

LA CEINTURE JAUNE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je sais jouer au judo et comment gagner debout et au sol.

Je connais :
Tori, Uke
Hajime, Matte
Soremade
Tatami, Dojo
Otoshi
Gesa et Shiho



Hajime



Matte



Ippon

NAGE-WAZA

LES UKEMI

Je sais tomber sans me faire mal



Je sais chuter en arrière
Ushiro-ukemi



Je sais chuter sur le côté
Yoko-ukemi



Je sais chuter en avant
Mae-mawari-ukemi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



Uke recule en me tirant

Uke avance en me poussant



Uke se déplace sur le côté

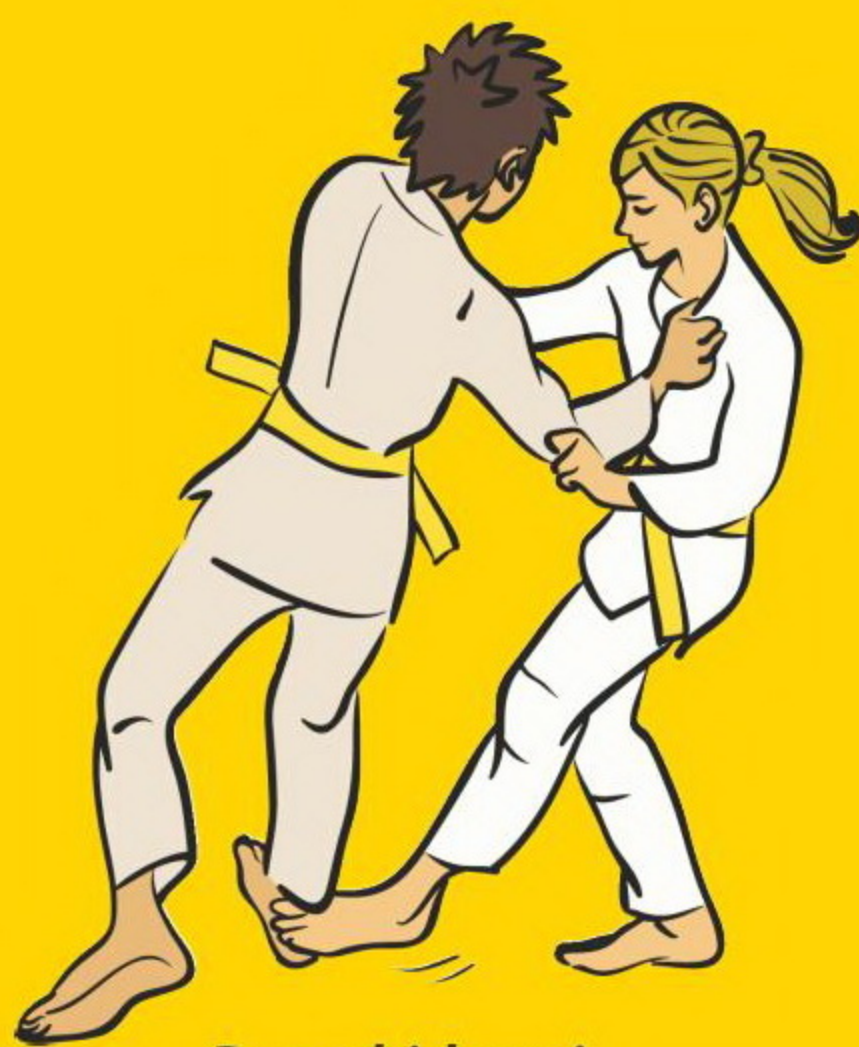
