

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

■ CULTURE

1882

Naissance du judo et création
du premier Kodokan

1860-1938
Jigoro Kano
Fondateur du judo

1935

1^{er} club de judo français fondé
Par Kawaishi Mikinosuke

♥ VALEURS : PROACTIVITÉ ET
CONFIANCE EN SOI

NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Je construis mon système d'attaque
et de défense.

Je sais attaquer dans
les quatre secteurs de chute.

Je sais faire mon tokui waza
dans les cinq déplacements.

■ LES TECHNIQUES DE PROJECTION

Hane goshi

Enrouler en forme d'aile

Kuchiki taoshi

Renverser l'arbre mort

Ura nage

Projection sur l'arrière

Yoko guruma

Roue latérale

Soto makikomi

Projection extérieure en roulant

Kibisu gaeshi

Renversement
par le talon

Yoko tomoe nage

Projection en cercle latérale

J'utilise les
principes du
GONOSSEN

Je travaille en garde emboîtée (*Ai yotsu*)
et en garde opposée (*Kenka yotsu*).
J'utilise les principes de *kumikata*

Je sais enchaîner
une technique en
forme *Makikomi*

KATAME-WAZA

40%

■ LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

OPPORTUNITÉ CRÉÉE

Sur une attaque,
je conserve la manche
pour enchaîner sur
une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ CRÉÉE

Sur une attaque,
je conserve le revers
pour enchaîner sur
une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ OFFERTE

Sur une attaque de Uke,
je conserve la manche
ou le revers pour
enchaîner sur une
liaison debout/sol

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Ude hishigi hiza gatame

Luxation du coude par contrôle du genou

Kataha jime

Etranglement
d'une seule aile

Nami juji jime

Etranglement croisé normal

Ude hishigi ashi gatame

Luxation du coude par contrôle de la jambe

Gyaku juji jime

Etranglement croisé inversé

Ude garami

Enroulement de coude

Kata juji jime

Etranglement à moitié croisé

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

■ ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : *TANDOKU RENSU*, *UCHI KOMI*, *NAGE KOMI*, *KAKARI GEIKO*, *YAKU SOKU GEIKO* et *RANDORI NO KATA*.
J'utilise les circuits intégrés.

55 séances minimum.