

LA CEINTURE MARRON



PROGRESSION FRANÇAISE
DE JUDO-JUJITSU

RÈGLES DU JEU

Je connais :
Juji
Ude
Waki
Hara
Yoko
Atemi
Okuri
Shime
Kansetsu
Tokui-waza

Fédération française de judo, jujitsu, kendo
et disciplines associées

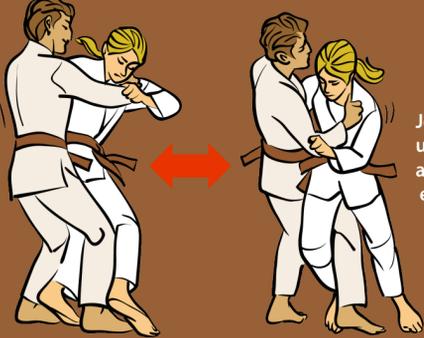


Pendant les keiko (geiko)
je peux diriger et/ou arbitrer.

NAGE-WAZA

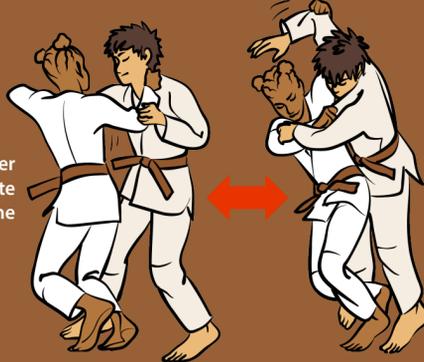
LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.

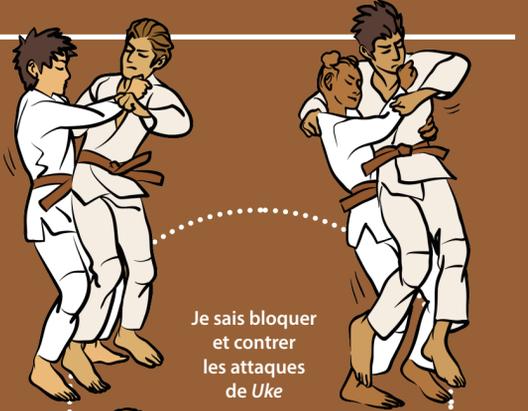


Je sais enchaîner en
utilisant les balances
avant-arrière
et arrière-avant

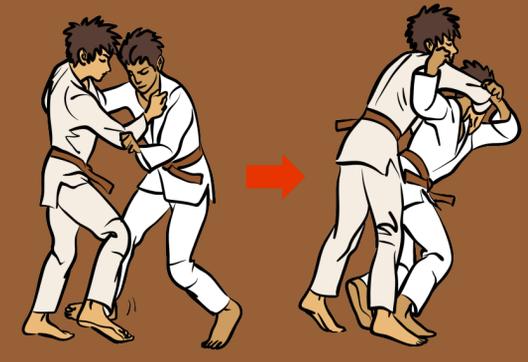
Je sais enchaîner
une attaque à droite
et à gauche



