

# LA CEINTURE MARRON



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées

PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

## RÈGLES DU JEU

Je connais :  
 Juji  
 Ude  
 Waki  
 Hara  
 Yoko  
 Atemi  
 Okuri  
 Shime  
 Kansetsu  
 Tokui-waza

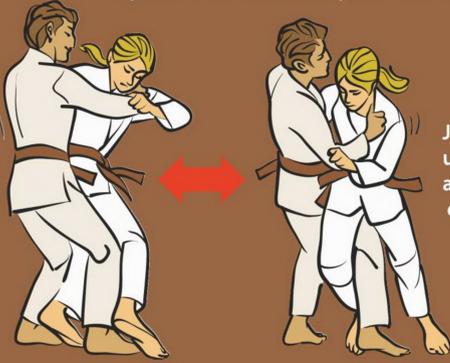
Pendant les keiko (geiko) je peux diriger et/ou arbitrer.



## NAGE-WAZA

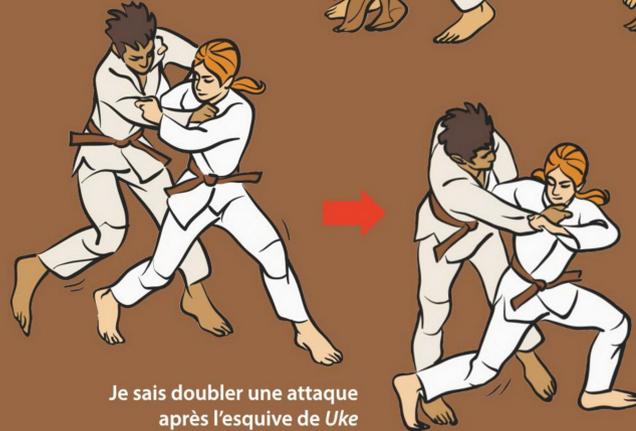
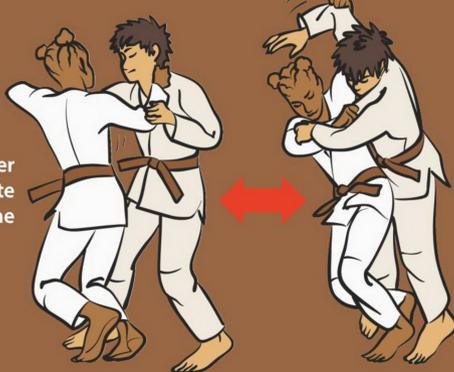
### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.

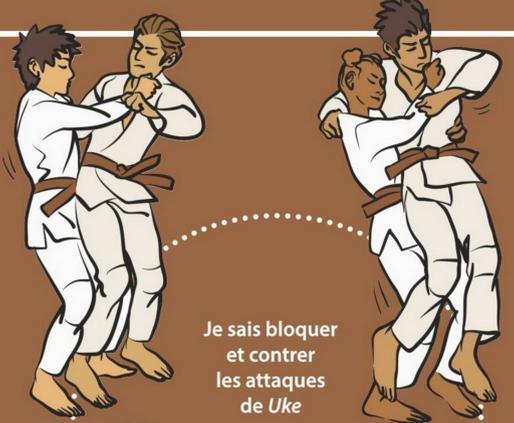


Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant

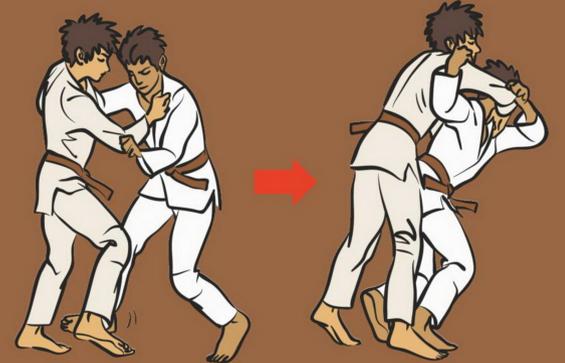
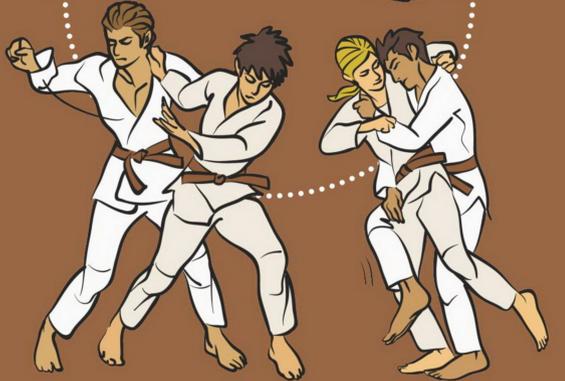
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke

