Kakemono-17-5+ 22/08/2025 17:09

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

CULTURE

SHIN

1882
Naissance du judo et création du premier Kodokan

1860-1938
Jigoro Kano
Fondateur du judo

1935
1er club de judo français fondé Par Kawaishi Mikinosuke

VALEURS : PROACTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Je construis mon système d'attaque et de défense.

Je sais attaquer dans les quatre secteurs de chute.

Je sais faire mon tokui waza dans les cinq déplacements.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

Hane goshi
Enrouler en forme d'aile

Kuchiki taoshi
Renverser l'arbre mort

Ura nage
Projection sur l'arrière

Yoko guruma
Roue latérale

Soto makikomi
Projection extérieure en roulant

Kibisu gaeshi
Renversement par le talon

Yoko tomoe nage
Projection en cercle latérale

GI

J'utilise les principes du GONOSEN

Je travaille en garde emboîtée (*Ai yotsu*) et en garde opposée (*Kenka yotsu*). J'utilise les principes de kumikata

Je sais enchaîner une technique en forme Makikomi

KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

OPPORTUNITÉ CRÉÉE

Sur une attaque, je conserve la manche pour enchainer sur une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ CRÉÉE

Sur une attaque, je conserve le revers pour enchainer sur une liaison debout/sol

OPPORTUNITÉ OFFERTE

Sur une attaque de Uke, je conserve la manche ou le revers pour enchainer sur une liaison debout/sol

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Ude hishigi hiza gatame
Luxation du coude par contrôle du genou

Kataha jime
Etranglement d'une seule aile

Nami juji jime
Etranglement croisé normal

Gyaku juji jime
Etranglement croisé inversé

Ude hishigi ashi gatame
Luxation du coude par contrôle de la jambe

Ude garami
Enroulement de coude

Kata juji jime
Etranglement à moitié croisé

4 à 6 Compétitions par an

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchainement.

TAI

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : *TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO* et *RANDORI NO KATA*.
J'utilise les circuits intégrés.

55 séances minimum.

Réalisation : Laurent André www.laurande.weebly.com