

LA CEINTURE VERTE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

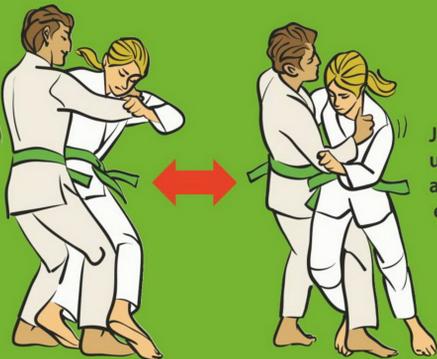
Je connais :
Goshi
Sutemi
Sode
Eri
Randori
Uchi-komi



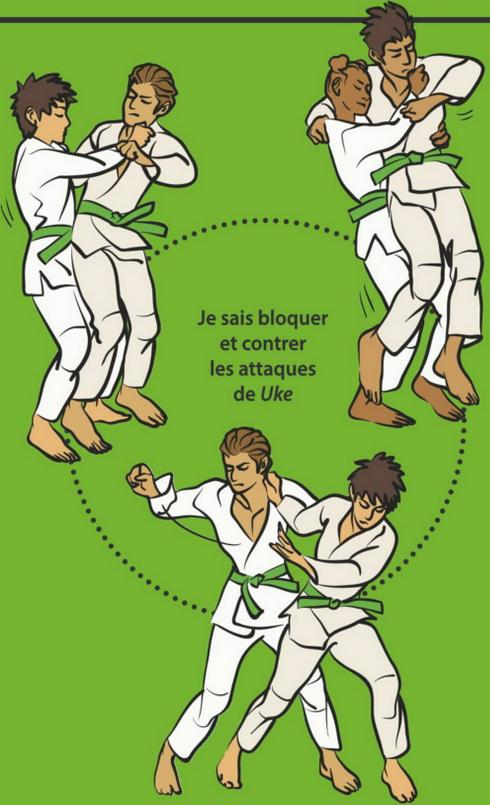
NAGE-WAZA

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



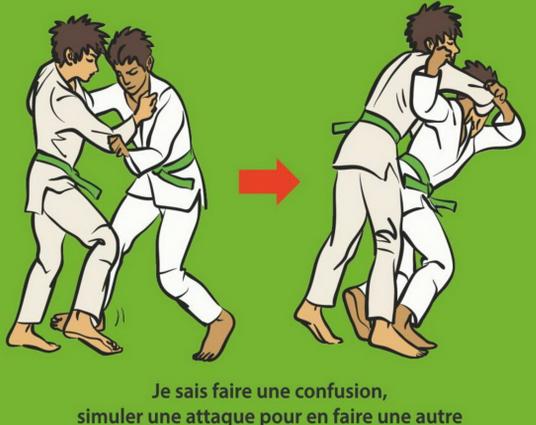
Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



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



Hane-goshi
Hanche percutee ou sautee

Uchi-mata
Fauchage interne de la cuisse

Sode-tsurikomi-goshi
Projection de la hanche par manche

Harai-goshi
Balayage de hanche

Tani-otoshi
Chute dans la vallée

Ko-soto-gake
Petit accrochage extérieur

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



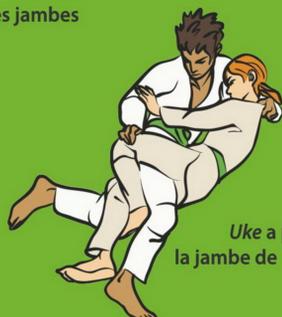
Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Kata-gatame
Contrôle avec les mains

Ushiro-kesa-gatame
Contrôle costal inversé

Makura-kesa-gatame
Contrôle costal en oreiller

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.