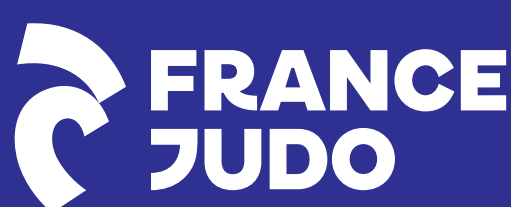


PROGRAMME DE LA CEINTURE VERTE À LA CEINTURE BLEUE

Perfectionnement individualisé



PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Tai
(le corps)

Kubi (cou)

Mune
(poitrine)

Te (main)

Obi (ceinture)

Momo (cuisse)

Hiza (genou)

Kibisu (talon)

Atama (tête)

Kata
(épaule)

Ude (bras)

Koshi
(hanche)

Mata
(entrejambe)

Ashi (jambe)

RÈGLES DU JEU

SHIN

VALEURS : MODESTIE ET HONNEUR

NAGE-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Je construis mon système d'attaque et de défense.

Je sais attaquer au moins dans trois secteurs de chute.

Je sais faire mon tokui waza dans trois déplacements.

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

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

Kata guruma
Roue autour des épaules

Te guruma
Roue avec la main

Ko uchi makikomi
Petit fauchage intérieur en roulant

Tomoe nage
Projection en cercle

Seoi otoshi
Renversement par l'épaule

Sumi gaeshi
Renversement dans l'angle

Harai tsurikomi ashi
Balayage en pêchant

Tani otoshi
Renversement dans la vallée

J'utilise les principes du GO NO SEN

Je travaille en garde emboîtée (Ai yotsu) et en garde opposée (Kenka yotsu)

Je sais faire une confusion

Je sais défendre sur les attaques de uke

KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais me dégager de la garde.

Je sais retourner uke lorsqu'il est à quatre pattes.

EN POSITION INFÉRIEURE

Contrôlé par le dos, je sais me dégager.

En garde, je sais porter un étranglement ou une clé.

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Ude hishigi juji gatame
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame
Contrôle flottant

Ude hishigi sankaku gatame
Luxation du coude par contrôle en triangle

Ude hishigi ude gatame
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime
Etranglement en triangle

Hadaka jime
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime
Etranglement en glissant par le revers

Katate jime
Etranglement avec une seule main

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.

55 séances minimum.