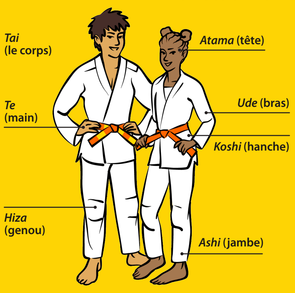
Kakemono-17-2+ 22/08/2025 17:08

PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

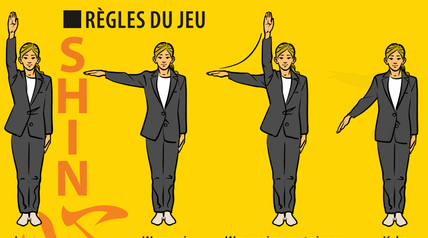
Perfectionnement global

FRANCE JUDO
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU

SHIN 心



VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

NAGE-WAZA

50%

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.

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.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

GI 技

KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la ½ garde.

En position quadrupédique j'utilise les bras de levier.

En position de garde je sais passer les jambes.

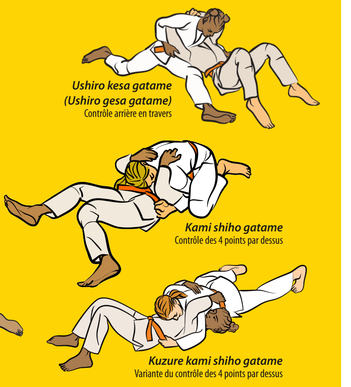
EN POSITION INFÉRIEURE

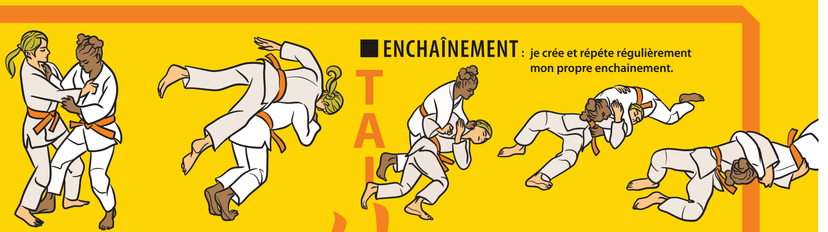
De la position de garde papillon je sais renverser uke.

A plat ventre je sais me repositionner.

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

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





TAI 体

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchainement.

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.

Réalisation : Laurent ANDRE www.laurandre.weebly.com