

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE À LA CEINTURE MARRON

Perfectionnement individualisé



PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO



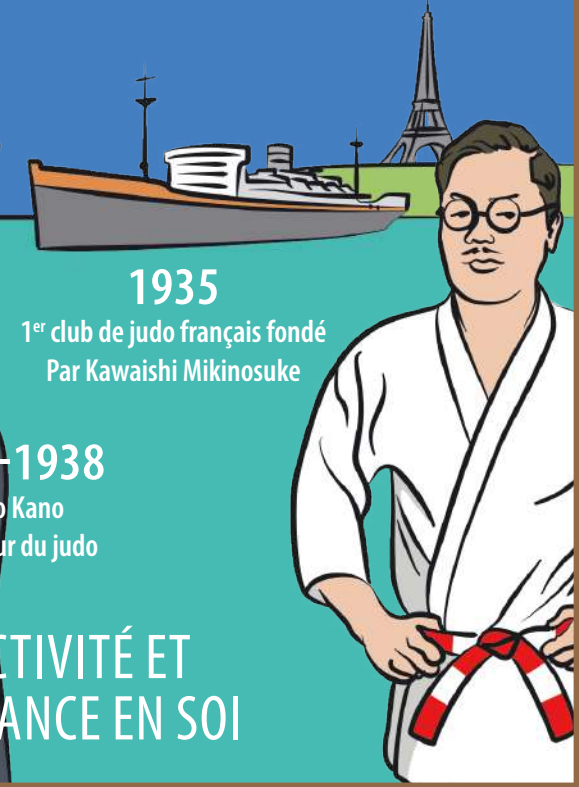
1882
Naissance du judo et création du premier Kodokan

CULTURE



1860-1938
Jigoro Kano
Fondateur du judo

1935
1^{er} club de judo français fondé Par Kawaishi Mikinosuke



VALEURS : PROACTIVITÉ ET CONFIANCE EN SOI

NAGE-WAZA

60%



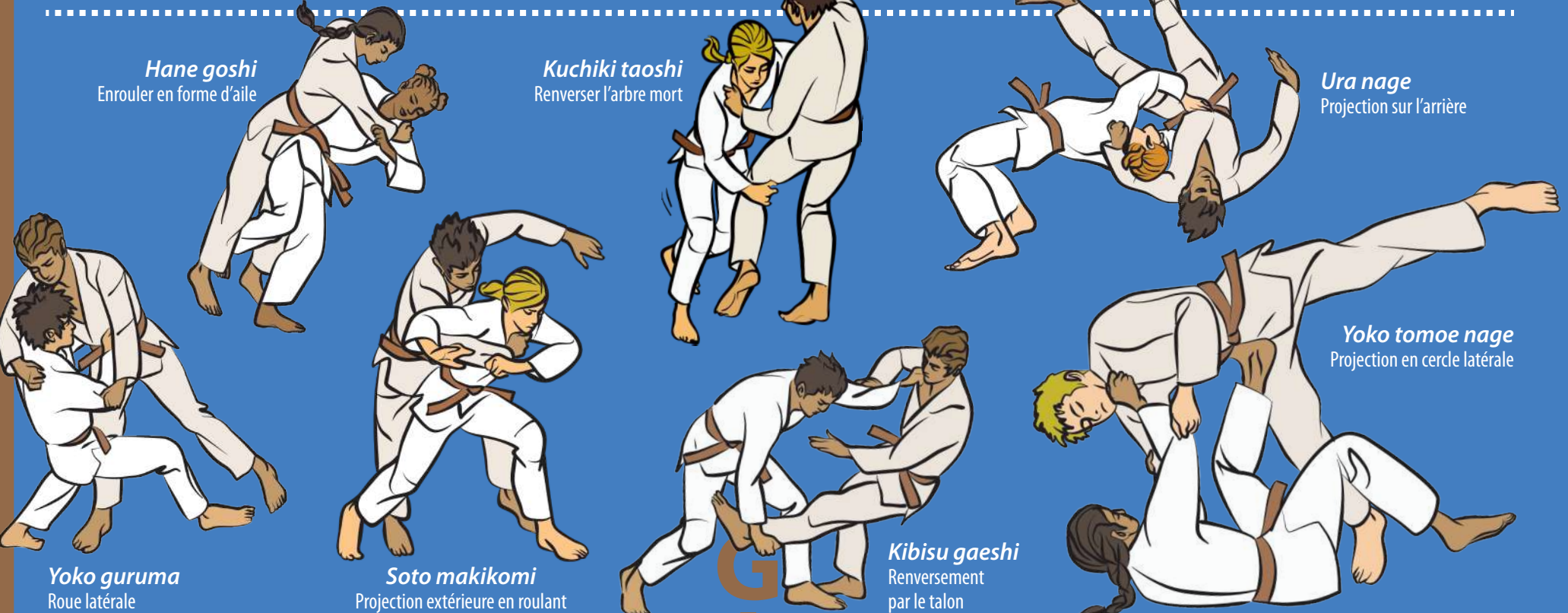
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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 tomoe nage
Projection en cercle latérale

