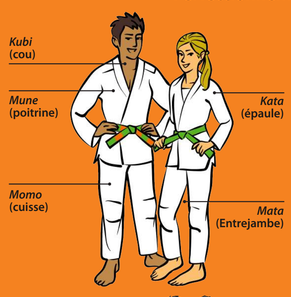
Kakemono-17-3+ 22/08/2025 17:08

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE À LA CEINTURE VERTE

Perfectionnement global

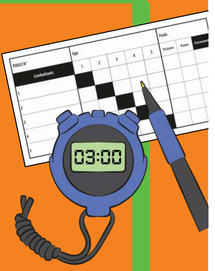
FRANCE JUDO
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU

SHIN





VALEURS : SINCÉRITÉ ET CONTRÔLE DE SOI

NAGE-WAZA

60%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT



Pour réaliser la technique, il faut 3 éléments:

- Le *Kuzushi* (destruction de l'équilibre de Uke)
- Le *Tsukuri* (construction de la technique de Tori)
- *Le Kake* (point de non retour)…

… Pour obtenir le *Nage* (la projection)

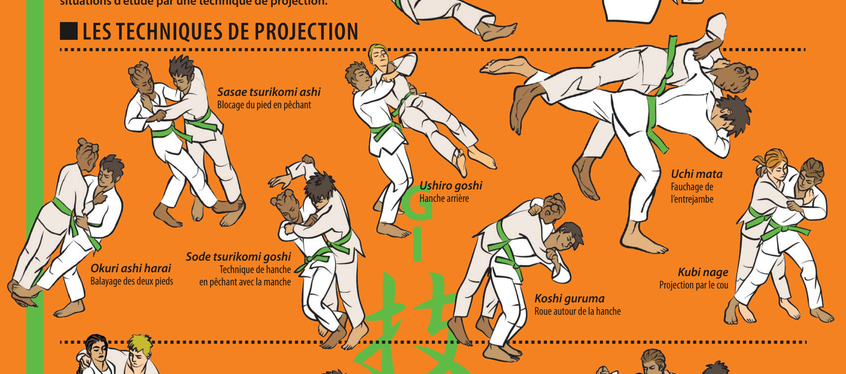




J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant) et Oikomi (en suivant) et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

GI 技





J'utilise les principes du GO NO SEN.



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.



Je sais défendre sur les attaques de uke.

KATAME-WAZA

40%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la ½ garde.



Je sais retourner uke lorsqu'il est à plat ventre.



Je sais retourner uke lorsqu'il est à quatre pattes.



EN POSITION INFÉRIEURE



Contrôlé par le dos, je sais me repositionner.



En garde papillon, je sais renverser uke.



En position quadrupédique je sais me repositionner.

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL













ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchainement.

TAI 体



J'utilise les principes du KATAME NO KATA.

ENTRAÎNEMENT

Je pratique régulièrement : *TANDOKU RENSHU, UCHI KOMI, NAGE KOMI, KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI NO KATA.*



45 séances minimum.

45 séances minimum.

Réalisation : Laurent AMORE www.laurandre.weebly.com