



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Programme
de la ceinture blanche
à la ceinture jaune
(initiation)

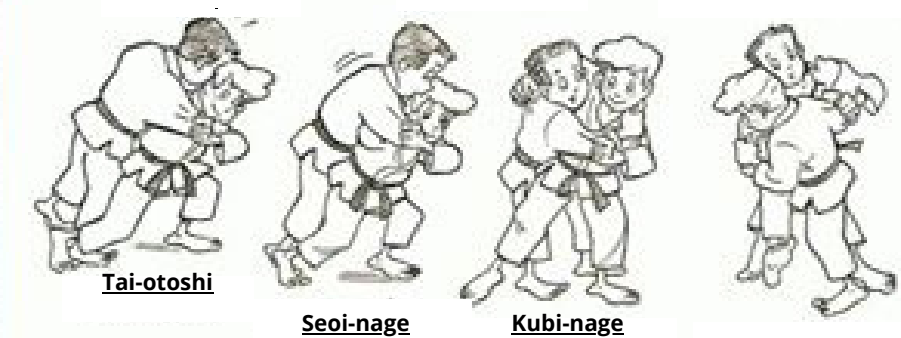
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Position supérieure
J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure



Âges plancher ceinture
blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune :
8 ans



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées
antérieurement, plus...



Programme
de la ceinture jaune/orange
à la ceinture orange
(perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et
le reprendre
entre mes
jambes

Me dégager
des immobilisations
de base

Retourner et
immobiliser Uké

En position supérieure (sur Uké), je sais

Enchaîner au sol après
avoir projeté Uké
sur l'arrière

Dégager ma jambe
et l'immobiliser

En position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer
les jambes
de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

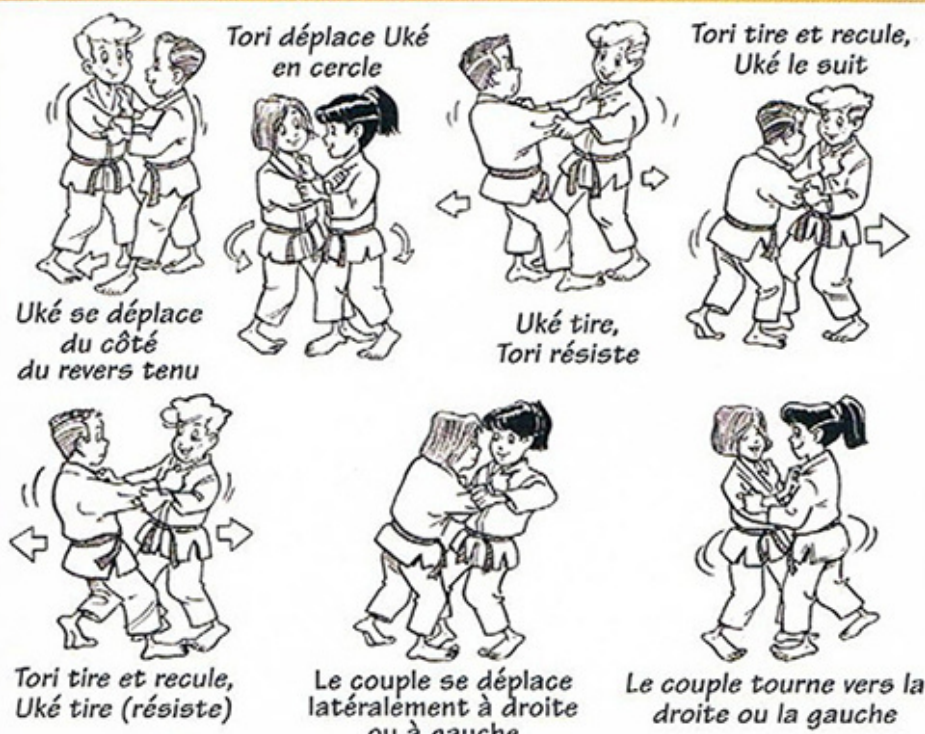
Je connais
un nouveau
dégagement
de jambe