Uke se déplace autour de moi



LES TECHNIQUES DE PROJECTION



O-soto-otoshi



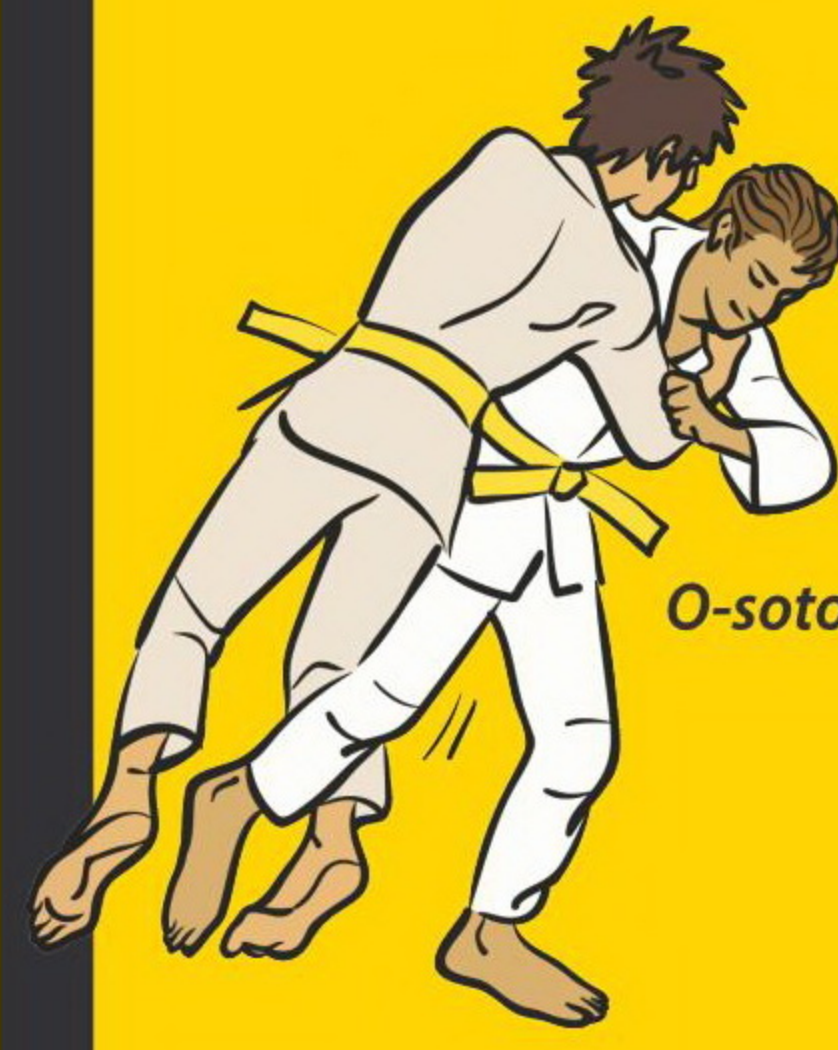
De-ashi-barai



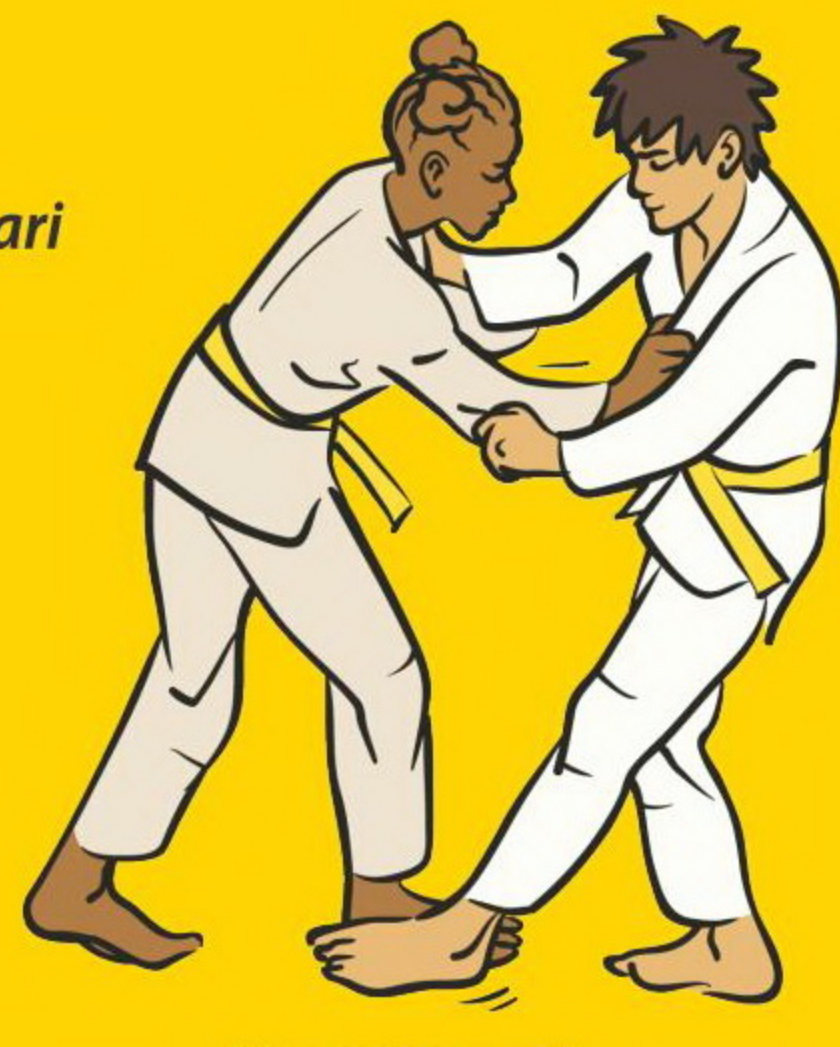
Uki-goshi



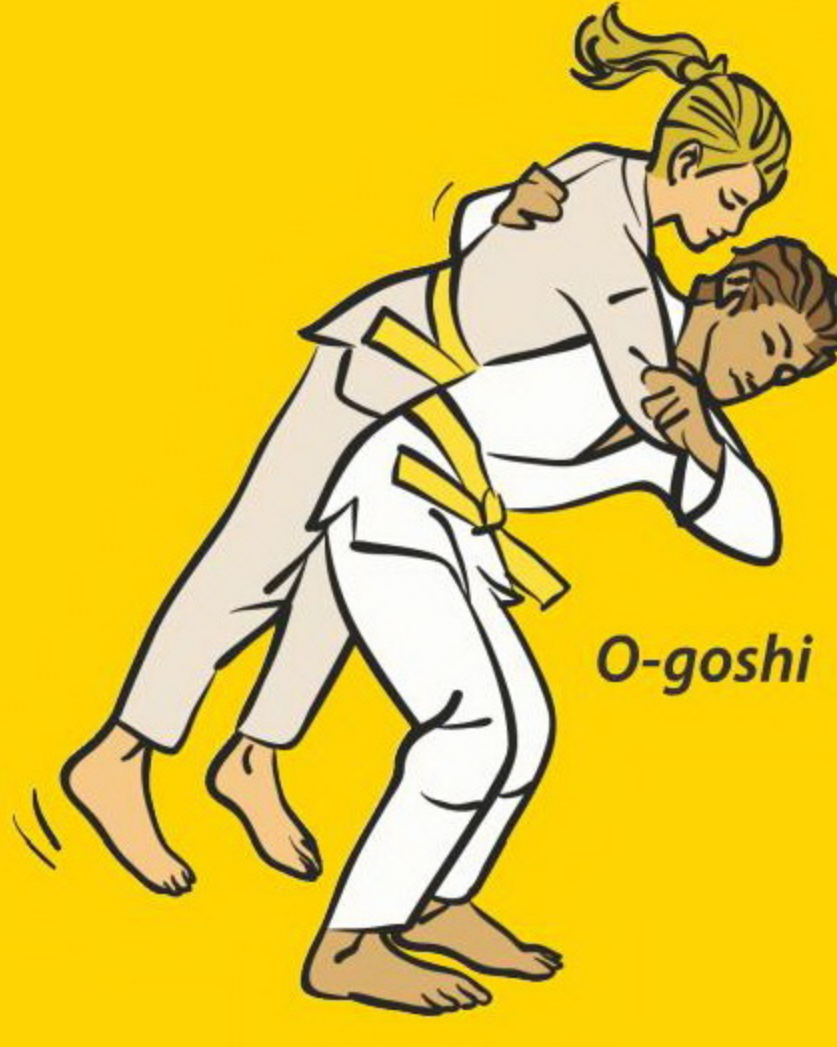
Seoi-otoshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



