

LA CEINTURE MARRON



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées

PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je connais :
 Juji
 Ude
 Waki
 Hara
 Yoko
 Atemi
 Okuri
 Shime
 Kansetsu
 Tokui-waza

Pendant les keiko (geiko) je peux diriger et/ou arbitrer.



NAGE-WAZA

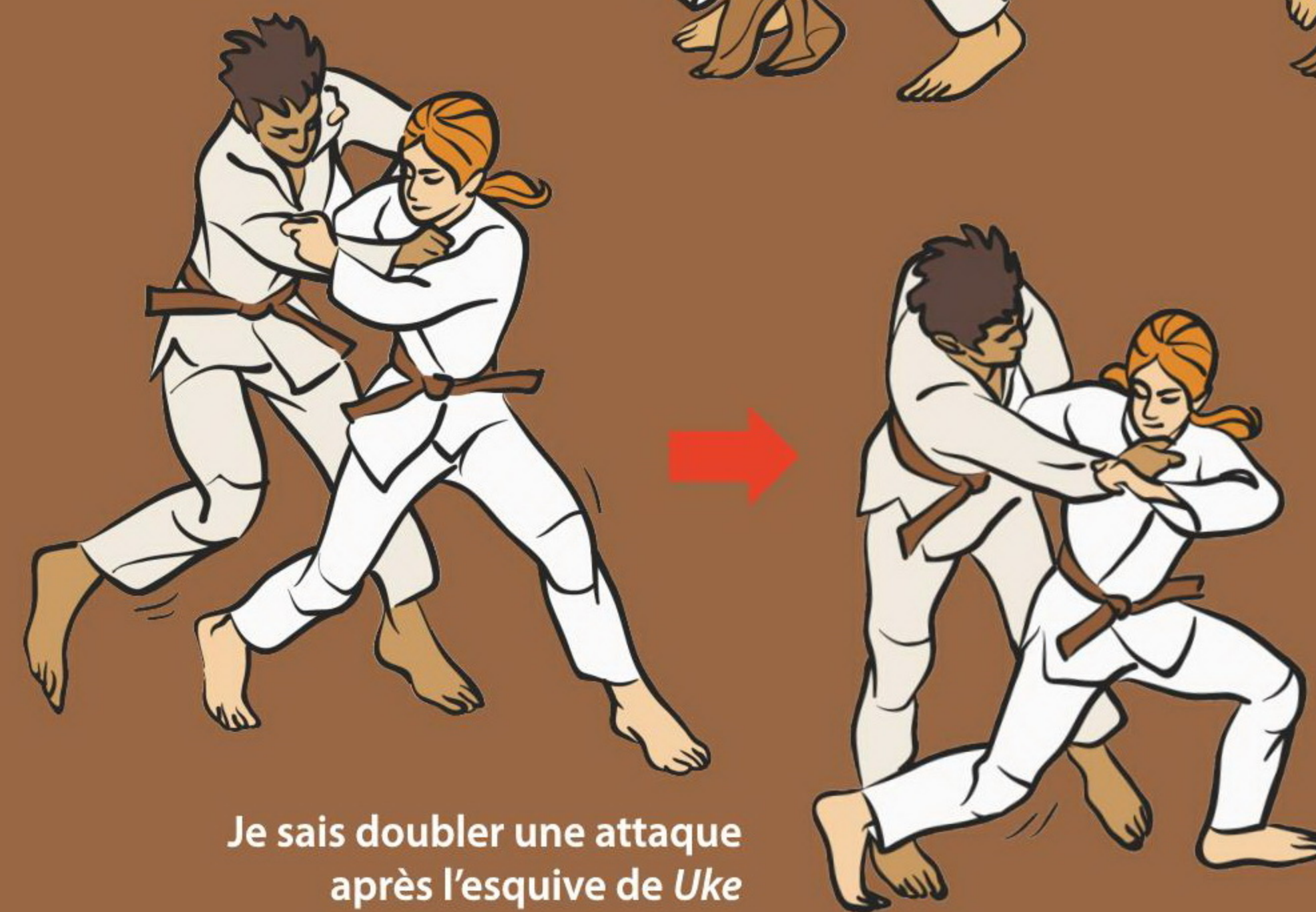
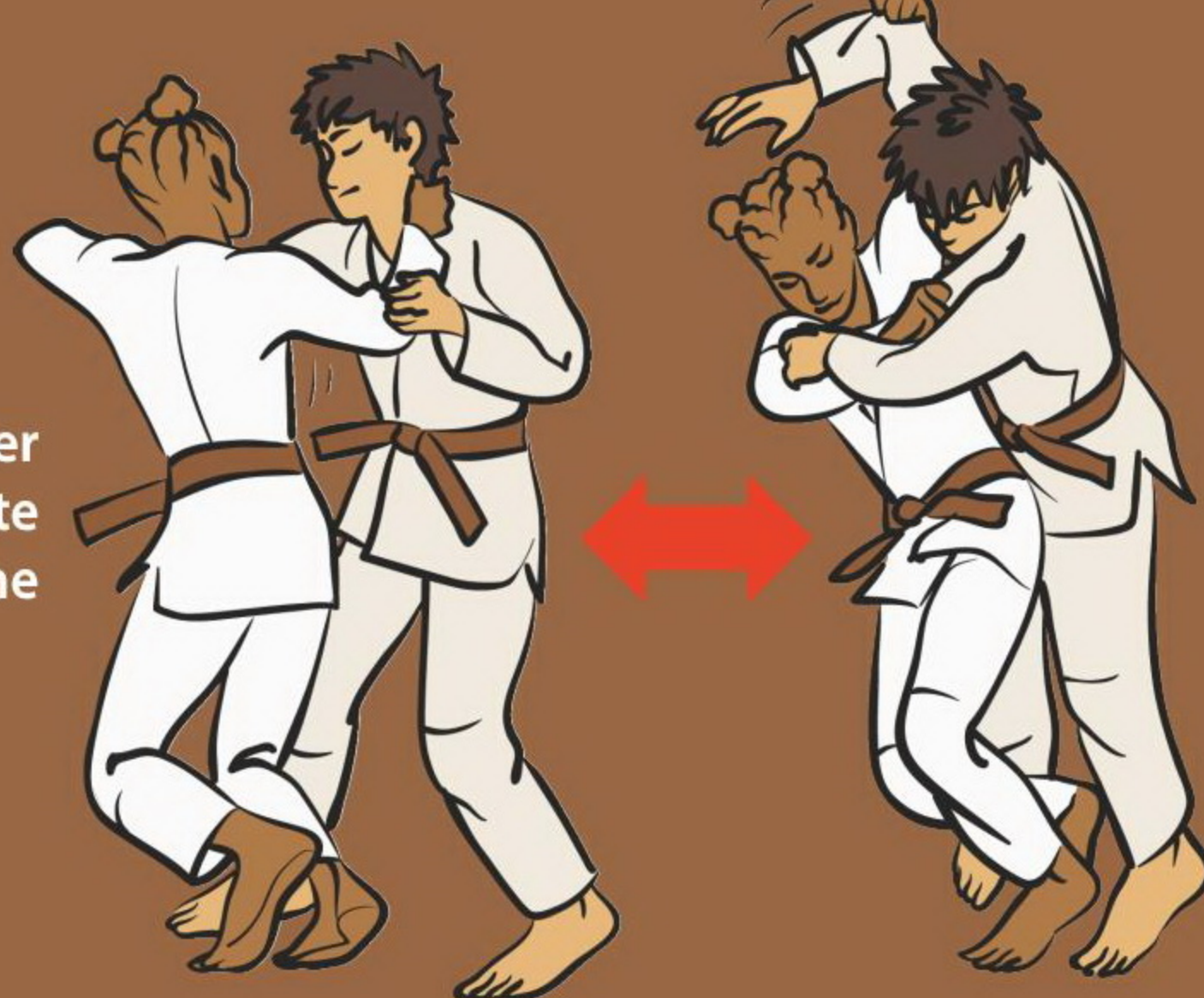
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.