Yoko guruma
Roue latérale

Soto makikomi
Projection extérieure en roulant

Kibisu gaeshi
Renversement par le talon

J'utilise les principes du GONOSSEN

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 enchaîner sur une liaison debout/sol



OPPORTUNITÉ CRÉÉE

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

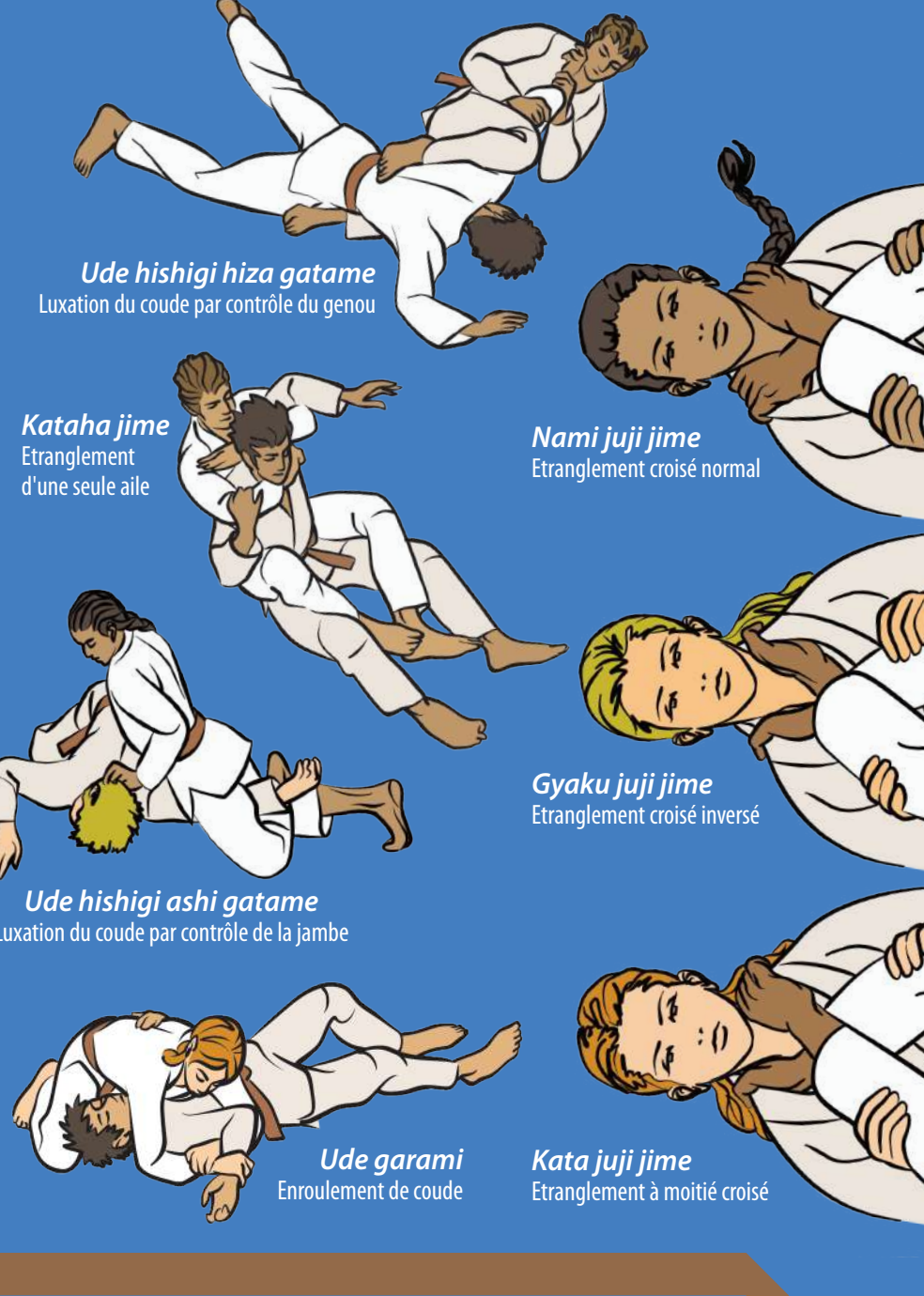


OPPORTUNITÉ OFFERTE