O-goshi



Tai-otoshi



Uki-otoshi

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



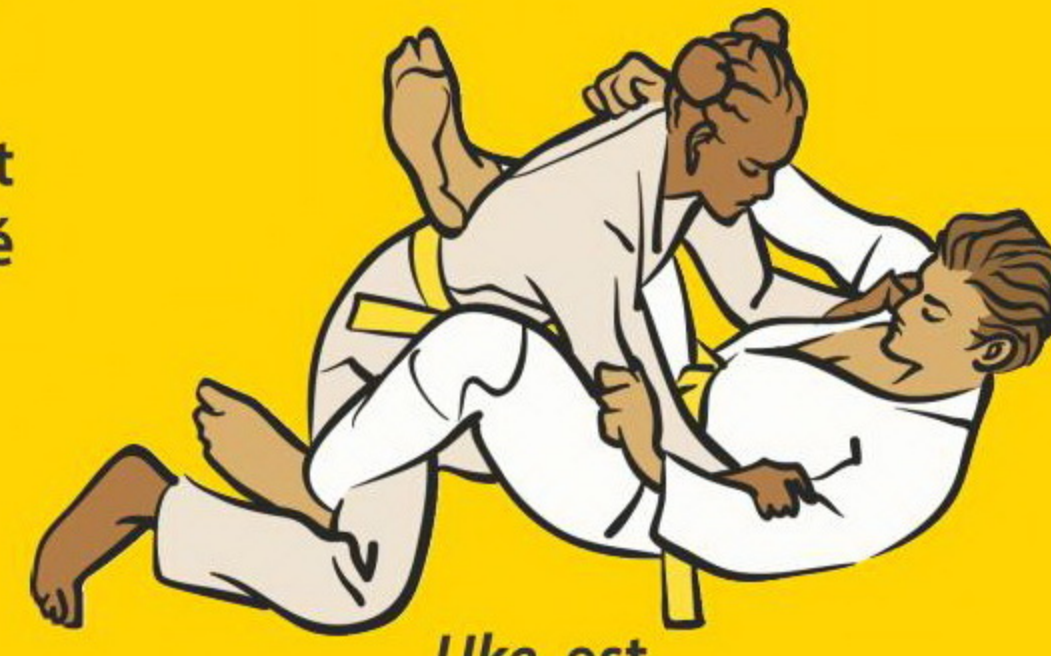
Uke est à quatre pattes



Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté

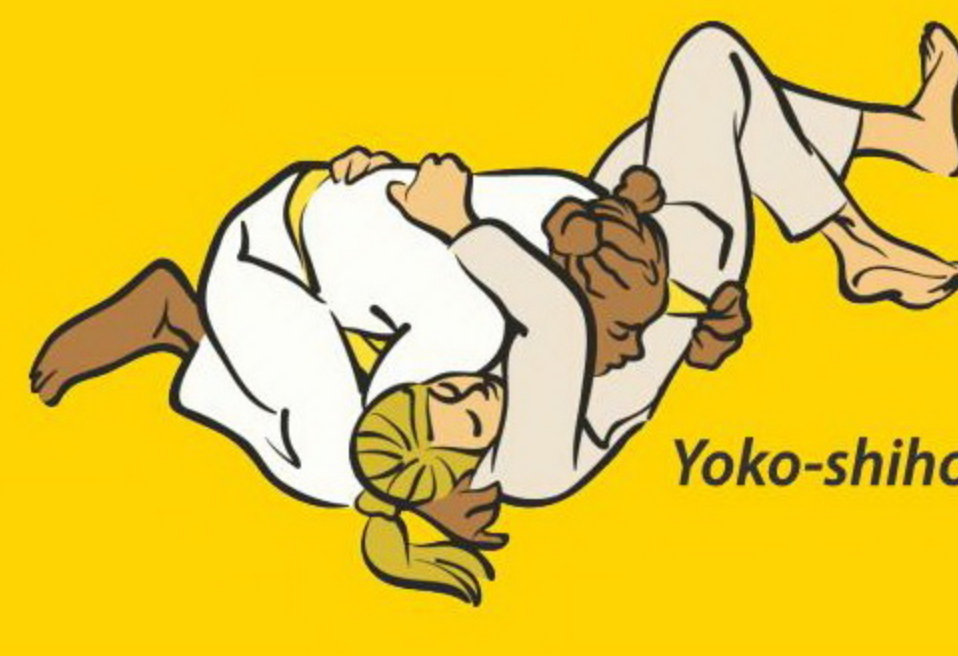


Uke est entre mes jambes

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Kuzure-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame