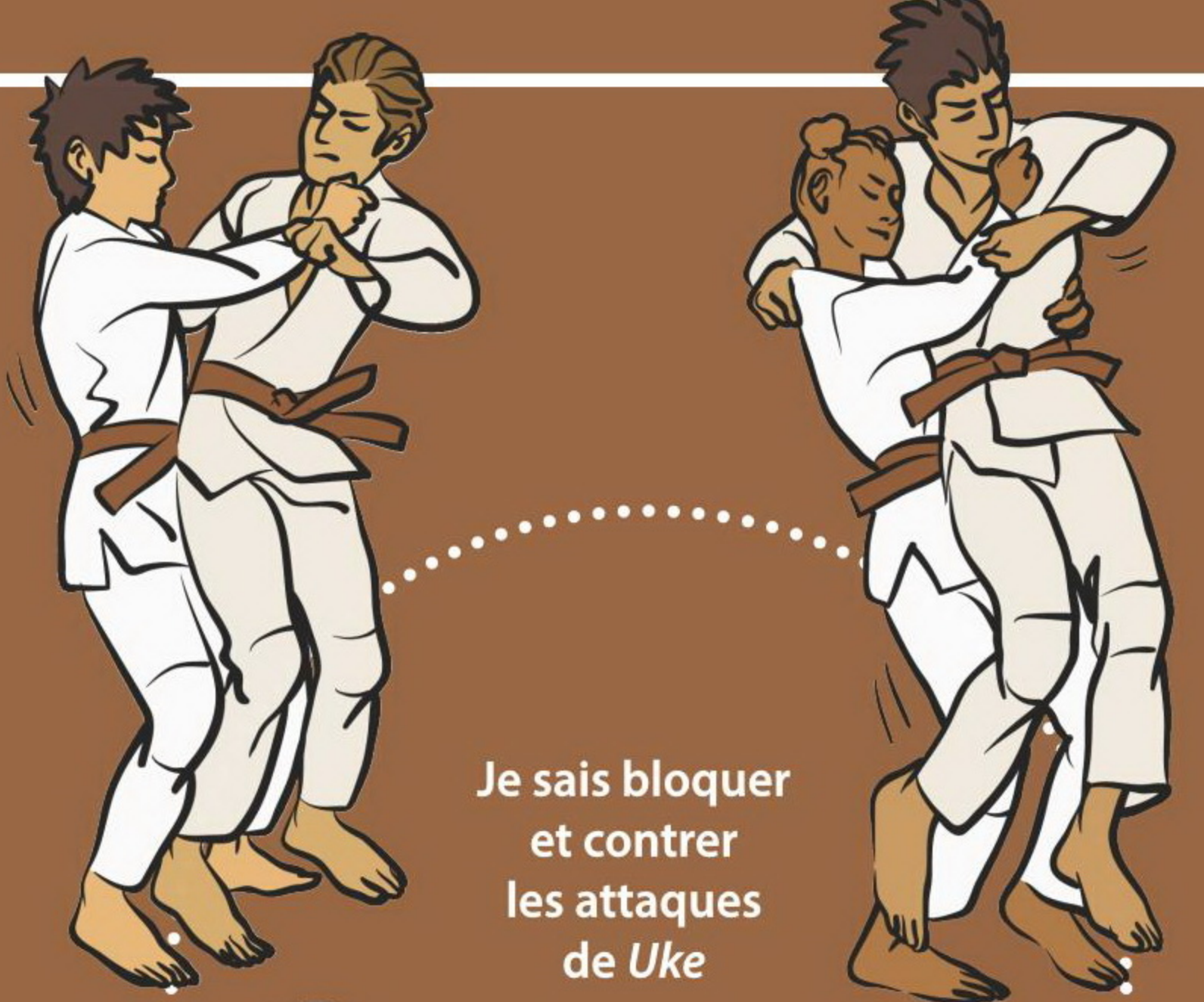


Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant

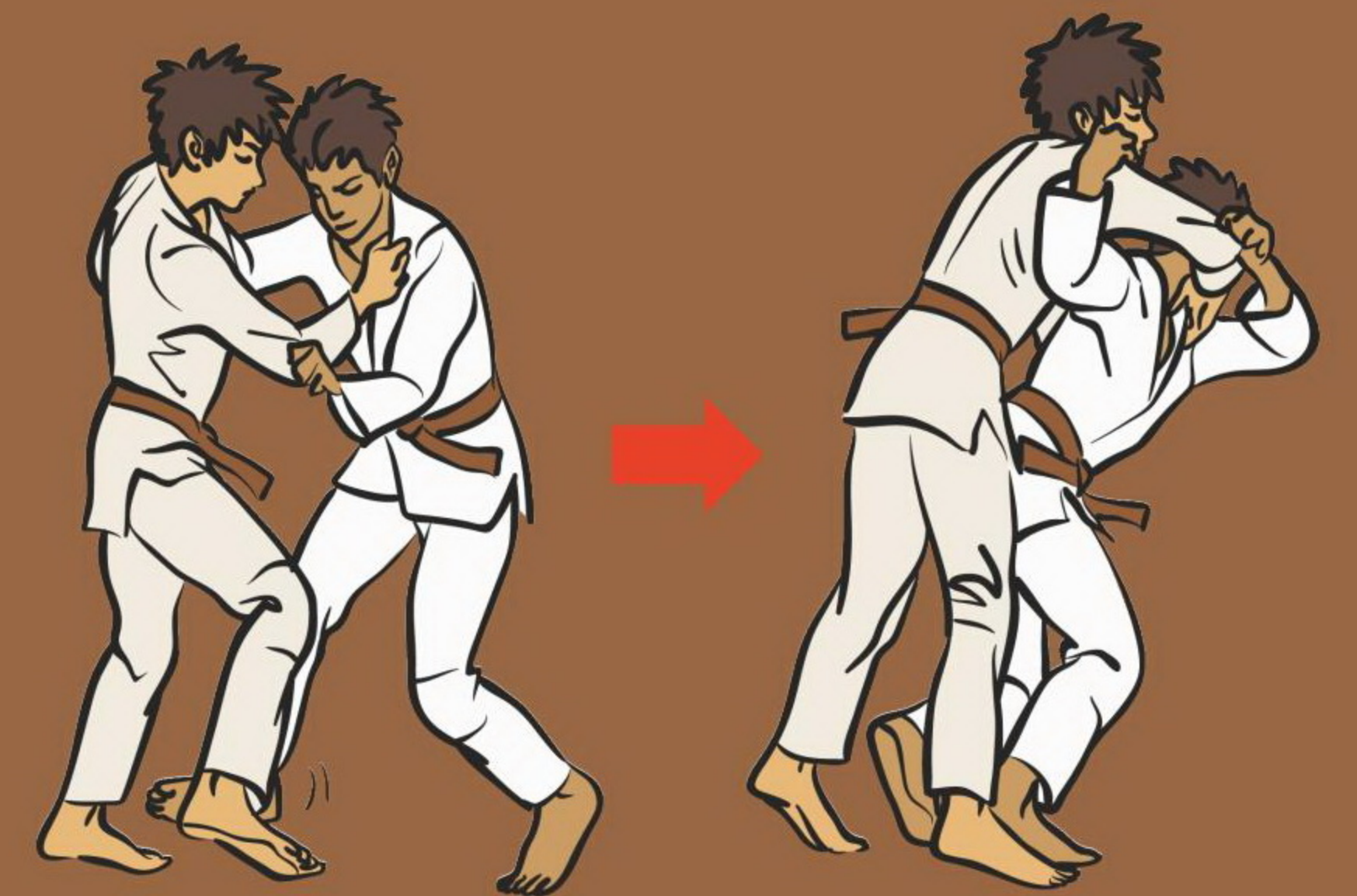
