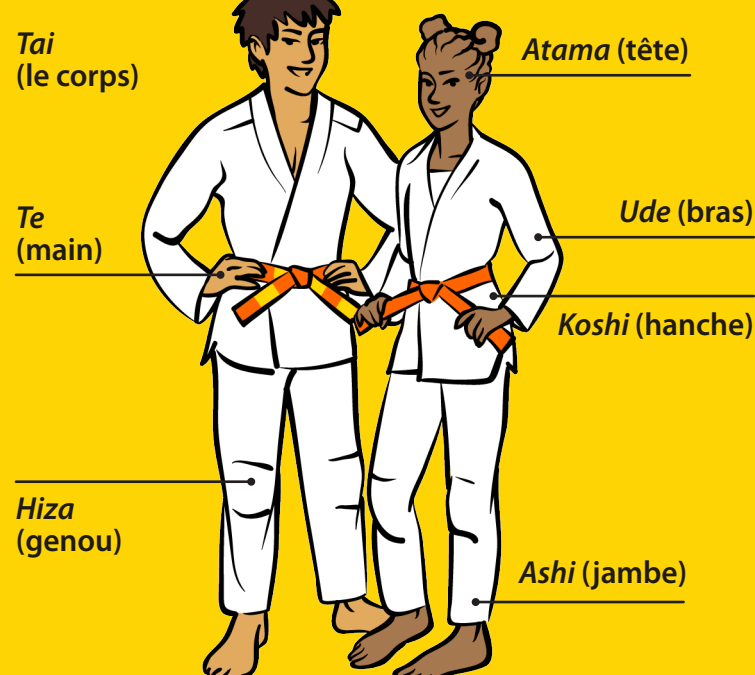


# PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

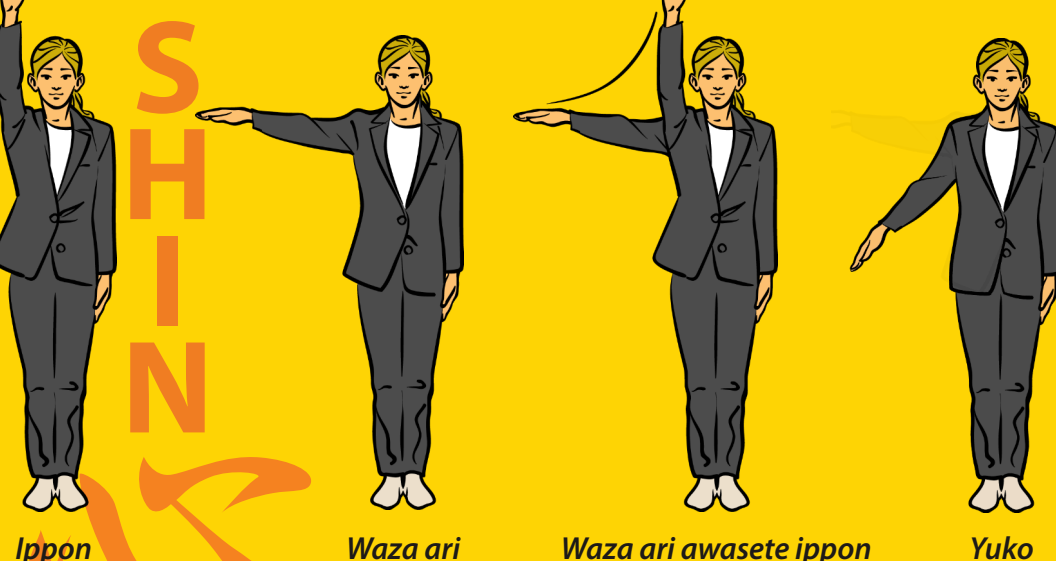
Perfectionnement global

**FRANCE  
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



## RÈGLES DU JEU



♥ VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

## NAGE-WAZA

### LES UKEMI

Je pratique les Ukemi seul ou à deux.

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

Ushiro ukemi



Mae mawari ukemi



Yoko ukemi

### LES TECHNIQUES DE PROJECTION

50%

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Sur déplacement de Uke, ou de Tori, qui avance, recule, se déplace latéralement, tourne autour de Tori. J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant), et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection. J'utilise les principes du NAGE NO KATA.



Uki goshi  
Hanche flottante



Harai goshi  
Balayage de hanche



(Morote) Seoi nage  
Projection en chargeant sur le dos avec deux mains



Ippon seoi nage  
Projection en chargeant sur le dos en un point



Ko uchi gari  
Petit fauchage intérieur



Ko soto gari  
Petit fauchage extérieur



Ashi guruma  
Roue autour de la jambe



Tsurikomi goshi  
Technique de hanche en pêchant

O soto gari  
Grand fauchage extérieur



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner les attaques.



Je sais riposter après avoir esquivé.

## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

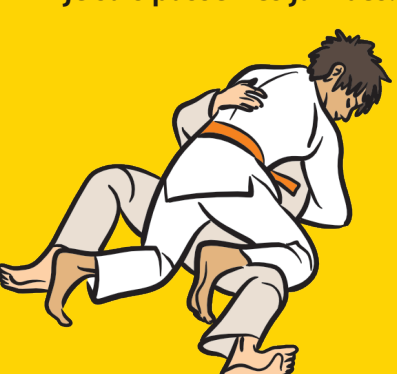
50%

#### EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la 1/2 garde.

En position quadrupédique j'utilise les bras de levier.

En position de garde je sais passer les jambes.



#### EN POSITION INFÉRIEURE

De la position de garde papillon je sais renverser uke.

A plat ventre je sais me repositionner.

En position quadrupédique je sais riposter.



### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Je sais faire le tour du monde sans perdre le contrôle.



Ushiro kesa gatame  
(Ushiro gesa gatame)  
Contrôle arrière en travers



Kami shiho gatame  
Contrôle des 4 points par dessus



Kuzure kami shiho gatame  
Variante du contrôle des 4 points par dessus

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

### ENTRAÎNEMENT

Je suis capable de répéter les techniques par série de 10 : UCHI KOMI. Je connais et pratique régulièrement : KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI.



45 séances minimum.

45 séances minimum.