



PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN DE NAVIDAD.

ALEVIN-INFANTIL.

DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
<p>Calentamiento.</p> <p>20 minutos.</p>	<p>Calentamiento.</p> <p>20 minutos.</p>	<p>Calentamiento.</p> <p>25 minutos.</p>
<p>Parte técnica. Trabajo de uchikomis y naguekomis sobre tokui waza. Trabajo de kumikata.</p> <p>25 minutos.</p>	<p>Parte técnica. Trabajo de diferentes formas de ne waza. Secuencias de ataque y defensa en new aza.</p> <p>30 minutos.</p>	<p>Parte técnica. Trabajo de encadenamientos y combinaciones.</p> <p>25 minutos.</p>
<p>Randori. 5 x 3' (tachi waza)</p> <p>ESTIRAMIENTOS.</p>	<p>Randori. Trabajo por tríos.</p> <p>ESTIRAMIENTOS.</p>	<p>Randori. 3 x Kakari geiko (1'+1') 3 x 3' tachi waza.</p> <p>ESTIRAMIENTOS.</p>