

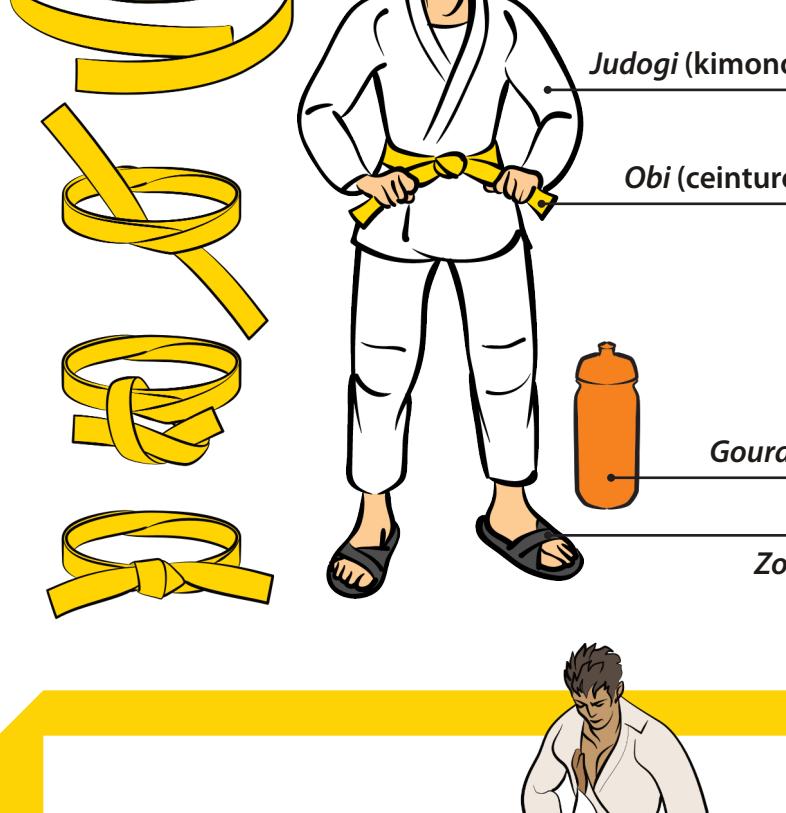
PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

Initiation

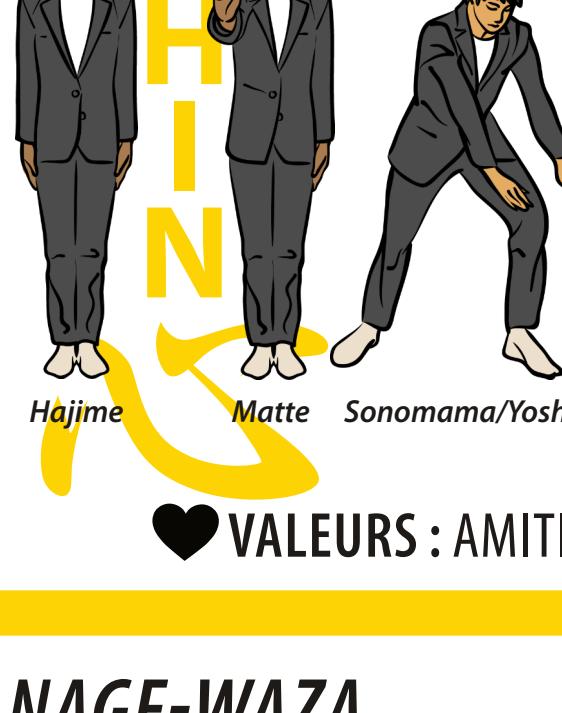


PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Je sais attacher ma ceinture.



■ RÈGLES DU JEU



♥ VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

■ LES UKEMI

Je pratique les Ukemi avec un partenaire.

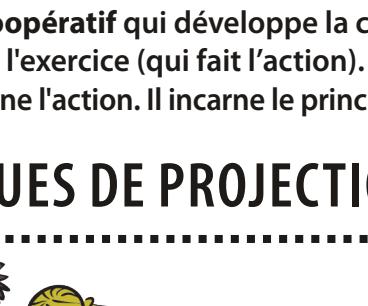
Je travaille les chutes à partir de déplacements ou d'une situation choisie vers une situation dirigée.

Ushiro ukemi



Yoko ukemi

Mae mawari ukemi

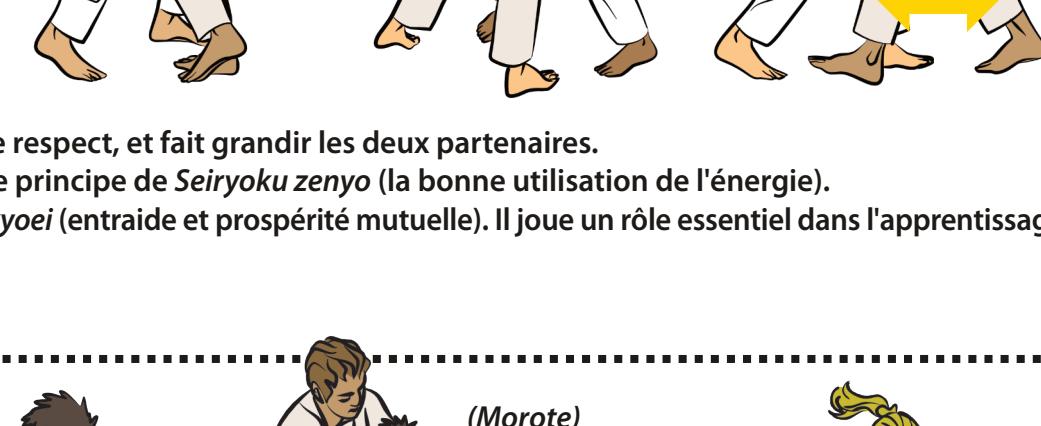


40%

■ LES SITUATIONS D'ÉTUDE DÉBOUT

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.



TORI et UKE est un duo coopératif qui développe la confiance, le respect, et fait grandir les deux partenaires.

TORI est celui qui exécute l'exercice (qui fait l'action). Il incarne le principe de Seiryoku zenyo (la bonne utilisation de l'énergie).

UKE est celui qui réceptionne l'action. Il incarne le principe de Jita kyoei (entraide et prospérité mutuelle). Il joue un rôle essentiel dans l'apprentissage.

■ LES TECHNIQUES DE PROJECTION

De ashi harai (De ashi barai)

Balayage du pied avancé



O uchi gari

Grand fauchage intérieur



(Morote) Seoi nage avec barrage

Renversement par l'épaule



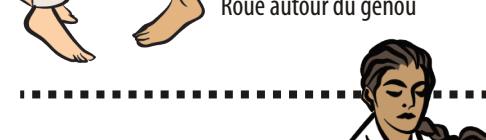
O goshi

Grande hanche



Hiza guruma

Roue autour du genou



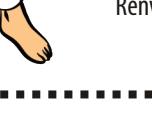
O soto otoshi

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

60%

■ LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE 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 ½ garde.



Je sais passer les jambes de uke en garde papillon.



Kuzure kesa gatame (Kuzure gesa gatame)

Variante du contrôle en travers



EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.



Yoko shiho gatame

Contrôle des 4 points par côté



En garde papillon, je sais renverser uke.



Tate shiho gatame

Contrôle des 4 points à cheval



De la position de garde je sais renverser uke.

je sais renvers