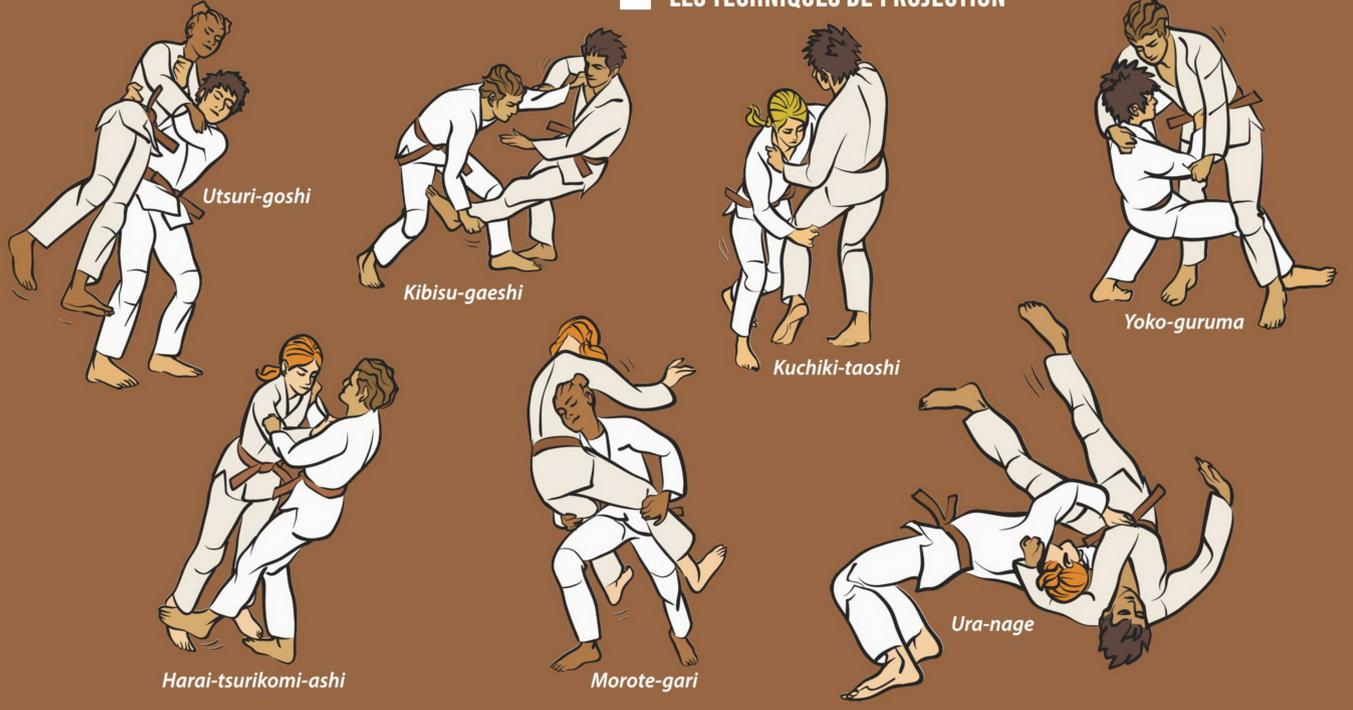


Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre

### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je sais faire des clés de bras et des étranglements.



Uke est à quatre pattes



Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté

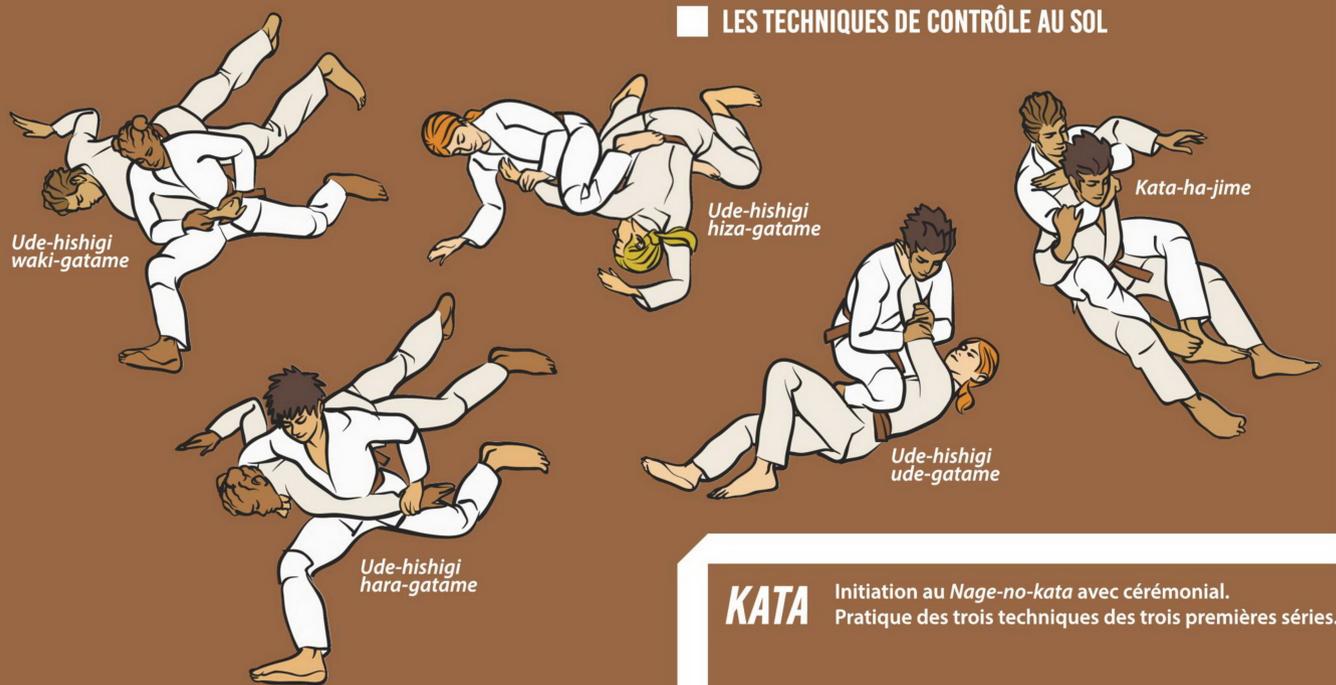


Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



## KATA

Initiation au Nage-no-kata avec cérémonial. Pratique des trois techniques des trois premières séries.