



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



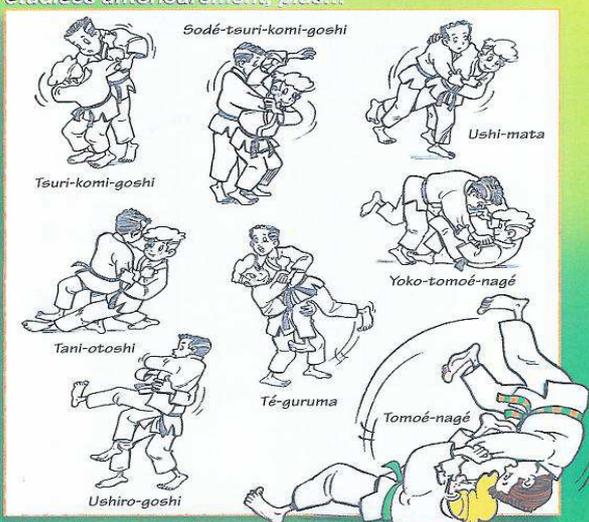
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage WAZA

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (stimuler une attaque pour en faire réellement une autre)
Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant
Je sais contrer les attaques de Uké

REI PIZARDI - ART GEM

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

TSURI KOMI GOSHI SODE TSURI KOMI	TOMOE NAGE YOKO TOMOE NAGE	PROGRAMME GENERAL		
UCHI MATA TANI OTOSHI	TE GURUMA USHIRO GOSHI	Connaissance du Code MORAL	Dégager ma jambe pour immobiliser	USHIRO GESA GATAME Et Sortie de USHIRO
Provoquer un déplacement UKE	Attaquer sur un déplacement UKE	Connaître les règles d'arbitrage par cœur. Salut, saisies, valeurs des points, pénalités	3E RETOURNEMENT EN DESSOUS DE UKE	3E RETOURNEMENT EN DESSOUS DE UKE
Enchaînement d'attaques	Contre sur une attaque	LES PENALITES : SHIDO (avertissement) HANSOKU-MAKE (Disqualification)	Bascule de UKE entre les jambes	Passer par-dessus les jambes de UKE
Liaisons Debout/Sol depuis projection	Faire réagir UKE Arrière/Avant	Les NOMS : SUTEMI, SHIAÏ, SONOMAMA YOSHI, UKEMI	Ramener UKE à plat ventre sur le dos	Riposter quand je suis à quatre pattes

Orange/verte

Verte

Orange/verte

Verte