Kakemono-23-MN+ 21/10/2025 13:38

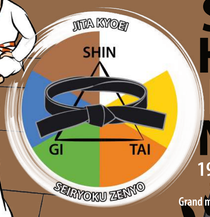
Recommandations techniques de la CEINTURE MARRON à la CEINTURE NOIRE

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO

PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO





SHIN

LES CHAMPIONS FRANÇAIS



1923-2016

Shozo Awazu

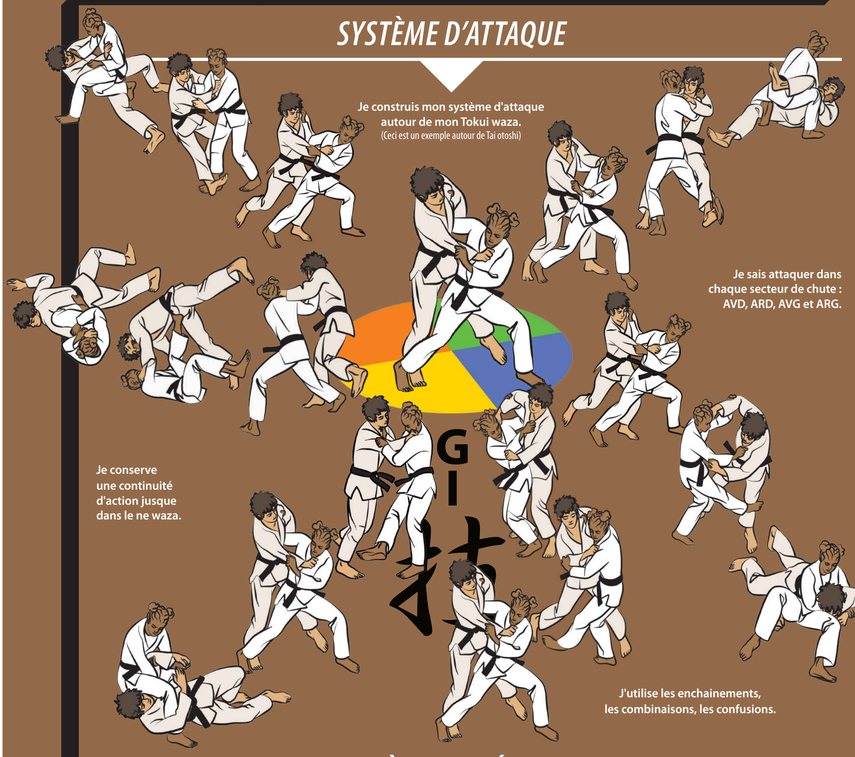
Grand maître du judo français

VALEURS :

RÉALISATION DE SOI ET RESPONSABILITÉ

SYSTÈME D'ATTAQUE

Je construis mon système d'attaque autour de mon Tokui waza.
(Ceci est un exemple autour de Tai otoshi)



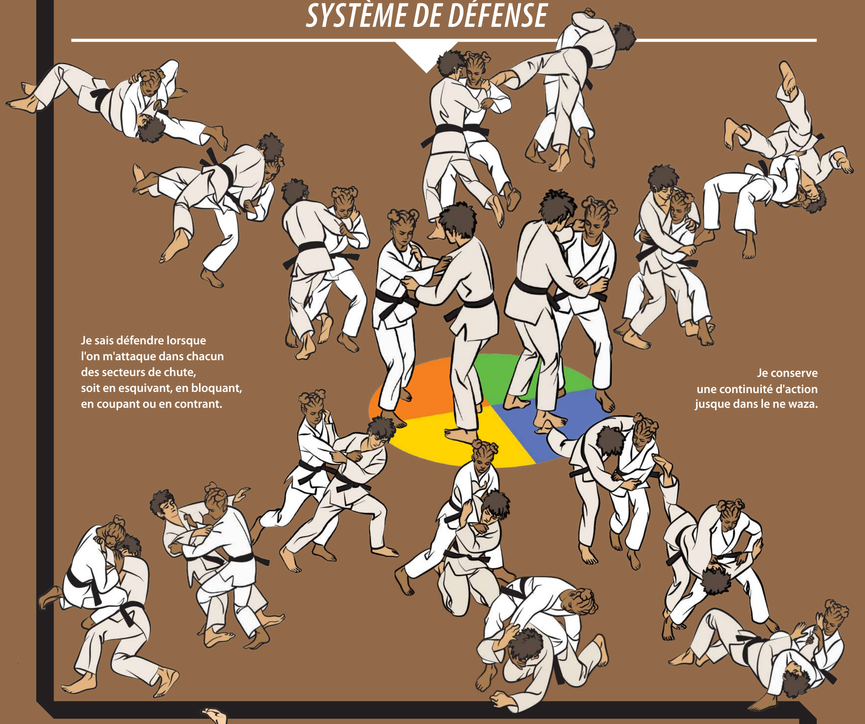
Je sais attaquer dans chaque secteur de chute : AVD, ARD, AVG et ARG.

Je conserve une continuité d'action jusque dans le ne waza.

J'utilise les enchainements, les combinaisons, les confusions.

GI

SYSTÈME DE DÉFENSE



Je sais défendre lorsque l'on m'attaque dans chacun des secteurs de chute, soit en esquivant, en bloquant, en coupant ou en contrant.

Je conserve une continuité d'action jusque dans le ne waza.

TAI





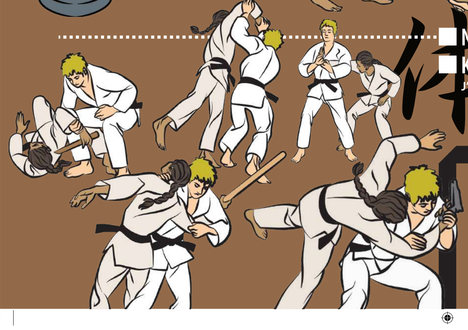
ENTRAÎNEMENT

J'utilise tous les procédés d'entrainement.

NAGE NO KATA

KODOKAN GOSHIN JITSU

J'étudie le NAGE NO KATA ou le KODOKAN GOSHIN JITSU



KATA

EXAMEN SHODAN

Dominante Technique/ Dominante compétition

UV1: KATA
UV2: Technique
UV3: Efficacité
UV4: Engagement personnel

Réalisation : Laurent André www.laurande.weebly.com