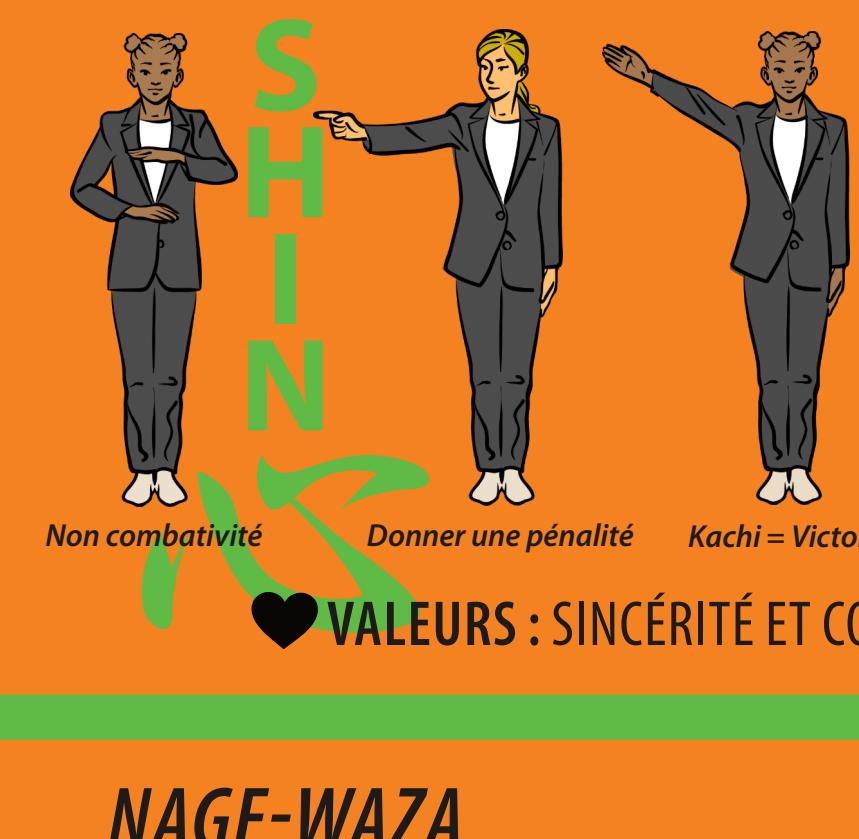
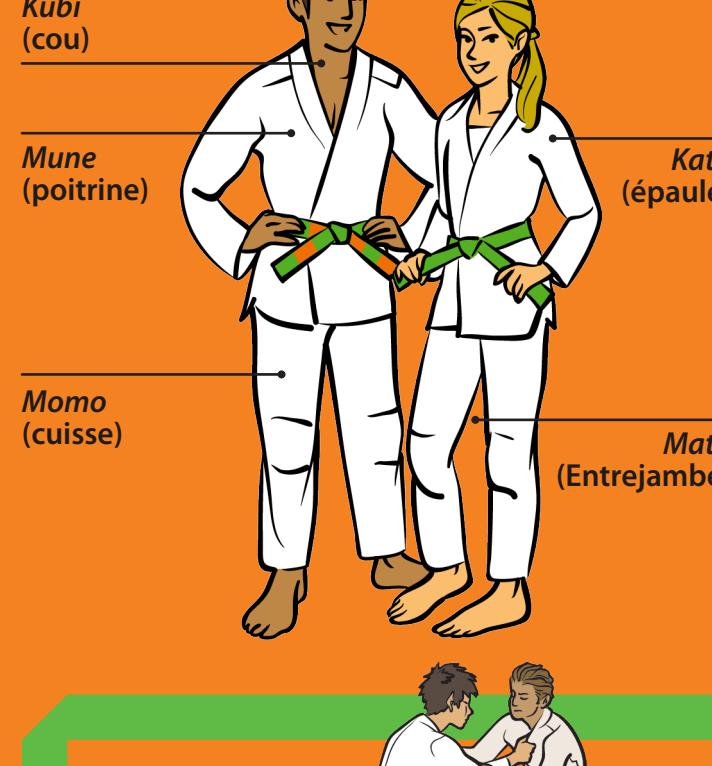


PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE À LA CEINTURE Verte

Perfectionnement global



PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

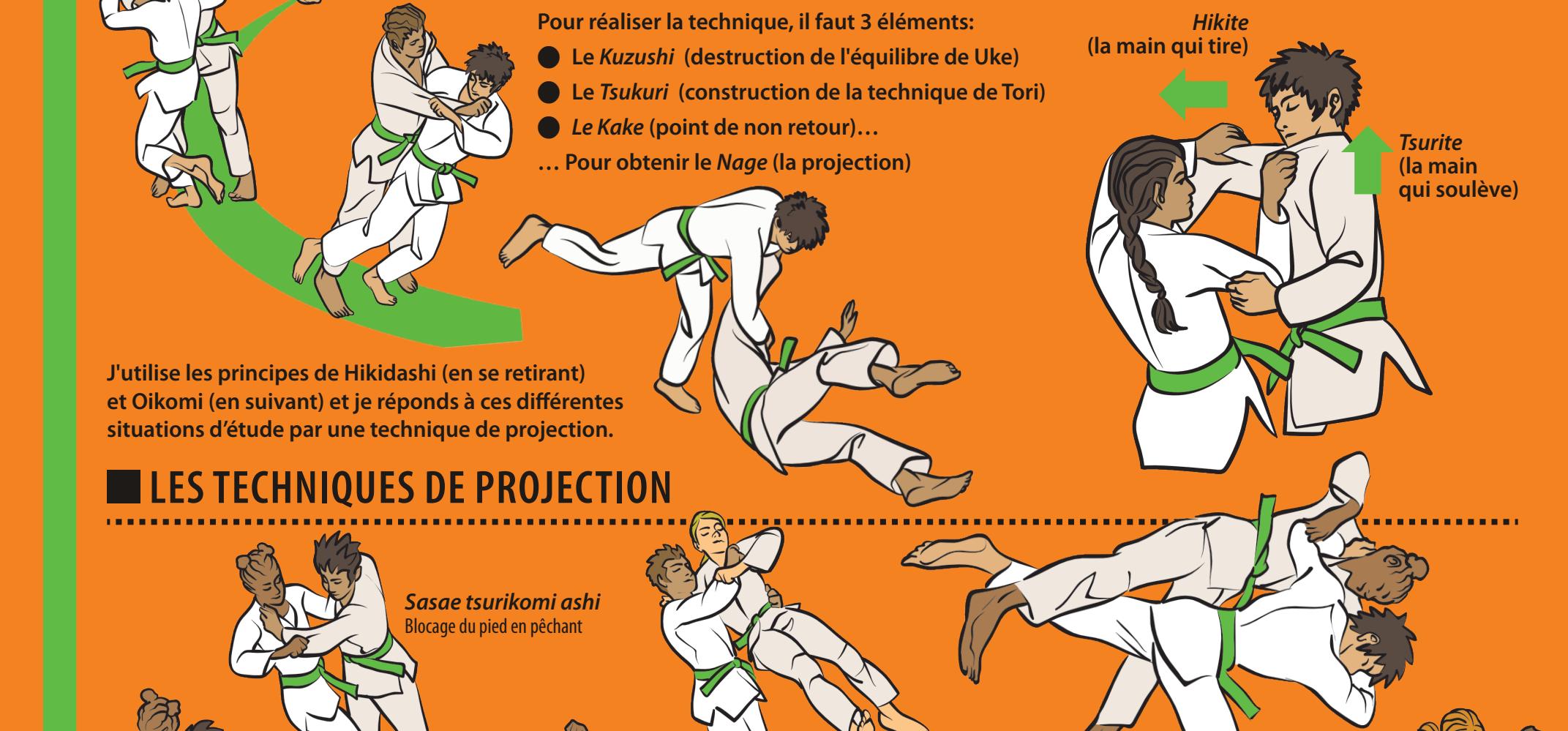


VALEURS : SINCÉRITÉ ET CONTRÔLE DE SOI

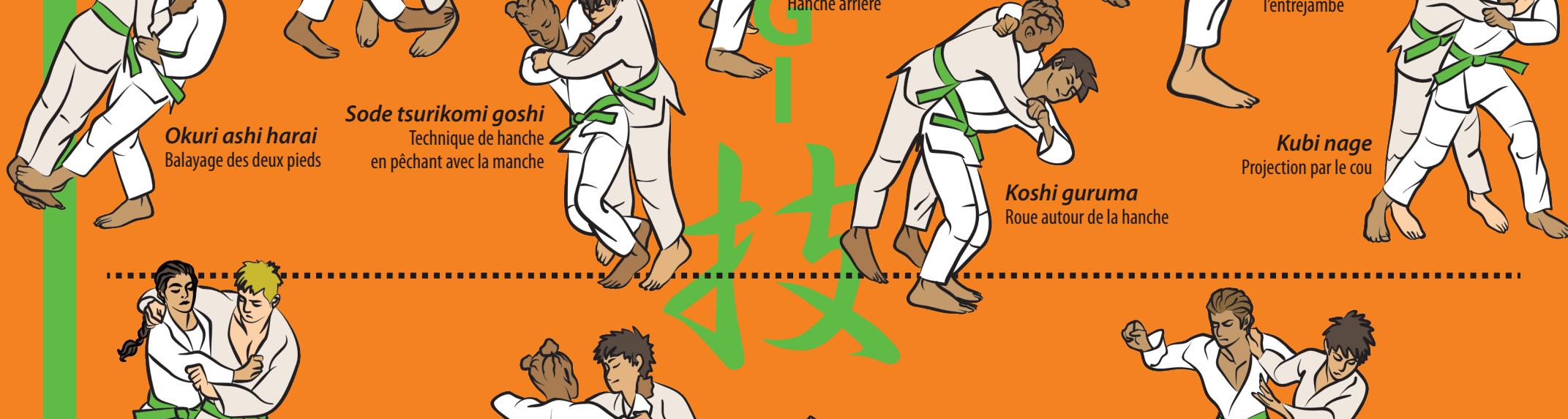
NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DÉBOUT



LES TECHNIQUES DE PROJECTION



GO NO SEN



KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

- Je sais dégager ma jambe de la ½ garde.
- Je sais retourner uke lorsqu'il est à plat ventre.
- Je sais retourner uke lorsqu'il est à quatre pattes.



EN POSITION INFÉRIEURE

- Contrôlé par le dos, je sais me repositionner.
- En garde papillon, je sais renverser uke.
- En position quadrupédique je sais me repositionner.



4 à 6 Interclubs par an



40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%

ENCHAÎNEMENT

je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.

40%

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.

40%