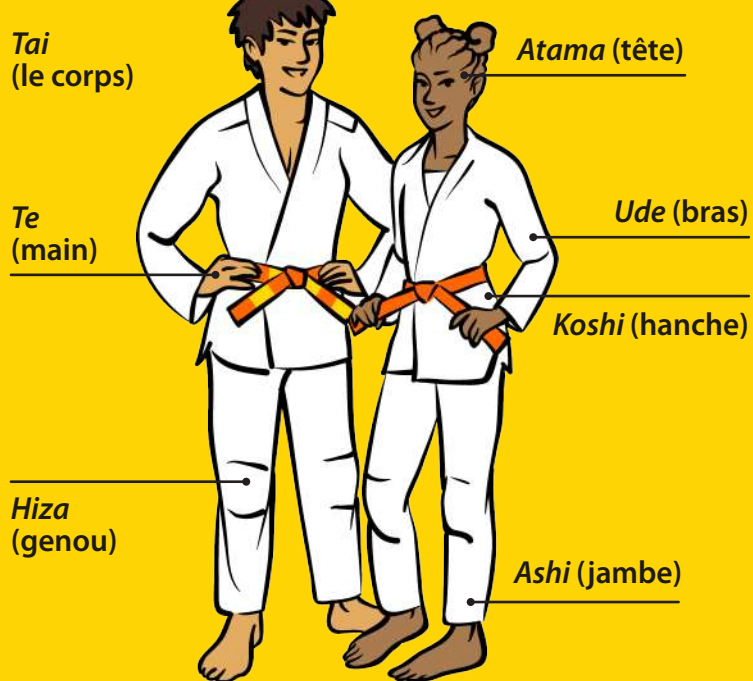


PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE À LA CEINTURE ORANGE

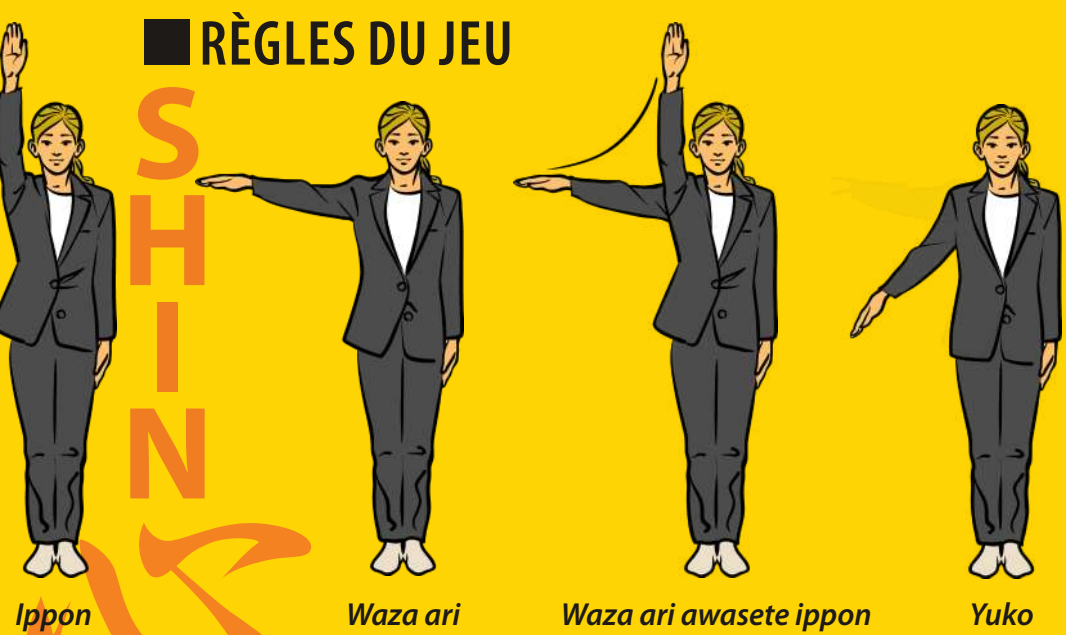


PROGRESSION FRANCAISE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO

Perfectionnement global



RÈGLES DU JEU



VALEURS : POLITESSE ET COURAGE

Ushiro ukemi

NAGE-WAZA

LES UKEMI

Je pratique les Ukemi seul ou à deux.

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



Mae mawari ukemi

Yoko ukemi

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

Sur déplacement de Uke, ou de Tori, qui avance, recule, se déplace latéralement, tourne autour de Tori. J'utilise les principes de Hikidashi (en se retirant), et je réponds à ces différentes situations d'étude par une technique de projection. J'utilise les principes du NAGE NO KATA.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Uki goshi

Hanche flottante



Harai goshi

Balayage de hanche



(Morote) Sei nage

Projection en chargeant sur le dos avec deux mains



Tsurikomi goshi

Technique de hanche en pêchant



Ippon sei nage

Projection en chargeant sur le dos en un point



Ko soto gari

Petit fauchage extérieur



Ashi guruma

Roue autour de la jambe



O soto gari

Grand fauchage extérieur



Ko uchi gari

Petit fauchage intérieur



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner les attaques.

KATAME-WAZA

50%

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

EN POSITION SUPÉRIEURE

Je sais dégager ma jambe de la 1/2 garde.

En position quadrupédique j'utilise les bras de levier.

En position de garde je sais passer les jambes.



EN POSITION INFÉRIEURE

De la position de garde papillon je sais renverser uke.

A plat ventre je sais me repositionner.

En position quadrupédique je sais riposter.



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET DE DÉFENSE AU SOL

Je sais faire le tour du monde sans perdre le contrôle.



Ushiro kesa gatame (Ushiro gesa gatame)

Contrôle arrière en travers



Kami shiho gatame

Contrôle des 4 points par dessus



Kuzure kami shiho gatame

Variante du contrôle des 4 points par dessus

ENCHAÎNEMENT : je crée et répète régulièrement mon propre enchaînement.



ENTRAÎNEMENT

Je suis capable de répéter les techniques par série de 10 : UCHI KOMI. Je connais et pratique régulièrement : KAKARI GEIKO, YAKU SOKU GEIKO et RANDORI.



45 séances minimum.

45 séances minimum.