

LA CEINTURE ORANGE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je connais :
O, Ko,
Soto Uchi
Okuri Hiza
Seoi Ashi
Barai Gari
et Gatame



NAGE-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



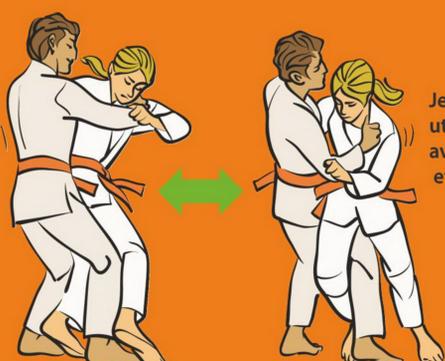
Tori tire
Uke résiste



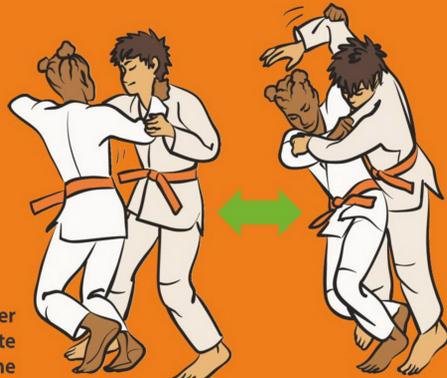
Tori déplace Uke en cercle



Tori tire et recule
Uke le suit



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



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Koshi-guruma



Tsurikomi-goshi



Kubi-nage



Seoi-nage



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



Ko-uchi-gari



Ashi-guruma



Sasae-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



Uke est à quatre pattes



Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Kami-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Hon-kesa-gatame



Tate-shiho-gatame

KATA

Kodomo-no-kata niveau 3 et 4