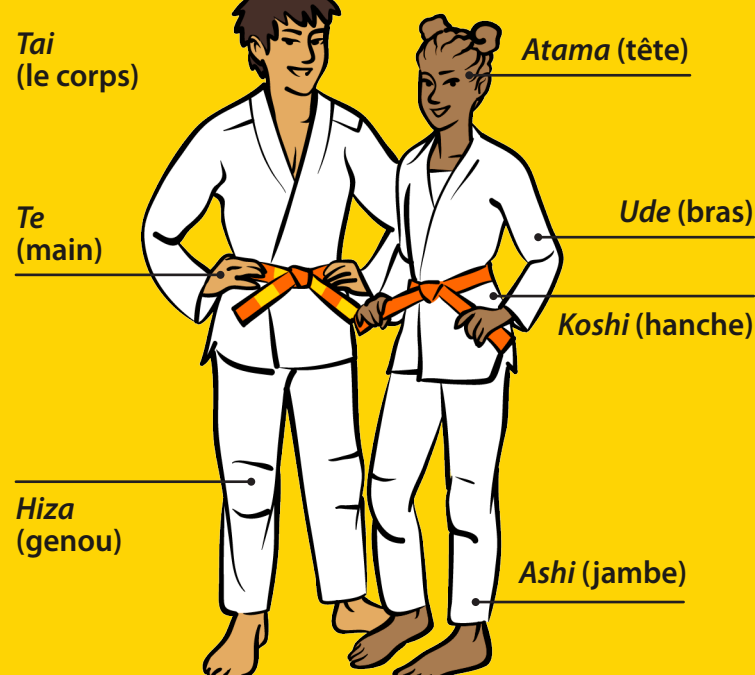


PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

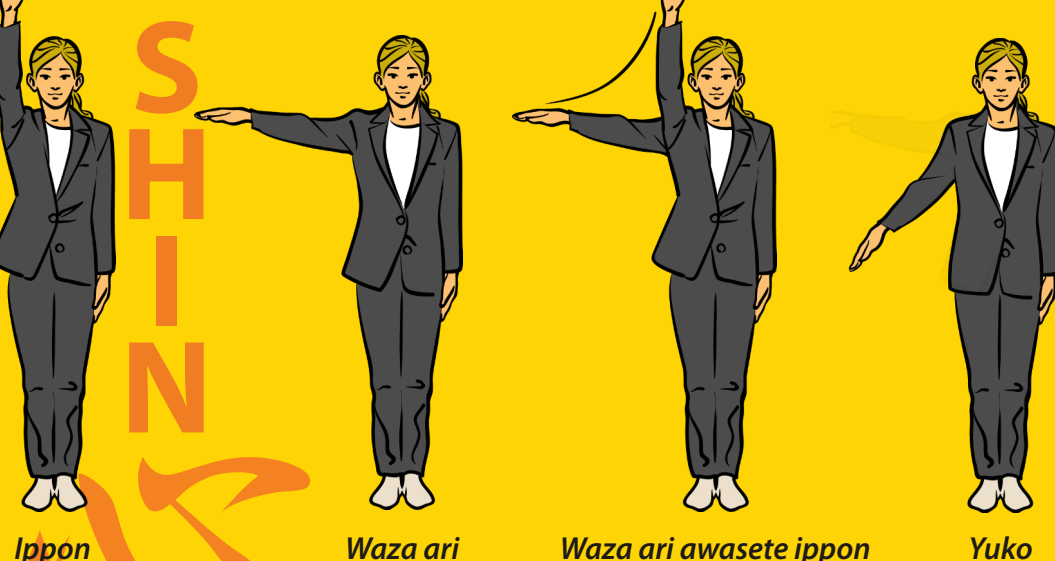
Perfectionnement global

**FRANCE
JUDO**

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU



♥ VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

NAGE-WAZA

LES UKEMI

Je pratique les Ukemi seul ou à deux.

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

Ushiro ukemi



Mae mawari ukemi



Yoko ukemi

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Sur déplacement de Uke, ou de Tori, qui avance, recule, se déplace latéralement, tourne autour de Tori. J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant), et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection. J'utilise les principes du NAGE NO KATA.



Uki goshi
Hanche flottante



Harai goshi
Balayage de hanche



(Morote) Seoi nage
Projection en chargeant sur le dos avec deux mains



Ippon seoi nage
Projection en chargeant sur le dos en un point



Ko uchi gari
Petit fauchage intérieur



Ko soto gari
Petit fauchage extérieur



Ashi guruma
Roue autour de la jambe



Tsurikomi goshi
Technique de hanche en pêchant



O soto gari
Grand fauchage extérieur



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner les attaques.

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

50%

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la ½ garde.

En position quadrupédique j'utilise les bras de levier.

En position de garde je sais passer les jambes.



EN POSITION INFÉRIEURE

De la position de garde papillon je sais renverser uke.

A plat ventre je sais me repositionner.

En position quadrupédique je sais riposter.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Je sais faire le tour du monde sans perdre le contrôle.



Ushiro kesa gatame
(Ushiro gesa gatame)
Contrôle arrière en travers



Kami shiho gatame
Contrôle des 4 points par dessus



Kuzure kami shiho gatame
Variante du contrôle des 4 points par dessus

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

ENTRAÎNEMENT

Je suis capable de répéter les techniques par série de 10 : UCHI KOMI. Je connais et pratique régulièrement : KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI.



45 séances minimum.

45 séances minimum.