

LA CEINTURE VERTE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je connais :
Goshi
Sutemi
Sode
Eri
Randori
Uchi-komi

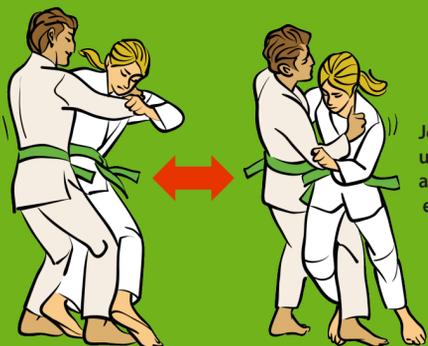


Sonomama / Yoshi Kashi = vainqueur Waza-ari awasate

NAGE-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

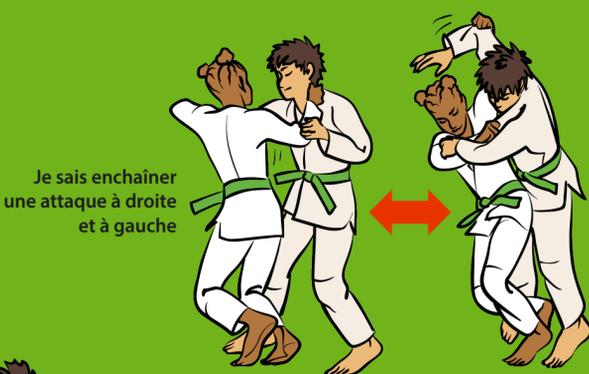
A partir de ces situations je sais faire des techniques.



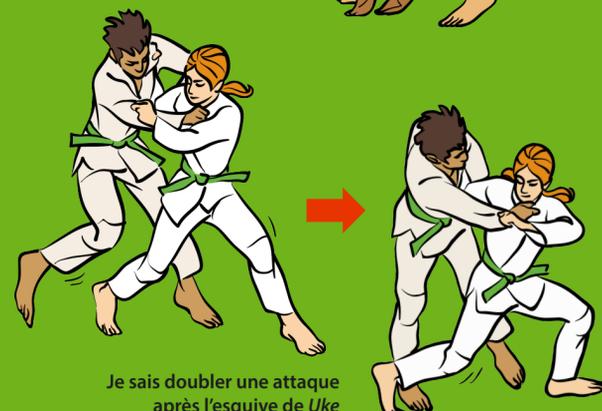
Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



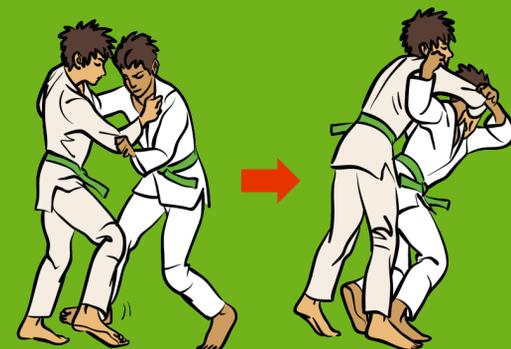
Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche

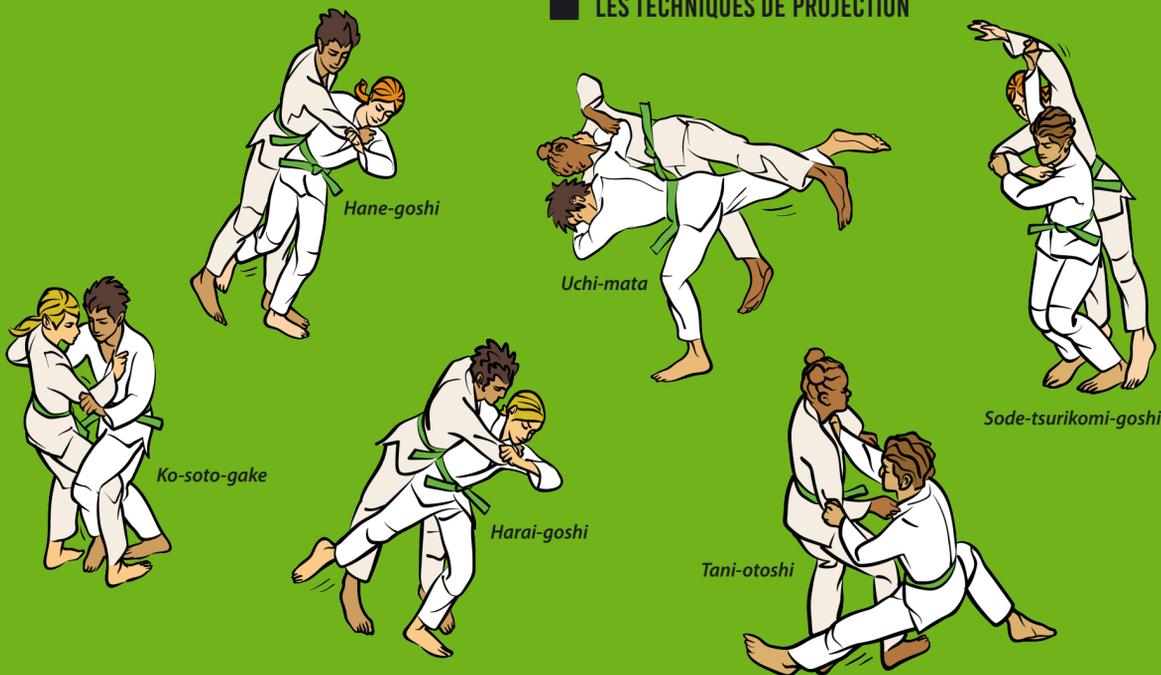


Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke



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

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



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



KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7.
Initiation au Nage-no-kata avec cérémonial.
Pratique de la première technique des trois premières séries.