

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

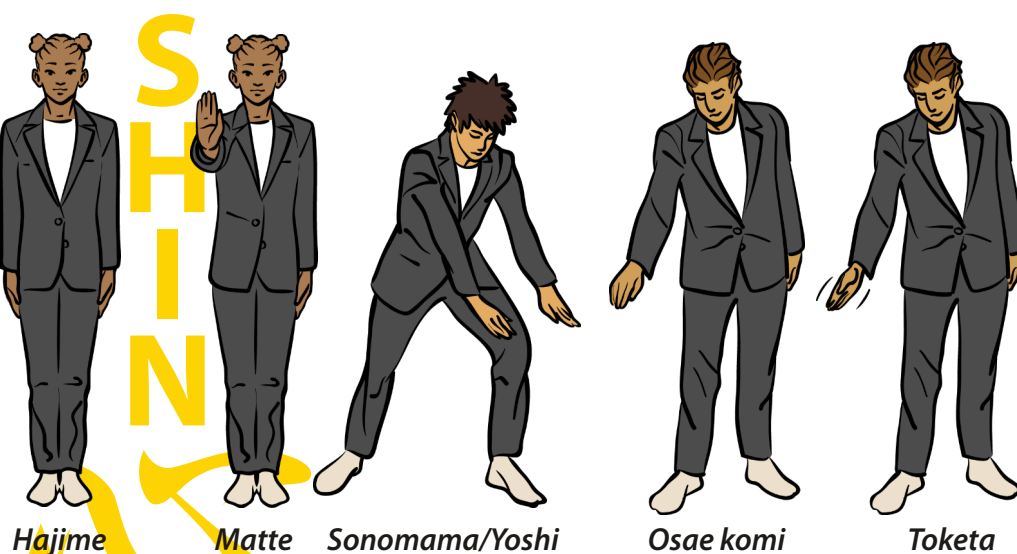
**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Je sais attacher
ma ceinture.

Initiation

■ RÈGLES DU JEU


♥ VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

■ LES UKEMI

Je pratique les Ukemi
avec un partenaire.Je travaille les chutes à partir
de déplacements ou d'une situation
choisie vers une situation dirigée.

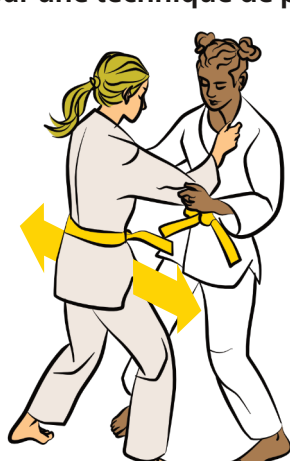
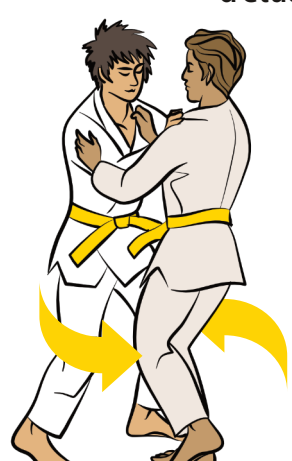
Ushiro ukemi



Mae mawari ukemi

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Dans le rôle de Uke, je sais me déplacer en avant, en arrière,
latéralement ou autour de Tori.
Dans le rôle de Tori, je réponds à ces différentes situations
d'étude par une technique de projection.

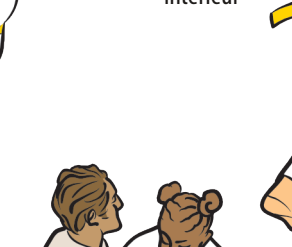
■ LES TECHNIQUES DE PROJECTION

De ashi harai
(De ashi barai)

Balayage du pied avancé



O uchi gari

Grand fauchage
intérieur(Morote)
Seoi nage
avec barrageRenversement
par l'épaule

O goshi

Grande hanche



Hiza guruma

Roue autour du genou



O soto otoshi

Grand renversement extérieur



Tai otoshi

Renversement
du corps

Uki otoshi

Renversement flottant

J'esquive
les attaques
de uke.Je double mes attaques
quand uke esquive

KATAME-WAZA

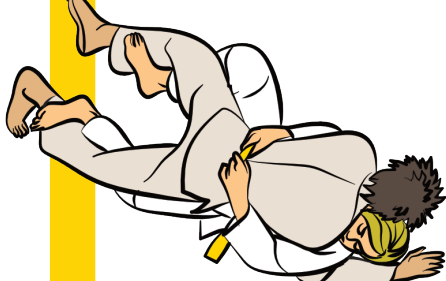
■ LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais retourner uke
lorsqu'il est
à plat ventre.Je sais dégager ma jambe
lorsque je suis pris
en 1/2 gardeJe sais passer les jambes de
uke en garde papillon.

EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.

En garde papillon,
je sais renverser uke.De la position de garde
je sais renverser uke.

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Kuzure kesa gatame
(Kuzure gesa gatame)

Variante du contrôle en travers



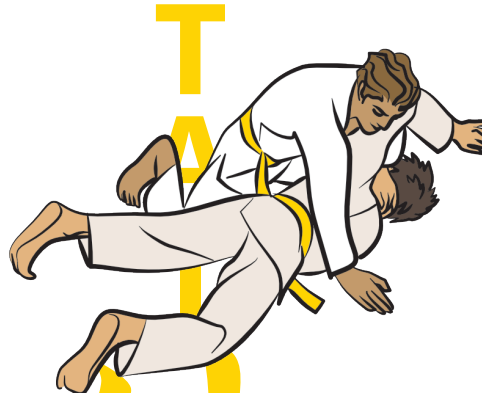
Yoko shiho gatame

Contrôle des 4 points par côté



Tate shiho gatame

Contrôle des 4 points à cheval


■ ENCHAÎNEMENT : je réalise et répète régulièrement
mon propre enchaînement.

■ ENTRAÎNEMENT : Je pratique le KAKARI GEIKO et
le YAKU SOKU GEIKO correctement.
Je développe mes habiletés motrices.


35 séances minimum.

35 séances minimum.