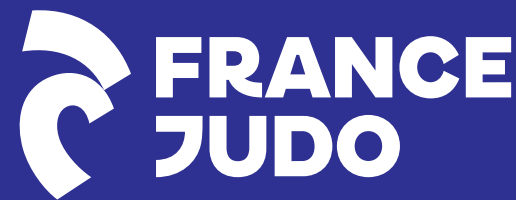
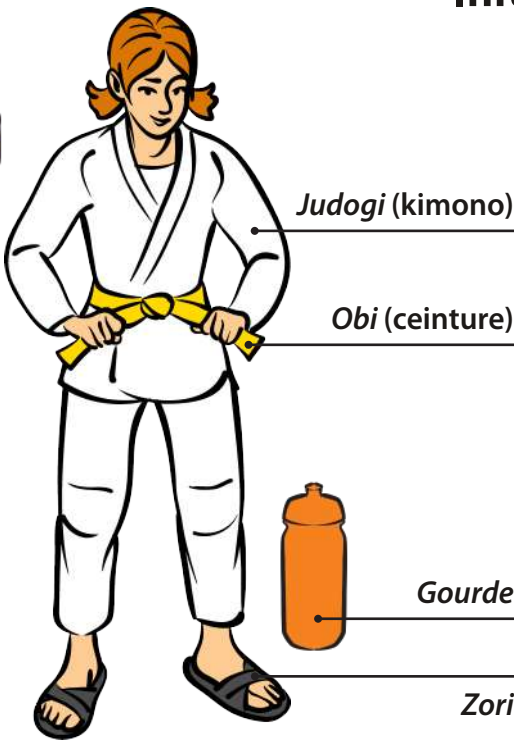
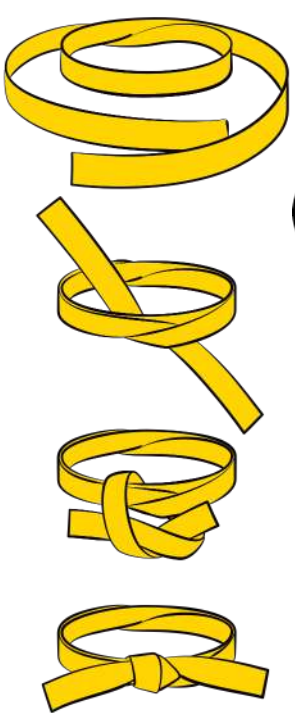


PROGRAMME DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE JAUNE



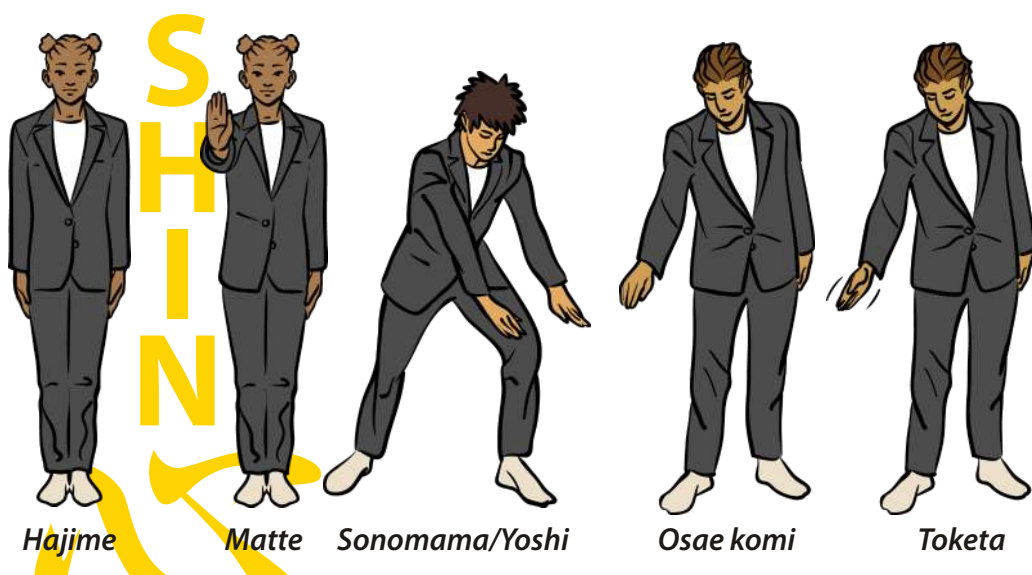
PROGRESSION FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Je sais attacher ma ceinture.



