

LA CEINTURE ORANGE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je connais :
O, Ko,
Soto Uchi
Okuri Hiza
Seoi Ashi
Barai Gari
et Gatame



Waza-ari



Osae-komi



Toketa

NAGE-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



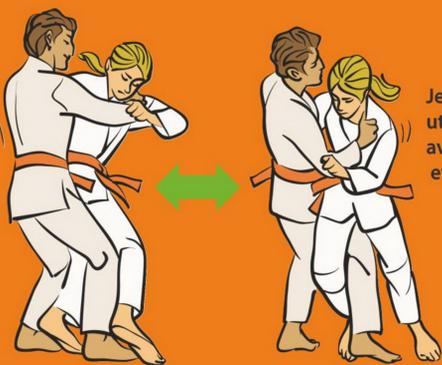
Tori tire
Uke résiste



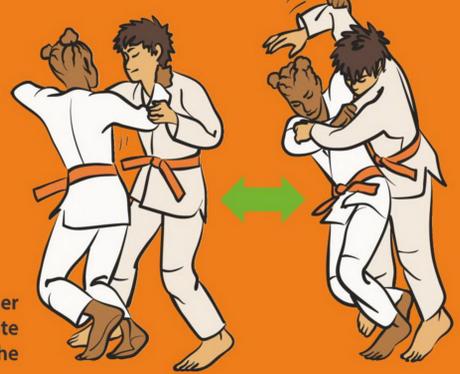
Tori déplace Uke en cercle



Tori tire et recule
Uke le suit



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



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Koshi-guruma
Enroulement de hanche



Tsurikomi-goshi
Projection de hanche en penchant



Kubi-nage
Projection par le cou



Seoi-nage
Projection par l'épaule



Okuri-ashi-harai
Balayage des 2 pieds



Hiza-guruma
Roue autour du genou



Ko-uchi-gari
Petit fauchage intérieur



Ashi-guruma
Roue autour de la jambe



Sasae-tsurikomi-ashi
Blocage du pied en penchant



O-uchi-gari
Grand fauchage intérieur

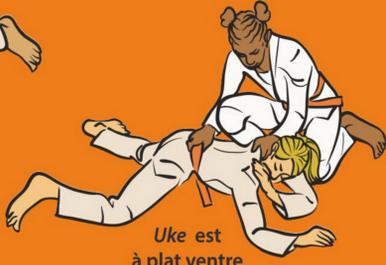
KATAME-WAZA

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

Variante du contrôle des 4 points par l'arrière
Kuzure-kami-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame
Contrôle des 4 points par l'arrière



Kuzure-kami-shiho-gatame



Hon-kesa-gatame
Contrôle costal fondamental



Tate-shiho-gatame
Contrôle des 4 points par dessus

KATA Kodomo-no-kata niveau 3 et 4