

# 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

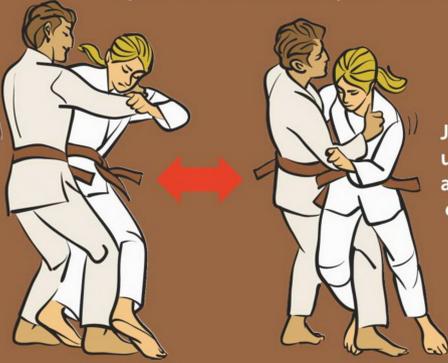
Pendant les keiko (geiko) je peux diriger et/ou arbitrer.



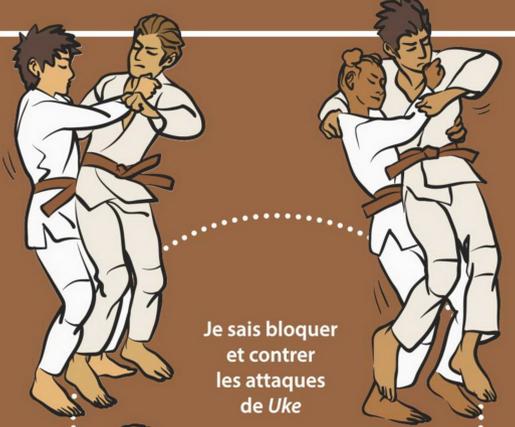
## NAGE-WAZA

### 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 bloquer et contrer les attaques de Uke



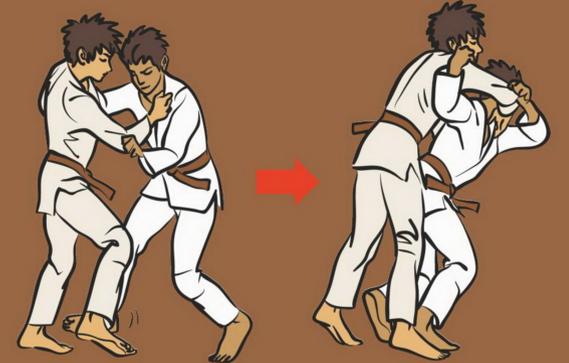
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke



### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Utsuri-goshi  
Conte en déplaçant la hanche



Kibisu-gaeshi  
Accrochage du talon avec la main



Kuchiki-taoshi  
Chute de l'arbre mort



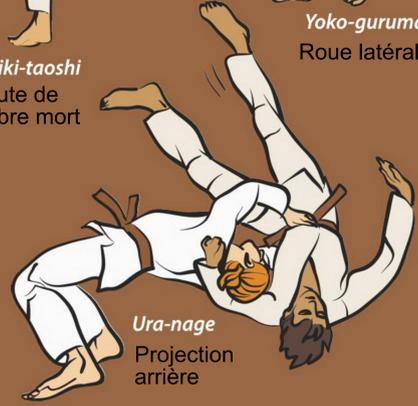
Yoko-guruma  
Roue latérale



Harai-tsurikomi-ashi  
Balayage de la jambe en pêchant



Morote-gari  
Fauchage avec les mains



Ura-nage  
Projection arrière

## 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

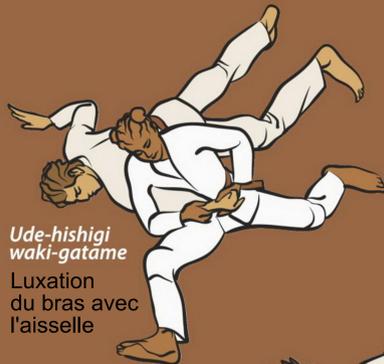


Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Ude-hishigi waki-gatame  
Luxation du bras avec l'aisselle



Ude-hishigi hiza-gatame  
Luxation du bras tendu avec le genou



Ude-hishigi hara-gatame  
Luxation du bras avec le ventre



Ude-hishigi ude-gatame  
Contrôle du bras tendu



Kata-ha-jime  
Etranglement en contrôlant 1 côté

## KATA

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