Je connais de nouveaux retournements
quand Uké est à quatre pattes

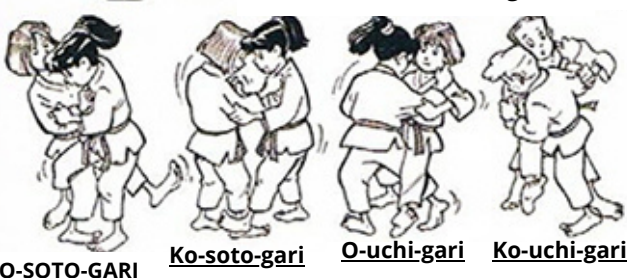
En position inférieure

Je sais
riposter
quand
je suis attaqué
à quatre pattes

Je sais reprendre Uké
entre mes jambes
à partir de plusieurs
positions inférieures
et le retourner
pour l'immobiliser



Je réponds avec les techniques
étudiées antérieurement, plus...



Âges plancher ceinture
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :
10 ans



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



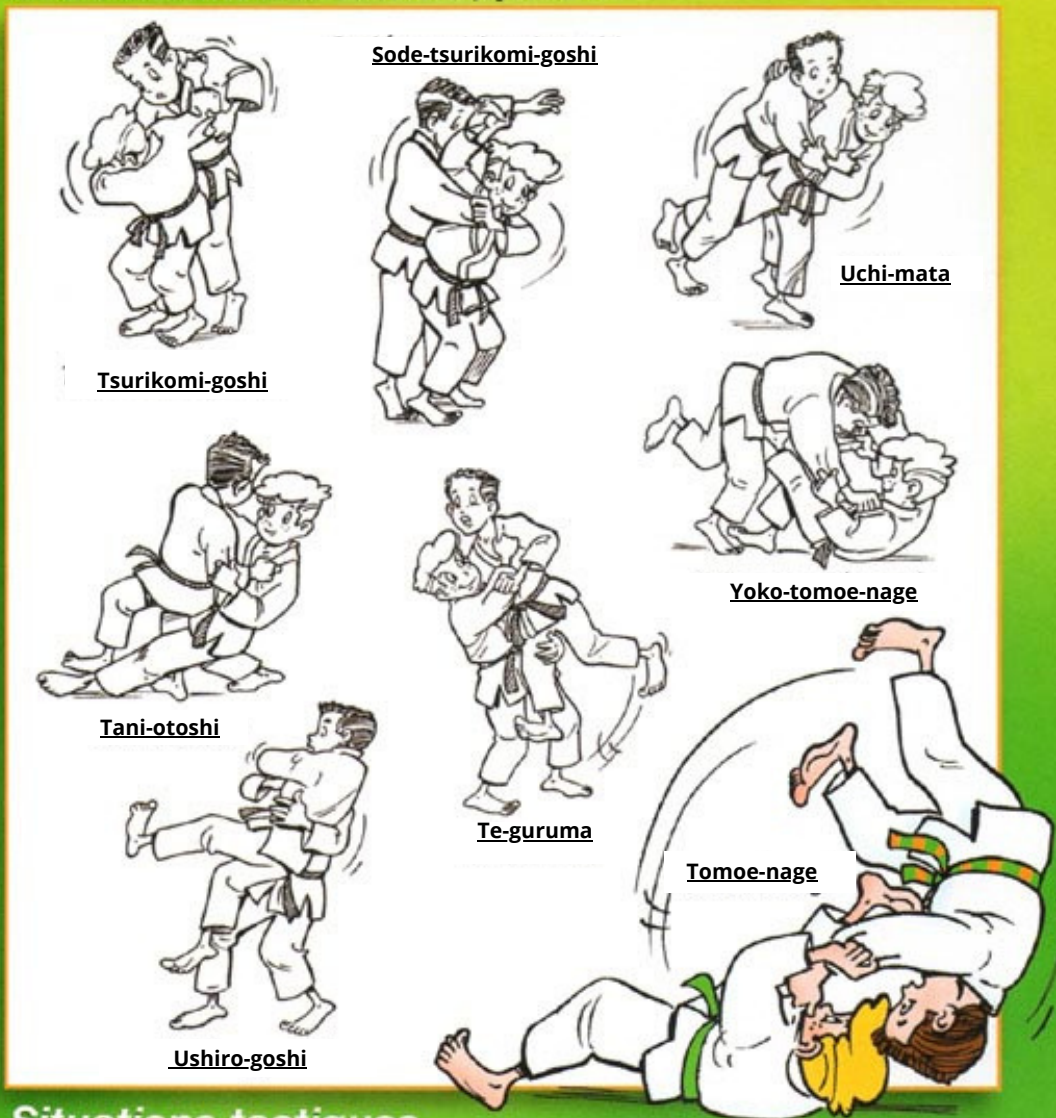
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Programme
de la ceinture orange/verte
à la ceinture verte
(perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais passer les jambes de Uké

