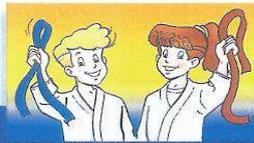




PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Programme général

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)

Technique de défense
(Jujitsu)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture
bleuc : 13 ans ceinture marron : 14 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

HARAI TSURI KOMI	KUCHIKI DAOSHI	PROGRAMME GENERAL	KATA HA JIME	WAKI GATAME
UTSURI GOSHI	URA NAGE	Connaissance du Code MORAL	SANKAKU GATAME	HARA GATAME
	YOKO GURUMA	Connaître les règles d'arbitrage par cœur. Combats en poules & Tableau/Repêchage	OKURI ERI JIME	ASHI GATAME
Les 3 séries à droite et à Gauche du NAGE NO KATA	Cérémonial du NAGE NO KATA Début / Fin	HANTEI (Décision), HIKI WAKE (match nul) HIDARI (Gauche), MIGI (Droite)	HADAKA JIME	KUZURE KAMI SHIO KUZURE YOKO SHIO KUZURE TATE SHIO GATAME
	Cérémonial + les 3 séries NAGE NO KATA	Les NOMS : SENSEI, KYU, DAN, JOSEKI,		

Marron

Marron