



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Programme de la ceinture verte/bleue à la ceinture bleue (perfectionnement individualisé)

Programme général

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un aplice (toku-masa)

Technique de défense
(Jujitsu)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture verte/bleue : 12 ans

ceinture bleue : 13 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Verte/Bleue	Bleue		Verte/Bleue	Bleue
KATA GURUMA	SUMI GAESHI	PROGRAMME GÉNÉRAL	MAKURA GESA GATAME	Sortie de MAKURA
MOROTE GARI	SOTO MAKI KOMI	Connaissance du Code MORAL	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
HANE GOSHI		Connaître les règles d'arbitrage par cœur. Salut, saisies, valeurs des points, pénalités	GYAKU JUJI JIME	UDE GATAME
1 ^{re} Série à droite NAGE NO KATA	2 ^{me} série à droite NAGE NO KATA	LES PENALITES : SHIDO (avertissement) HANSOKU-MAKE (Disqualification)	NAMI JUJI JIME	JUJI GATAME
		Les NOMS : Uchi Komi, Nage Komi, Kakari Geiko, Yaku Soku Geiko		SANKAKU JIME

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

NOM :

PRENOM :.....

ANNEE de naissance :

U.V.n°1 : TECHNIQUES DE PROJECTIONS (voir fiche)

La moitié des techniques de la fiche

2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

U.V.n°2 : TECHNIQUES AU SOL (voir fiche)

La moitié des techniques de la fiche

U.V.n°3 : DEMONSTRATION De DEUX TECHNIQUES AU CHOIX

1 contre et le spécial (technique favorite)

U.V.n°4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

1° : YAKU SUKU GEIKO

2° : UCHI KOMI statique et déplacements sur au moins deux techniques différentes ;

3° : NAGE KOMI dans le rôle de uke et tori.(3 techn. Différentes)

U.V. n°5 : JUJITSU

Les différents Atémis + 7 techniques de défenses enchaînées.

UV N° 7 : ESPRIT JUDO et ARBITRAGE

-PARTICIPATION à au moins cinq séances de Judo comme aide du professeur *lors de la période de préparation des passages de grades* (pour aider les plus jeunes), avec échauffement à diriger.

- CEREMONIAL DU NAGE NO KATA

- ARBITRAGE

Arbitre niveau club

2023/2024

Bon travail, Sandrine et Serge

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Obtenu le						

