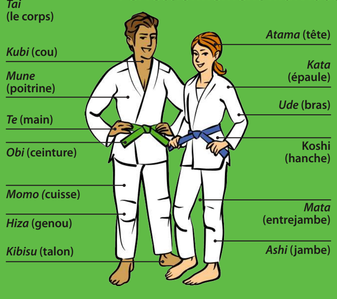
Kakemono-17-4+ 22/08/2025 17:09

PROGRAMME DE LA CEINTURE VERTE À LA CEINTURE BLEUE

Perfectionnement individualisé

FRANCE JUDO
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



RÈGLES DU JEU

SHIN



VALEURS : MODESTIE ET HONNEUR

NAGE-WAZA

50%





LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

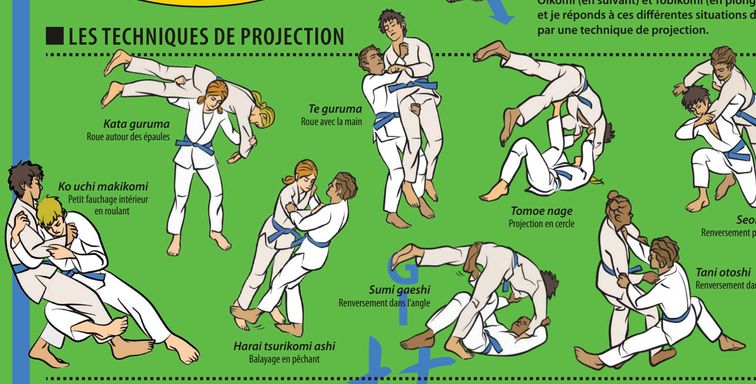
Je construis mon système d'attaque et de défense.

Je sais attaquer au moins dans trois secteurs de chute.

Je sais faire mon tokui waza dans trois déplacements.

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

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



GI



KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais me dégager de la garde.

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



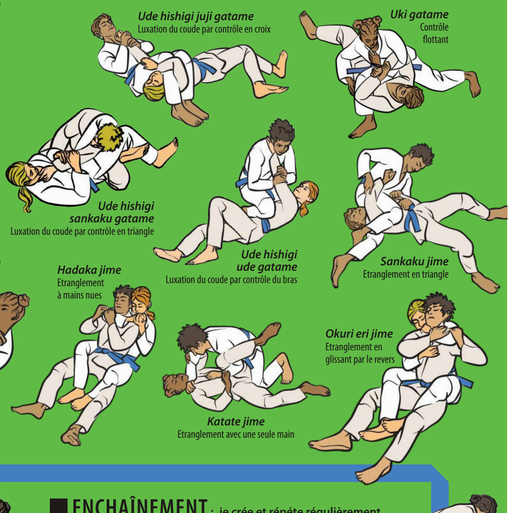
EN POSITION INFÉRIEURE

Contrôlé par le dos, je sais me dégager.



En garde, je sais porter un étranglement ou une clé.

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL



4 à 6 Compétitions par an



TAIL

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchainement.



ENTRAÎNEMENT

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



55 séances minimum.

Réalisation : Laurent AUDRE www.laurandre.weebly.com