Initiation

RÈGLES DU JEU



VALEURS : AMITIÉ ET RESPECT

NAGE-WAZA

LES UKEMI

Je pratique les Ukemi avec un partenaire.

Je travaille les chutes à partir de déplacements ou d'une situation choisie vers une situation dirigée.



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Dans le rôle de Uke, je sais me déplacer en avant, en arrière, latéralement ou autour de Tori. Dans le rôle de Tori, je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection.

40%

LES TECHNIQUES DE PROJECTION

De ashi harai (De ashi barai)
Balayage du pied avancé



Ouchi gari
Grand fauchage intérieur



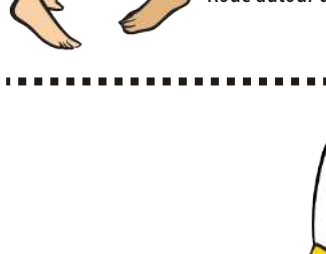
(Morote) Seoi nage avec barrage
Renversement par l'épaule



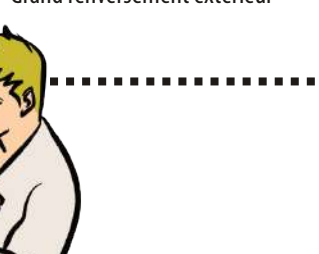
O goshi
Grande hanche



Hiza guruma
Roue autour du genou



O soto otoshi
Grand renversement extérieur



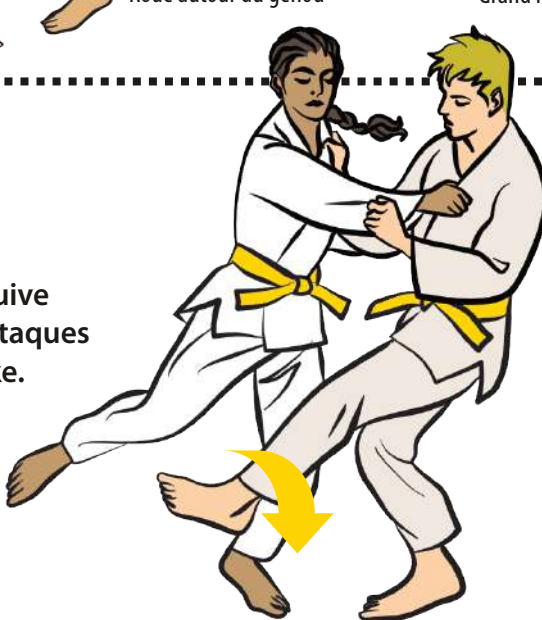
Tai otoshi
Renversement du corps



Uki otoshi
Renversement flottant



J'esquive les attaques de uke.



Je double mes attaques quand uke esquive

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

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



Je sais dégager ma jambe lorsque je suis pris en 1/2 garde



Je sais passer les jambes de uke en garde papillon.



EN POSITION INFÉRIEURE

je sais reprendre l'initiative.



En garde papillon, je sais renverser uke.



De la position de garde je sais renverser uke.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Kuzure kesa gatame (Kuzure gesa gatame)
Variante du contrôle en travers



Yoko shiho gatame
Contrôle des 4 points par côté



Tate shiho gatame
Contrôle des 4 points à cheval



ENCHAÎNEMENT : je réalise et répète régulièrement mon propre enchaînement.



ENTRAÎNEMENT : Je pratique le KAKARI GEIKO et le YAKU SOKU GEIKO correctement. Je développe mes habiletés motrices.



35 séances minimum.

35 séances minimum.