

Recommandations techniques de la CEINTURE MARRON à la CEINTURE NOIRE

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

■ LES CHAMPIONS FRANÇAIS

**S
H
I
N**

1923-2016

Shozo Awazu
Grand maître du judo français

■ VALEURS :
RÉALISATION DE SOI ET RESPONSABILITÉ



RÉALISATION DE SOI ET RESPONSABILITÉ

SYSTÈME D'ATTAQUE

Je construis mon système d'attaque autour de mon Tokui waza.
(Ceci est un exemple autour de Tai otoshi)

Je sais attaquer dans chaque secteur de chute : AVD, ARD, AVG et ARG.

Je conserve une continuité d'action jusque dans le ne waza.

J'utilise les enchainements, les combinaisons, les confusions.

SYSTÈME DE DÉFENSE

Je sais défendre lorsque l'on m'attaque dans chacun des secteurs de chute, soit en esquivant, en bloquant, en coupant ou en contrant.

Je conserve une continuité d'action jusque dans le ne waza.

ENTRAÎNEMENT

J'utilise tous les procédés d'entraînement.

**T
A
I**

■ NAGE NO KATA

■ KODOKAN GOSHIN JITSU

J'étudie le NAGE NO KATA ou le KODOKAN GOSHIN JITSU

EXAMEN SHODAN

Dominante Technique/ Dominante compétition

UV1: KATA

UV2: Technique

UV3: Efficacité

UV4: Engagement personnel

