

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
Grand renversement extérieur



De-ashi-barai
Balayage du pied avancé



Hanche flottée
Uki-goshi



Seoi-otoshi
Renversment par l'épaule



Tai-otoshi
Renversment
du corps



O-soto-gari
Grand fauchage
extérieur



Ko-soto-gari
Petit fauchage extérieur



O-goshi
Grande projection
de hanche



Uki-otoshi
Projection flottée

KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

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



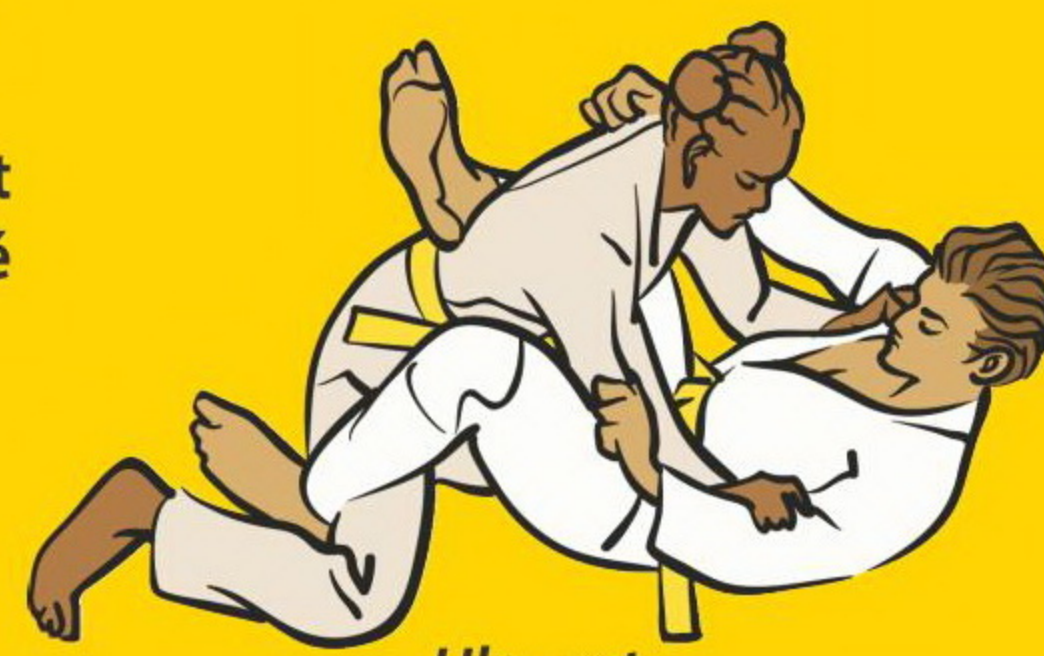
Uke est
à quatre pattes



Uke est
à plat ventre



Uke est
sur le côté

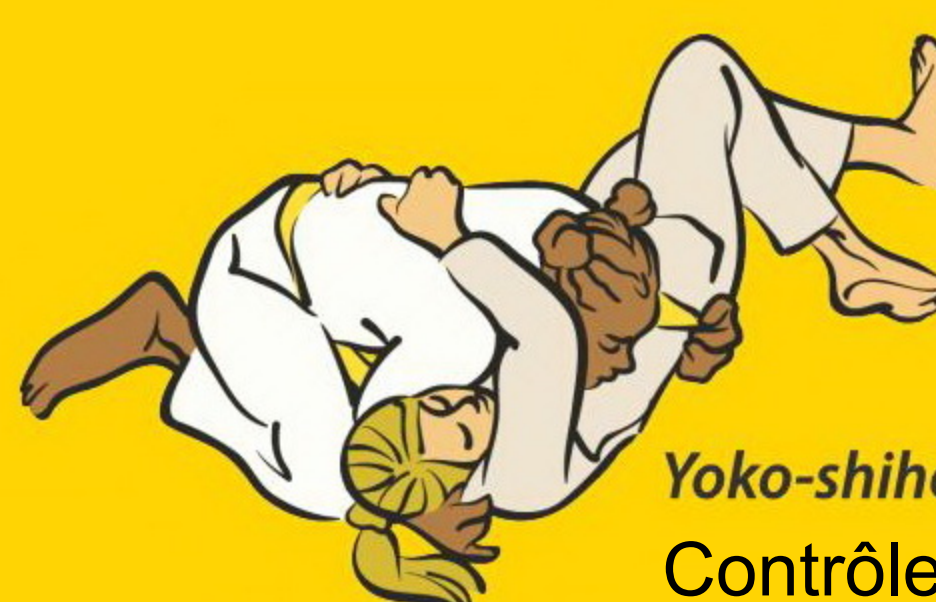


Uke est
entre mes jambes

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Kuzure-gesa-gatame
Variante du contrôle costal



Yoko-shiho-gatame
Contrôle des 4 points par le côté

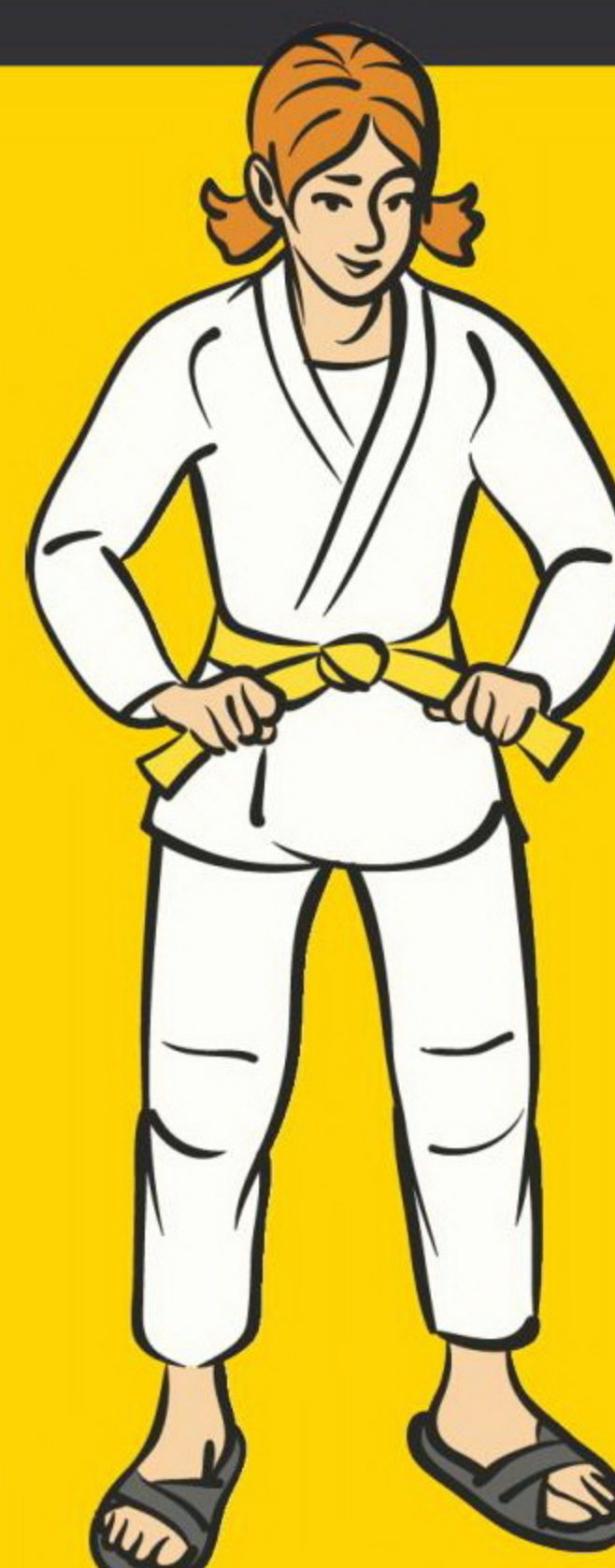
TENUE ET COMPORTEMENT

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