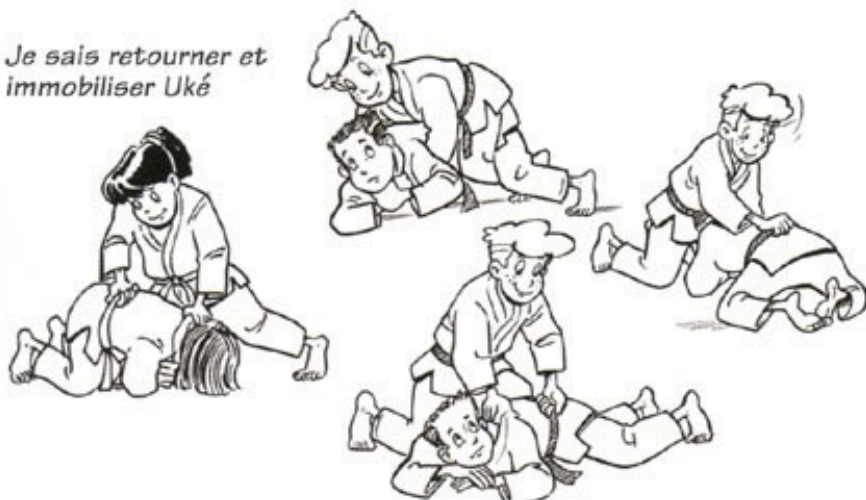


Je sais dégager ma jambe



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture
orange/verte : 11 ans

ceinture verte :
12 ans



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Programme général

Kata-guruma

Hane-goshi

Sumi-gaeshi

Yoko-guruma

Soto-makikomi

Ura-nage

Morote-gari

Utsuri-goshi

Kuchiki-taoshi

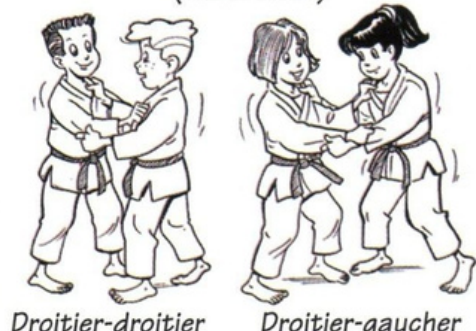
Harai-tsurikomi-ashi

Technique de défense

(Jujitsu)

Programme individualisé

Acquisition d'un système technique
personnel organisé autour d'un spécial
(tokui-waza)



Droitier-droitier

Droitier-gaucher

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Etranglements et clés
de bras à partir des
différentes situations d'étude

juji-gatame

Hadaka-jime

Nami-juji-jime

Kata-juji-jime

Okuri-eri-jime

Gyaku-juji-jime

Sankaku-jime

juji-gatame

Nami-juji-jime

Kataha-jime

ude-gatame

Ude-garami

waki-gatame

hara-gatame

ashi-gatame

Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel
dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture
bleue : 13 ans

ceinture marron :
14 ans

