

*Uchi-komi* (2) de cadera u hombro

## Trabajo de velocidad (IV)

### 1 Período de competición

#### 1.2 Etapa pre-competitiva

### Velocidad de reacción y fuerza explosiva

## Circuito de velocidad-fuerza explosiva específica en el tatami con *Uke*

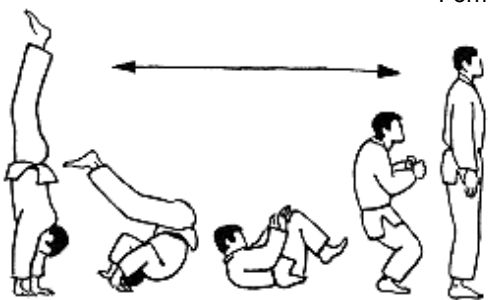
### Sistemática y descripción de los ejercicios

Se inicia el circuito con una caída hacia adelante; desplazamiento con apoyos específicos, según gráfico; 2 *uchi-komi* levantando; regreso al desplazamiento con apoyos; 1 *nage-komi* del *tokui-waza* de cada judoka; regreso al desplazamiento con apoyos; 1 forma de volcar, cuando *Uke* está en cuadrupedia; regreso al desplazamiento con apoyos hasta terminar el circuito con una caída hacia atrás.

Las tres primeras repeticiones de cada serie deben efectuarse con una progresión en la rapidez de los ejercicios del 65% al 85%. En las tres restantes, del 85% al 100%. Se realizan hasta 4 series con un volumen de 6 repeticiones en cada serie, que consta de 5 ejercicios.



Forma de volcar (1), *Uke* en cuadrupedia



Caída hacia adelante (al inicio) y atrás (al final)



*Nage-komi* (1) del *tokui-waza*



*Uchi-komi* (2) levantando con *te-guruma*, *ushiro-goshi*...