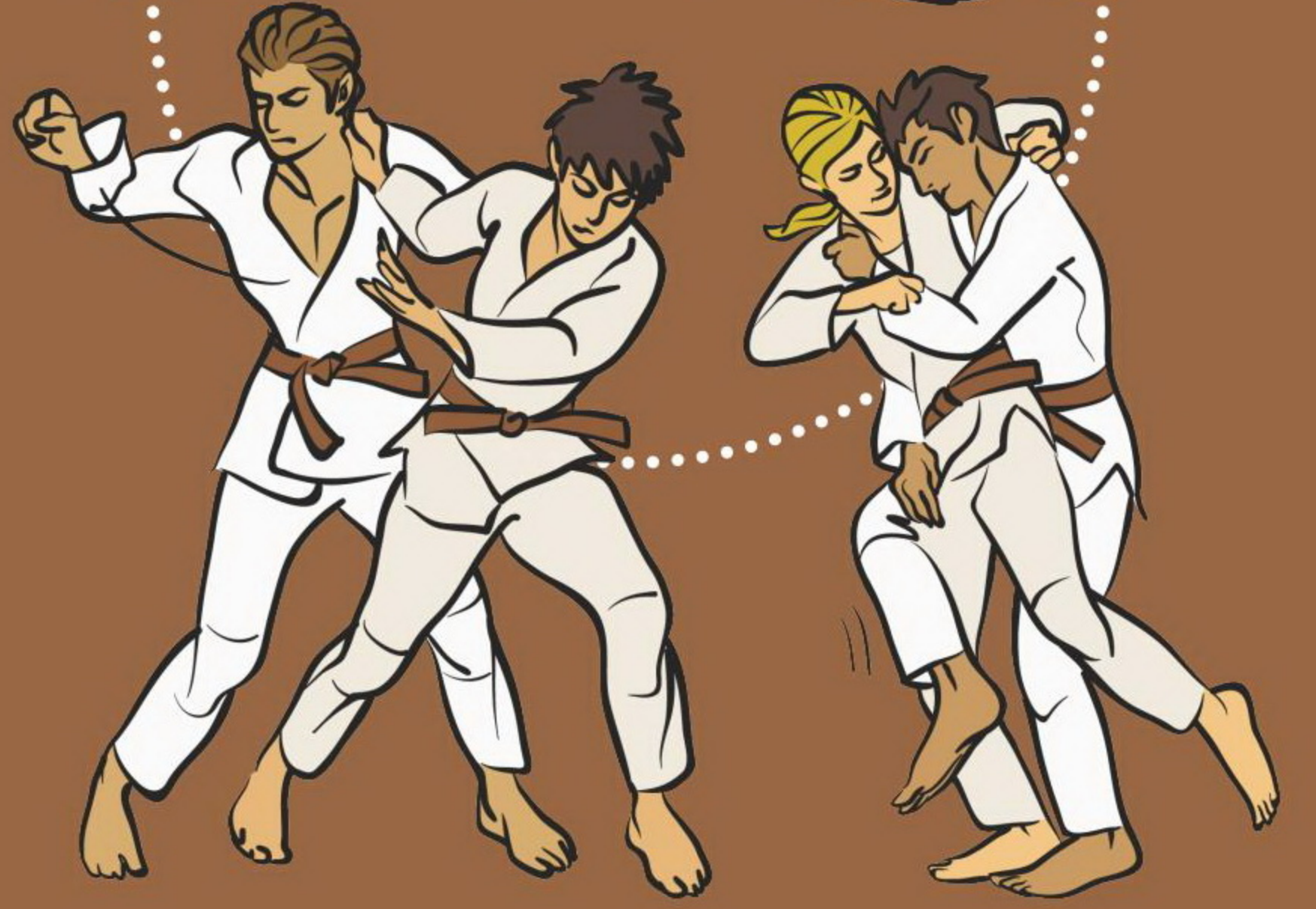
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke

