

Recommandations techniques de la CEINTURE MARRON à la CEINTURE NOIRE

Perfectionnement individualisé



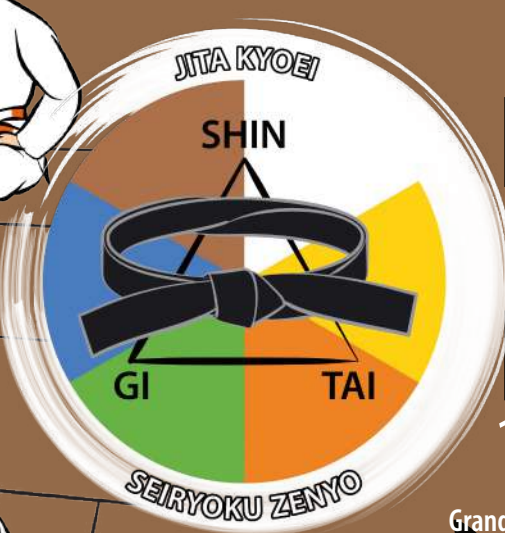
PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

LES CHAMPIONS FRANÇAIS

SHIN

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 enchaînements, les combinaisons, les confusions.



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.

ENTRAÎNEMENT
J'utilise tous les procédés d'entraînement.

TAI

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

EXAMEN SHODAN
Dominante Technique/ Dominante compétition

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

