

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE À LA CEINTURE VERTE

Perfectionnement global

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Kubi
(cou)

Mune
(poitrine)

Momo
(cuisse)

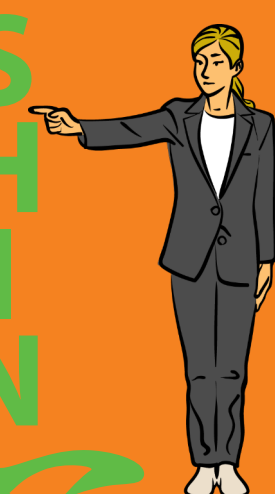
Kata
(épaule)

Mata
(Entrejambe)

RÈGLES DU JEU



Non combativité



Donner une pénalité



Kachi = Victoire



♥ VALEURS : SINCÉRITÉ ET CONTRÔLE DE SOI

NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Pour réaliser la technique, il faut 3 éléments:

- Le Kuzushi (destruction de l'équilibre de Uke)
 - Le Tsukuri (construction de la technique de Tori)
 - Le Kake (point de non retour)...
- ... Pour obtenir le Nage (la projection)



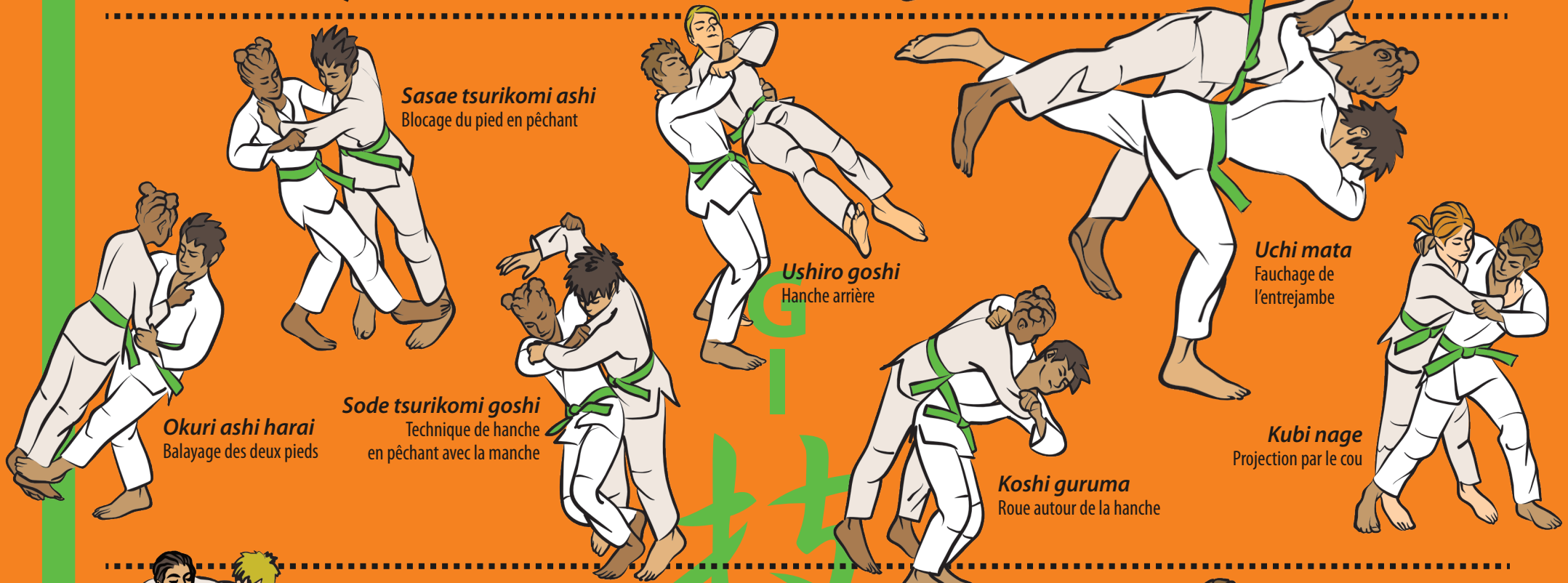
J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant) et Oikomi (en suivant) et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

Hikite
(la main qui tire)

Tsurite
(la main qui soulève)



LES TECHNIQUES DE PROJECTION



J'utilise les principes du GO NO SEN.

Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.

Je sais défendre sur les attaques de uke.

KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE 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.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Makura kesa gatame
Contrôle en oreiller de travers



Kesa gatame
(Hon gesa gatame)
Contrôle fondamental en travers



Ura gatame
Contrôle par l'arrière



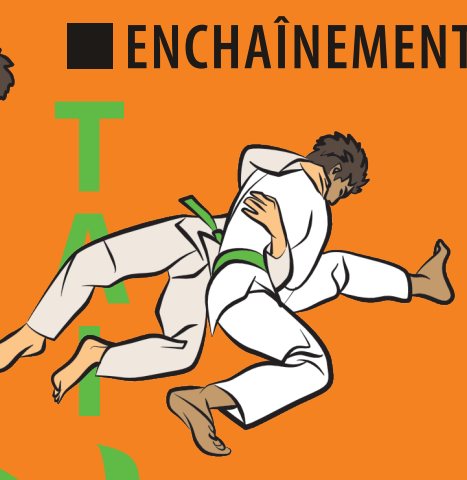
Kata gatame
Contrôle par l'épaule



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

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

J'utilise les principes du KATAME NO KATA.



45 séances minimum.

45 séances minimum.