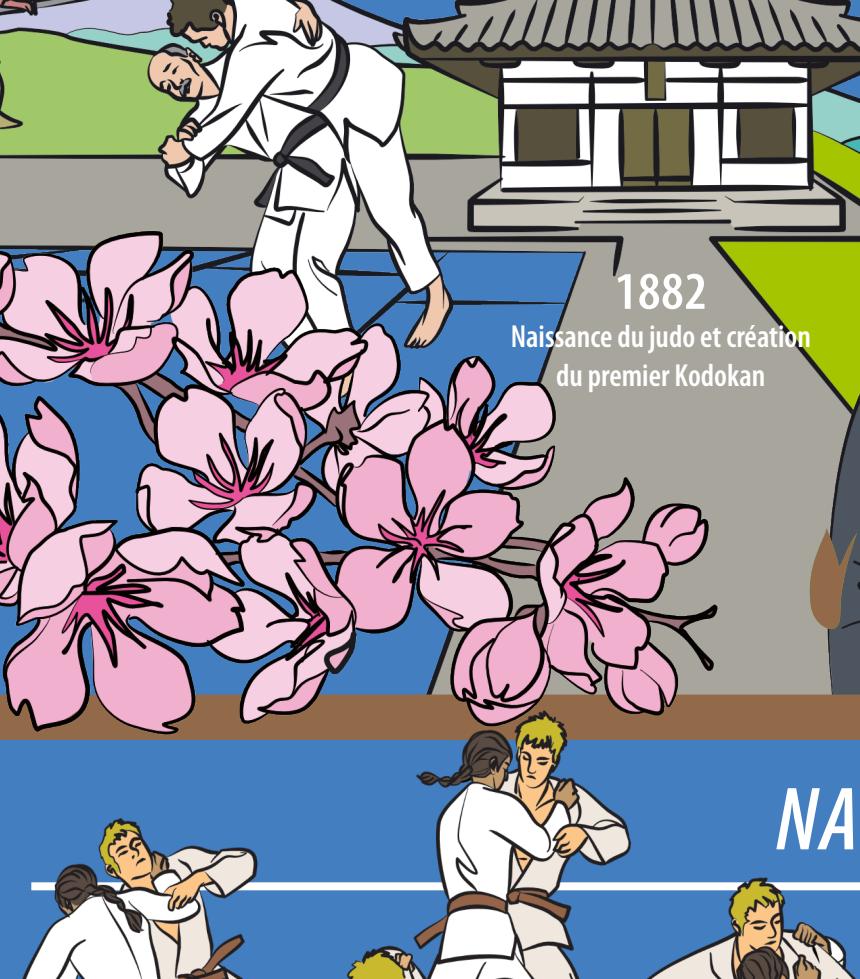


PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé



1882

Naissance du judo et création du premier Kodokan

■ CULTURE

S
H
I
N

VALEURS : PROACTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

1935

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

1860-1938

Jigoro Kano Fondateur du judo

**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 tomo e nage

Projection en cercle latérale

J'utilise les principes du GONOSEN

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

J'utilise les principes de kumikata

J'utilise les principes de kumikata