Je sais doubler une attaque
après l'esquive de Uke

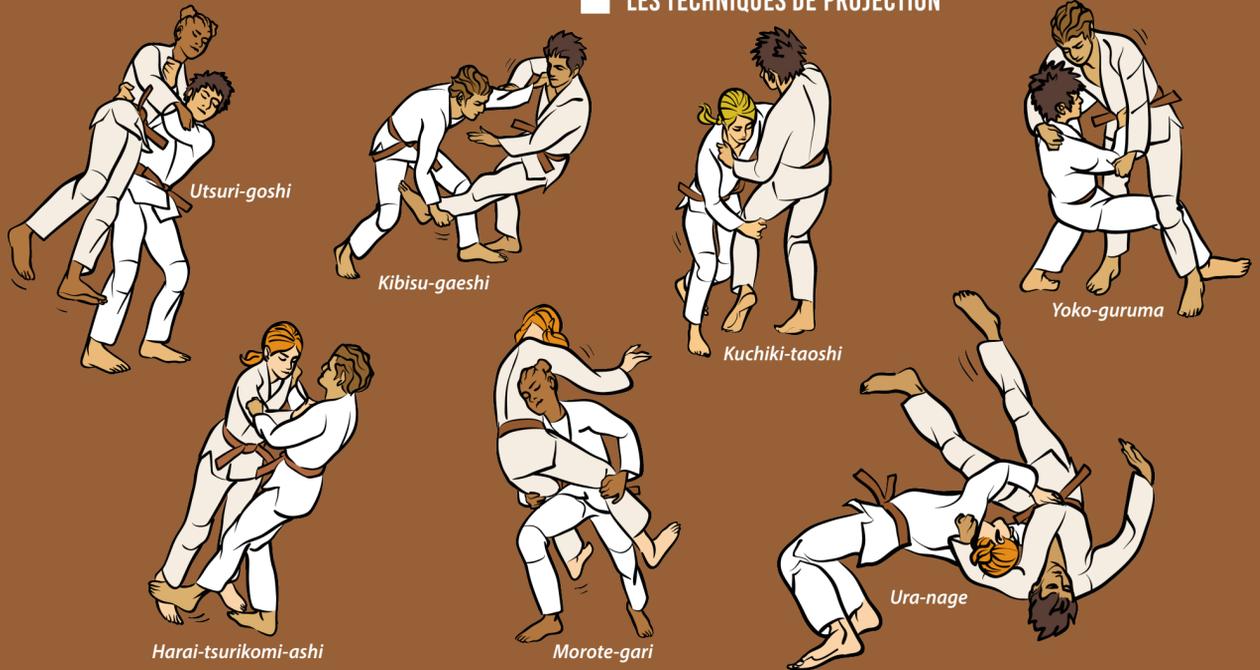


Je sais bloquer
et contrer
les attaques
de Uke



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

LES TECHNIQUES DE PROJECTION



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

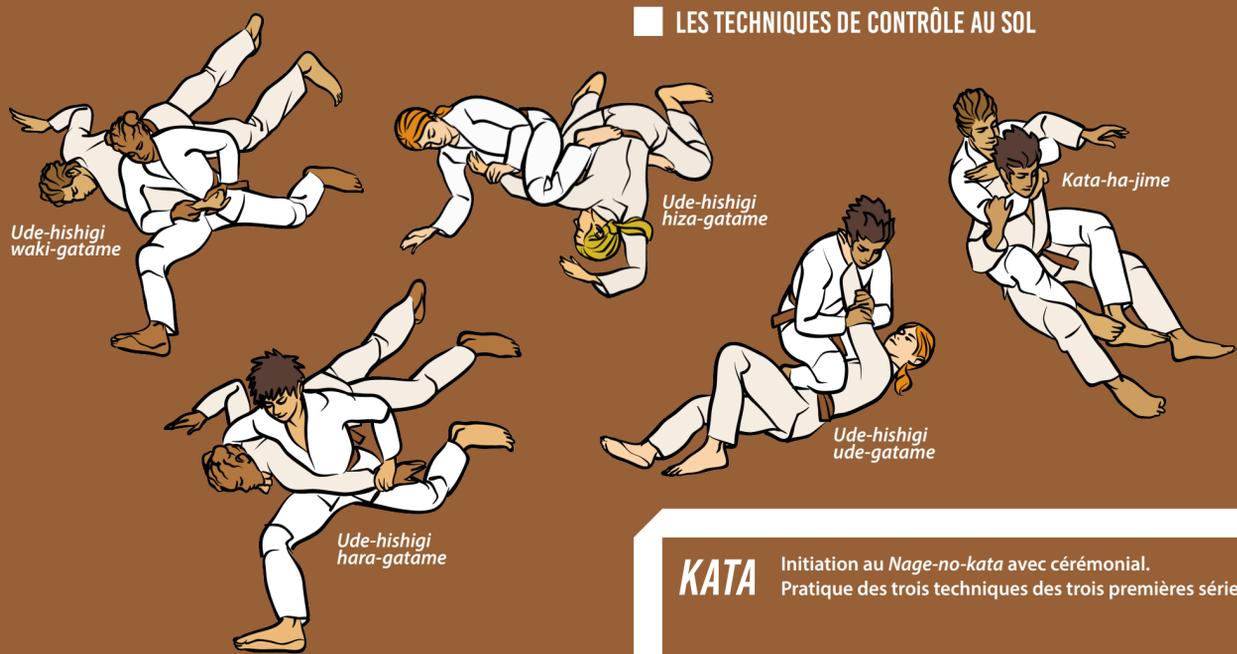


Uke est
entre mes jambes



Uke a pris
la jambe de Tori

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



KATA

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