

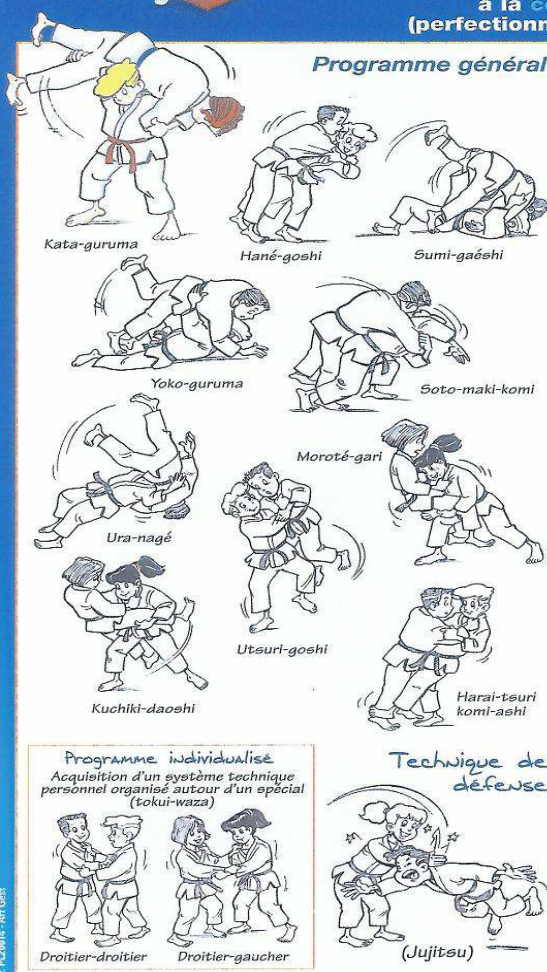


PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



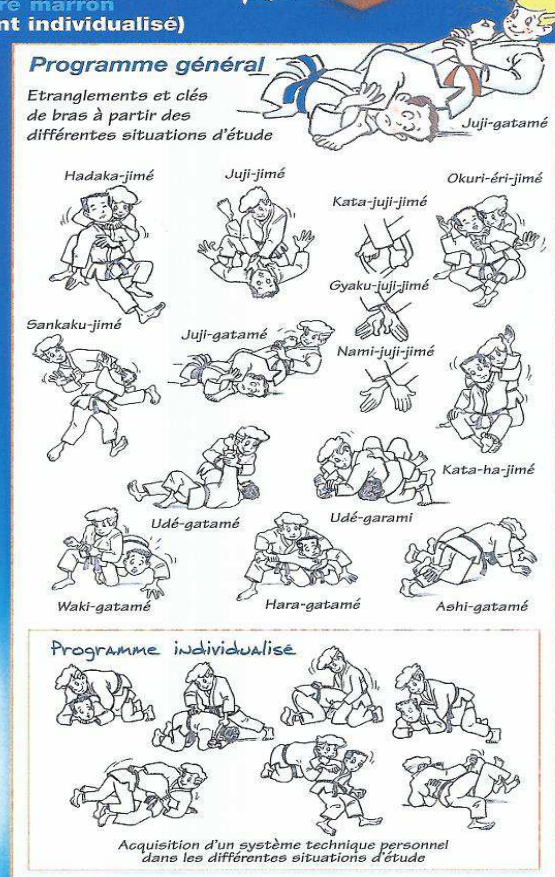
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



Âges plancher ceinture
bleue : 13 ans

ceinture marron :
14 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

KATA GURUMA	SUMI GAESHI	PROGRAMME GENERAL	MAKURA GESA GATAME	Sortie de MAKURA
MOROTE GARI	SOTO MAKI KOMI	Connaissance du Code MORAL	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
HANE GOSHI		Connaître les règles d'arbitrage par cœur. Salut, saisies, valeurs des points, pénalités	GYAKU JUJI JIME	UDE GATAME
1ere Série à droite NAGE NO KATA	2eme série à droite NAGE NO KATA	LES PENALITES : SHIDO (avertissement) HANSOKU-MAKE (Disqualification)	NAMI JUJI JIME	JUJI GATAME
		Les NOMS : Uchi Komi, Nage Komi, Kakari Geiko, Yaku Soku Geiko		SANKAKU JIME

Verte/Bleue

Bleue

Verte/Bleue

Bleue