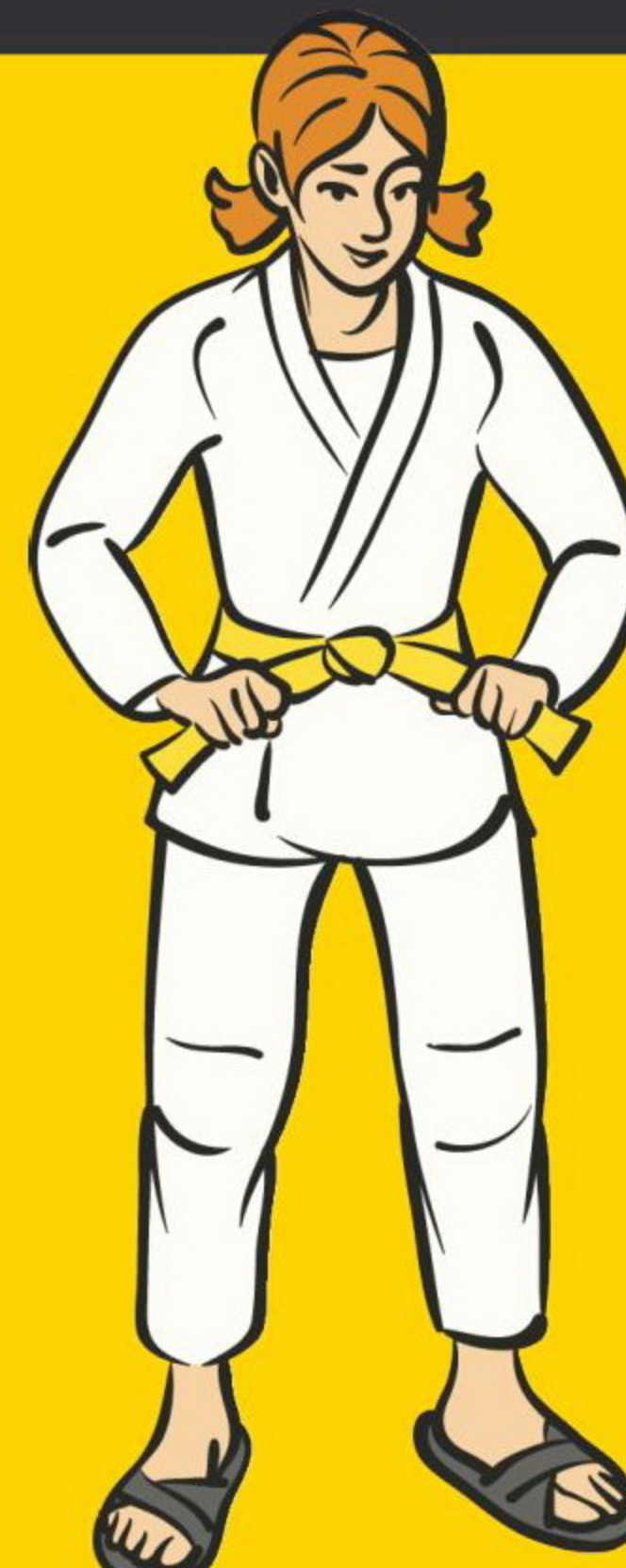
TENUE ET COMPORTEMENT

LA TENUE

Je porte un judogi et une ceinture (tenue du judoka).
J'apprends à saluer comme un judoka.

LE COMPORTEMENT

Je respecte le dojo, le professeur, mes camarades et la propreté.



KATA

Kodomo-no-kata niveau 1 et 2