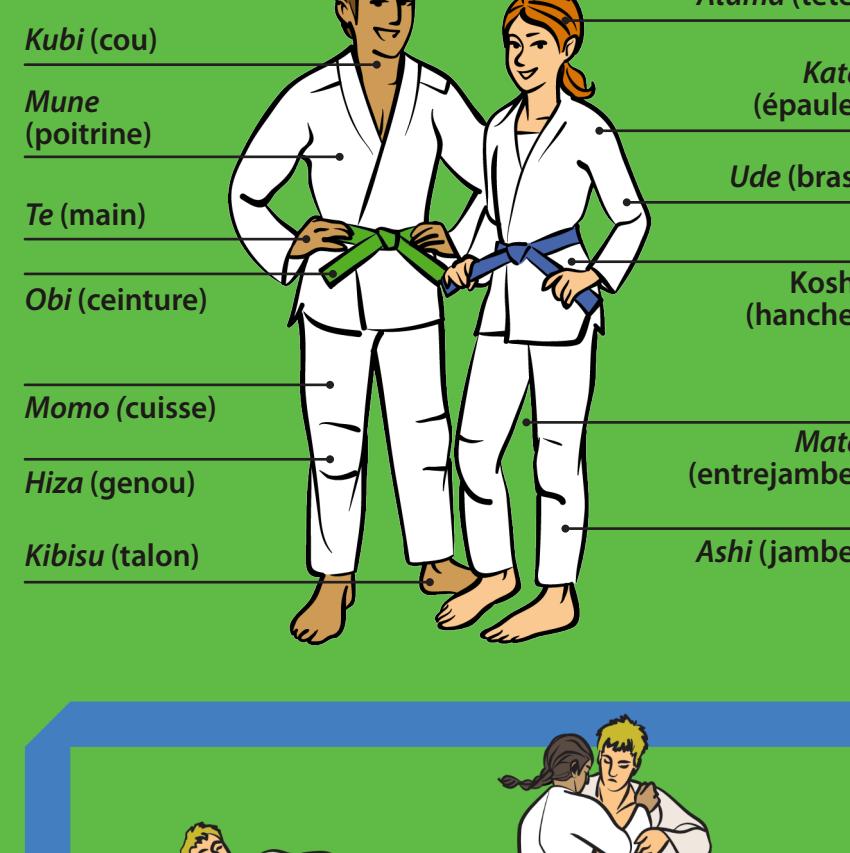


# PROGRAMME DE LA CEINTURE Verte À LA CEINTURE BLEUE

Perfectionnement individualisé



**FRANCE  
JUDO**

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

## RÈGLES DU JEU

**S  
H  
I  
N**



VALEURS : MODESTIE ET HONNEUR

## NAGE-WAZA

50%



## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DÉBOUT

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



Tomoe nage  
Projection en cercle



Seoi otoshi  
Renversement par l'épaule



Ko uchi makikomi  
Petit fauchage intérieur en roulant



Harai tsurikomi ashi  
Balayage en pêchant



Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle



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.

## 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

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

### EN POSITION INFÉRIEURE

Contrôlé par le dos, je sais me dégager.

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

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

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

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

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix

Uki gatame  
Contrôle flottant

Sumi gaeshi  
Renversement dans l'angle

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Hadaka jime  
Etranglement à mains nues

Okuri eri jime  
Etranglement en glissant par le revers

Ude hishigi ude gatame  
Luxation du coude par contrôle du bras

Sankaku jime  
Etranglement en triangle

Katate jime  
Etranglement avec une seule main

Ude hishigi juji gatame  
Luxation du coude par contrôle en croix