



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



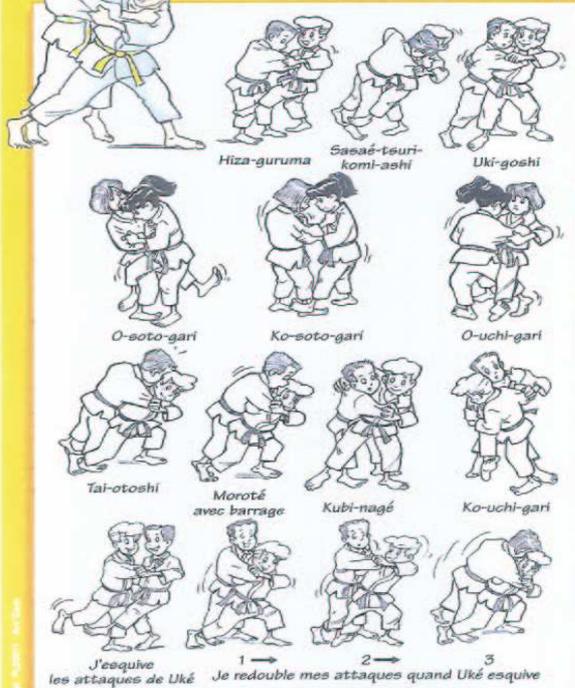
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



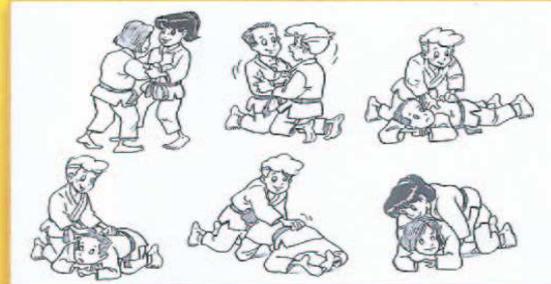
Je réponds à ces différentes situations d'étude par



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure
J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure



Âges plancher ceinture
blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

SASAE TSURI KOMI O SOTO GARI	HIZA GURUMA TAI OTOSHI	PROGRAMME GENERAL	ON GESA GATAME YOKO SHIO GATAME	KUZURE GESA GATAME Sortie de ON GESA
KO UCHI GARI O UCHI GARI	MOROTE Barrage KUBI NAGE	LE SALUT DEBOUT et A GENOUX Connaissance du Code MORAL	KAMI SHIO GATAME TATE SHIO GATAME	Sortie de YOKO Sortie de KAMI
UKI GOSHI	KO SOTO GARI	CHUTES : Blanche/Jaune à <u>genoux</u> Jaune <u>debout</u>		Sortie de TATE SHIO
		CHUTES : Avant, Arrière, Latérale à droite et à gauche	Défenses sur immobilisations	Saisie jambe de Tori pour sortie d' Immo.
Déplacements Avant Arrière, Côté, Cercle	Esquives d'Attaques	Les NOMS : LE DOJO, LE TATAMI, LE JUDOGI HADJIME, MATTE, RANDORI, TORI, UKE	1er RETOURNEMENT DE CÔTE	1er RETOURNEMENT EN DESSOUS DE UKE

Blanche/Jaune

Jaune

Blanche/Jaune

Jaune