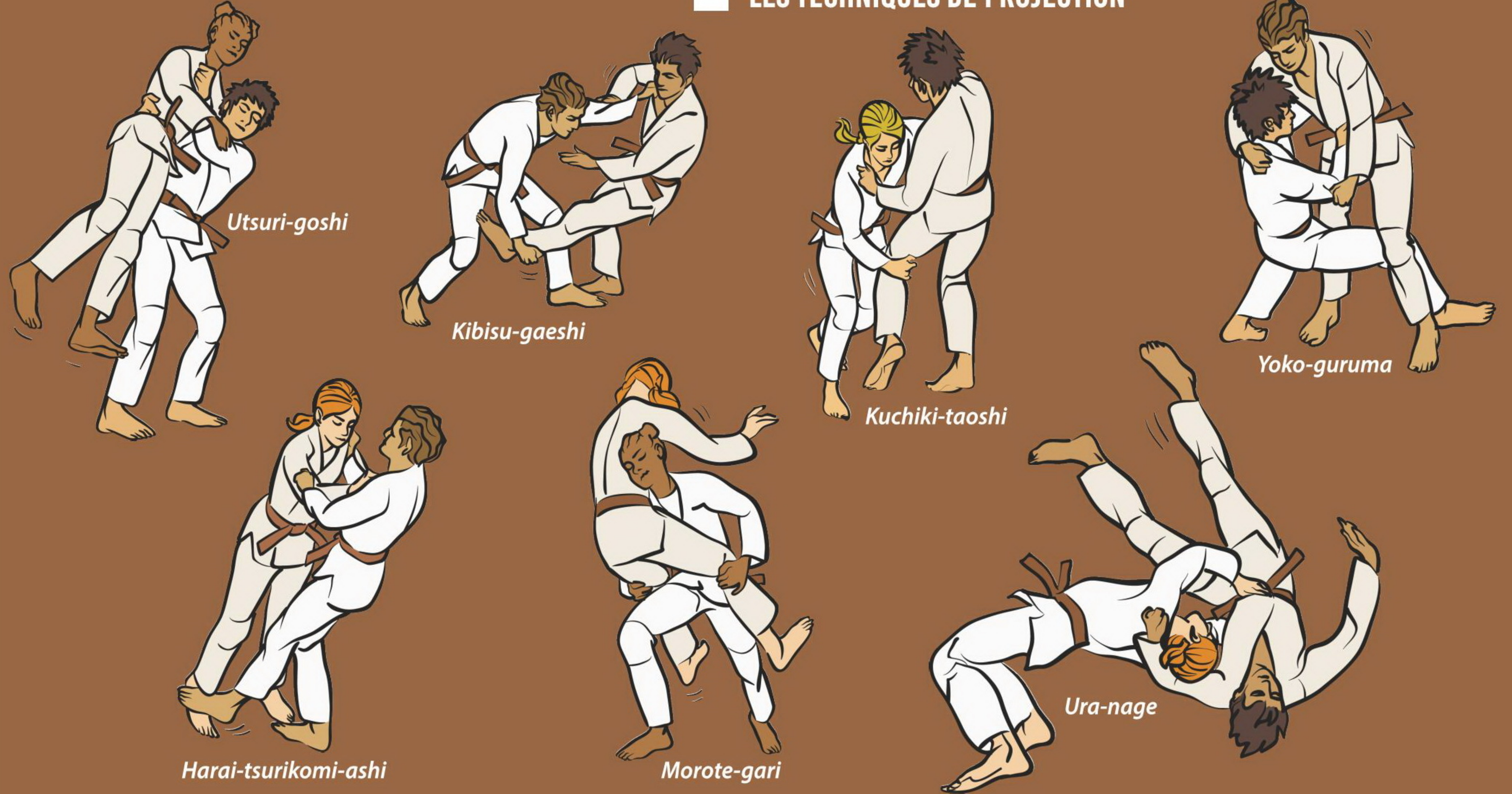


Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



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

