

# LA CEINTURE BLEUE



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées

## RÈGLES DU JEU

Je connais :  
Shido  
Hansokumake  
Makikomi  
Tsurikomi  
Sutemi



Non combativité



Donner une pénalité

## NAGE-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



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



Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke

Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke



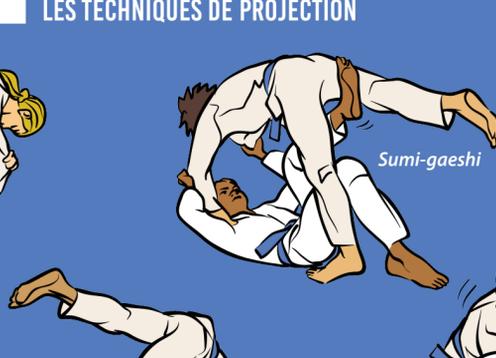
### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Te-guruma (Sukui-nage)



Kata-guruma



Sumi-gaeshi



Ushiro-goshi



Tomoe-nage



Soto-makikomi

## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je sais faire des clés de bras et des étranglements.



Uke est à quatre pattes



Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Gyaku-juji-jime



Sankaku-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime



Ude-garami



Ude-hishigi-juji-gatame



Kata-te-jime

## KATA

Initiation au Nage-no-kata avec cérémonial. Pratique des deux premières techniques des trois premières séries.