA MOVIMIENTO HACEN TSUKI CON KIAI.

20.- SALUDO DE CLAUSURA.

EXHIBICIONES: a ser posible se invitará al equipo nacional, para que tanto el equipo de lucha como el de duo, hagan una pequeña exhibición de lucha y duo. A ser posible al final se invitará a los niños a que les pidan autógrafos.

ANOTACIONES:

- 1.- Desde megafonía se ha de guiar a los niños para que sepan en todo momento que deben hacer.
- 2.- En los ukemis, así como en todo ejercicio que implique un atemi, han de dar KIAI.
- 3.- Establecer una voz para los atemis, es decir, los niños han de saber que después de las caídas entran en guardia y cuando oigan “hajime” es entonces cuando dan el KIAI, de tal modo que lo hagan todos a la vez y no estén perdidos.
- 4.- En las inmovilizaciones, se les dirá qué inmovilización toca y se contará “ 1... salida, 2.... Salida..”.
- 5.- Según nuestro cálculo aproximado, el Festival podría durar aproximadamente una hora, por lo que pensamos que está dentro de un tiempo razonable.
- 6.- La equipación de los monitores que entren en tatami, será con kimono oficial (es decir, blanco y con escudo), al igual que el de los participantes.