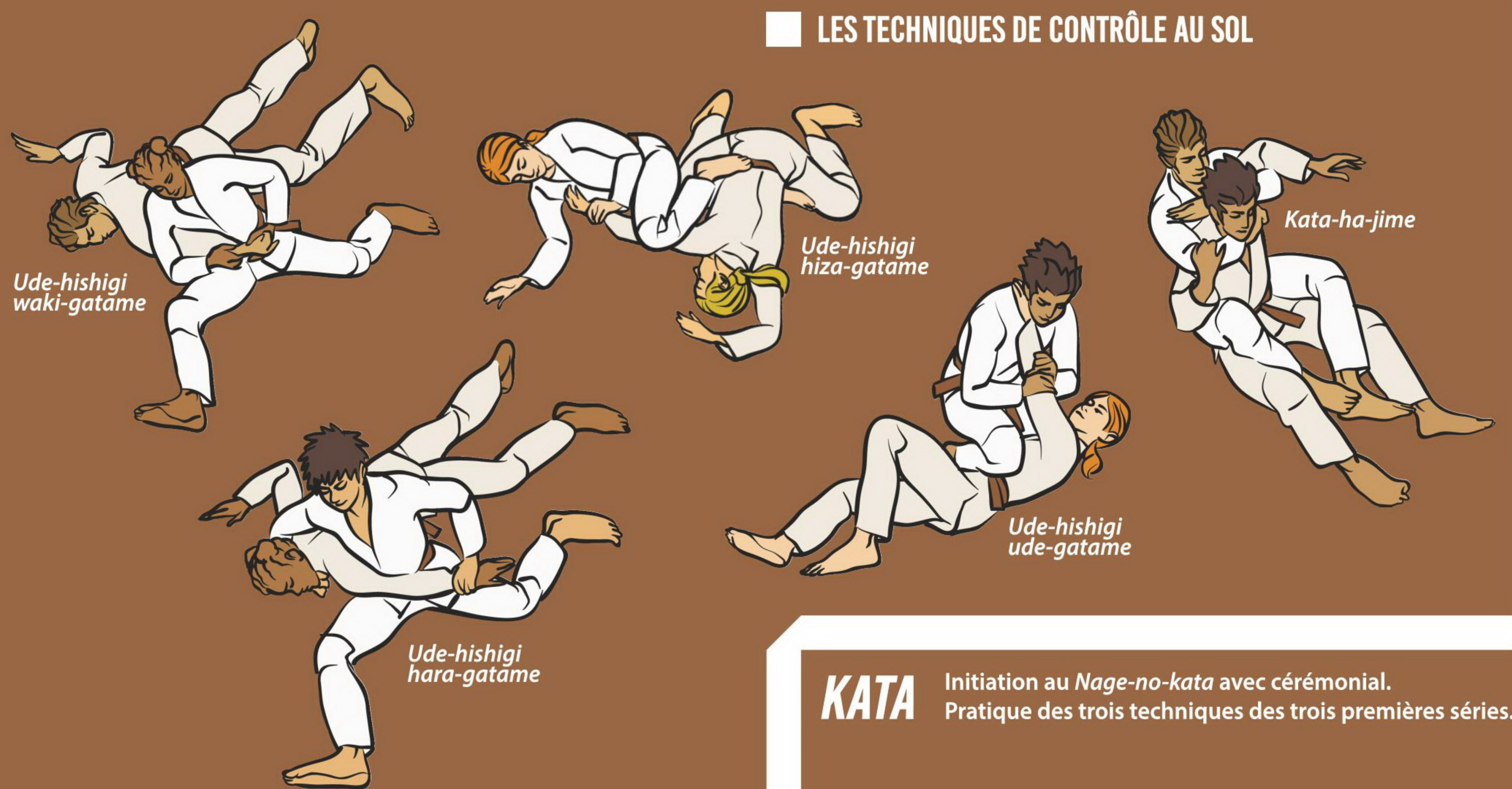


Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



KATA

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