Sur une attaque de Uke, je conserve la manche ou le revers pour enchaîner 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

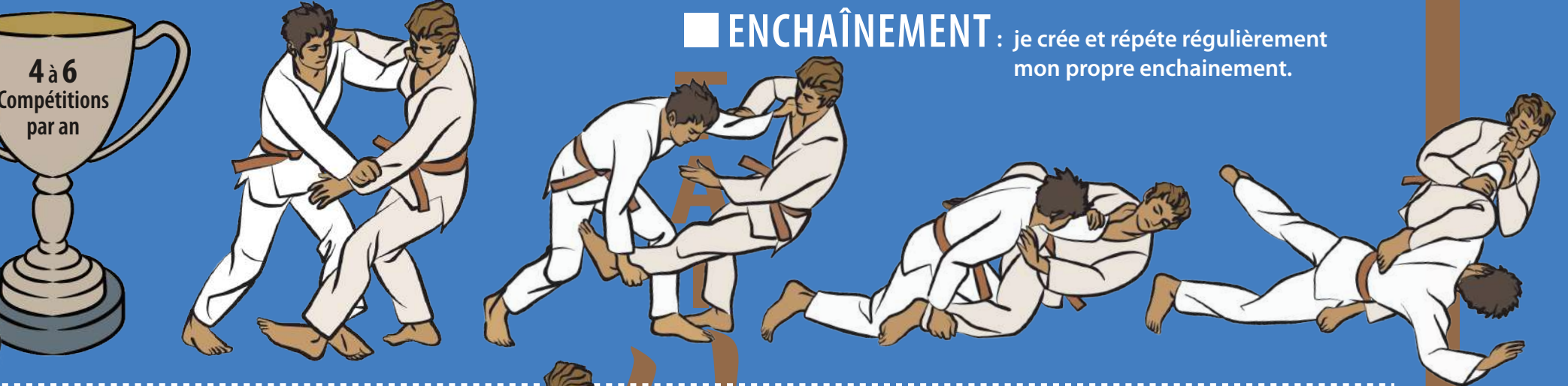
Gyaku juji jime
Etranglement croisé inversé

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

Ude garami
Enroulement de coude

Kata juji jime
Etranglement à moitié croisé

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.



4 à 6 Compétitions par an

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.