

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE

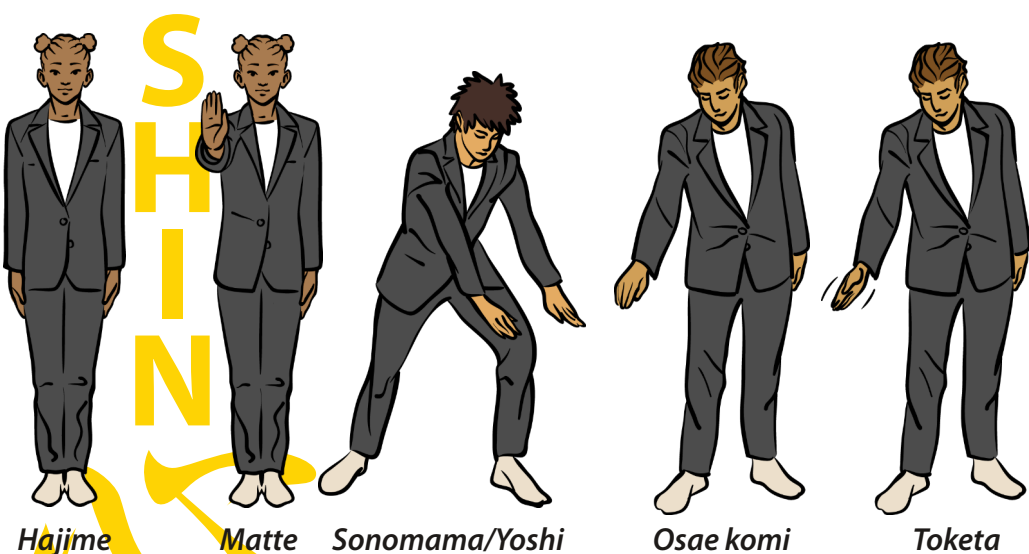
**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Je sais attacher
ma ceinture.

Initiation

RÈGLES DU JEU



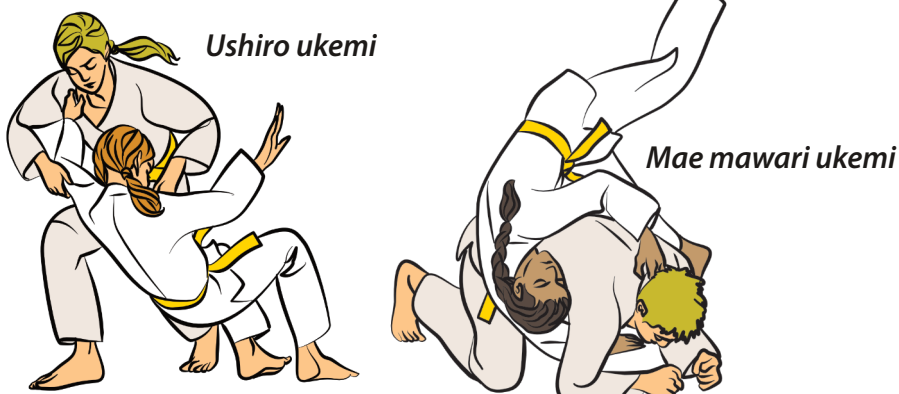
♥ VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

LES UKEMI

Je pratique les Ukemi
avec un partenaire.

Je travaille les chutes à partir
de déplacements ou d'une situation
choisie vers une situation dirigée.



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Dans le rôle de Uke, je sais me déplacer en avant, en arrière,
latéralement ou autour de Tori.
Dans le rôle de Tori, je réponds à ces différentes situations
d'étude par une technique de projection.

40%

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

De ashi harai
(*De ashi barai*)
Balayage du pied avancé



O uchi gari
Grand fauchage
intérieur



(*Morote*)
Seoi nage
avec barrage
Renversement
par l'épaule



O goshi
Grande hanche



Hiza guruma
Roue autour du genou



O soto otoshi
Grand renversement extérieur

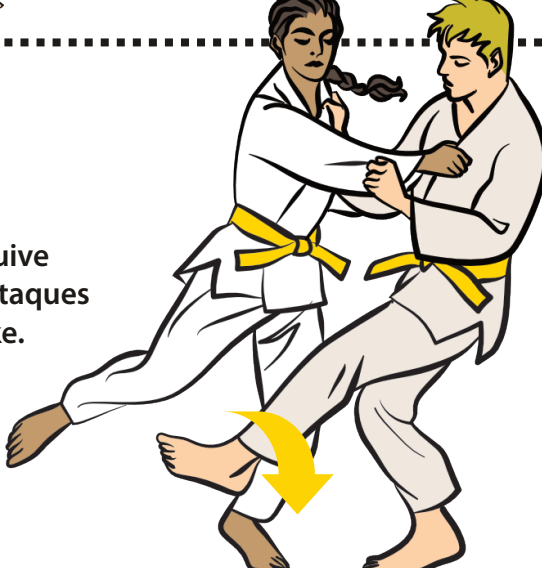


Tai otoshi
Renversement
du corps



Uki otoshi
Renversement flottant

J'esquive
les attaques
de uke.



Je double mes attaques
quand uke esquive

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais retourner uke
lorsqu'il est
à plat ventre.



Je sais dégager ma jambe
lorsque je suis pris
en 1/2 garde



Je sais passer les jambes de
uke en garde papillon.



EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.



En garde papillon,
je sais renverser uke.



De la position de garde
je sais renverser uke.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Kuzure kesa gatame
(*Kuzure gesa gatame*)
Variante du contrôle en travers



Yoko shiho gatame
Contrôle des 4 points par côté



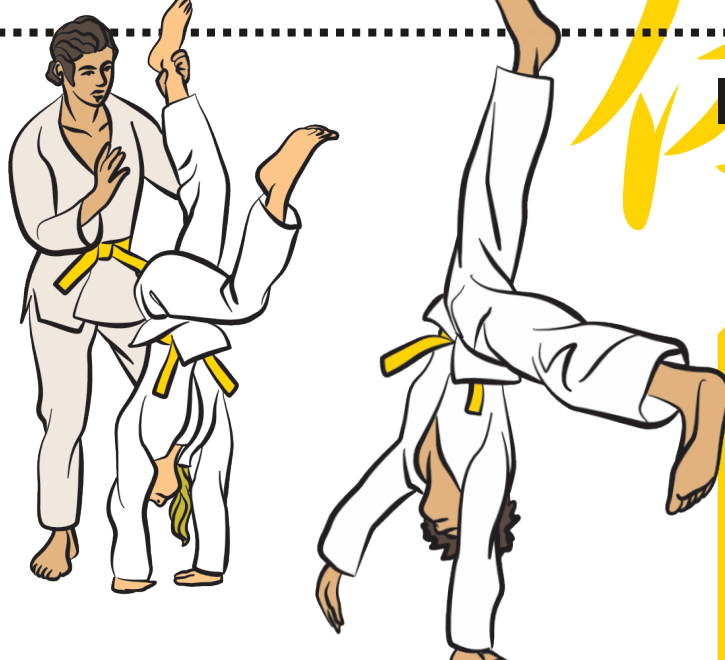
Tate shiho gatame
Contrôle des 4 points à cheval



ENCHAÎNEMENT : je réalise et répète régulièrement
mon propre enchaînement.



ENTRAÎNEMENT : Je pratique le KAKARI GEIKO et
le YAKU SOKU GEIKO correctement.
Je développe mes habiletés motrices.



35 séances minimum.

35 séances minimum.