



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



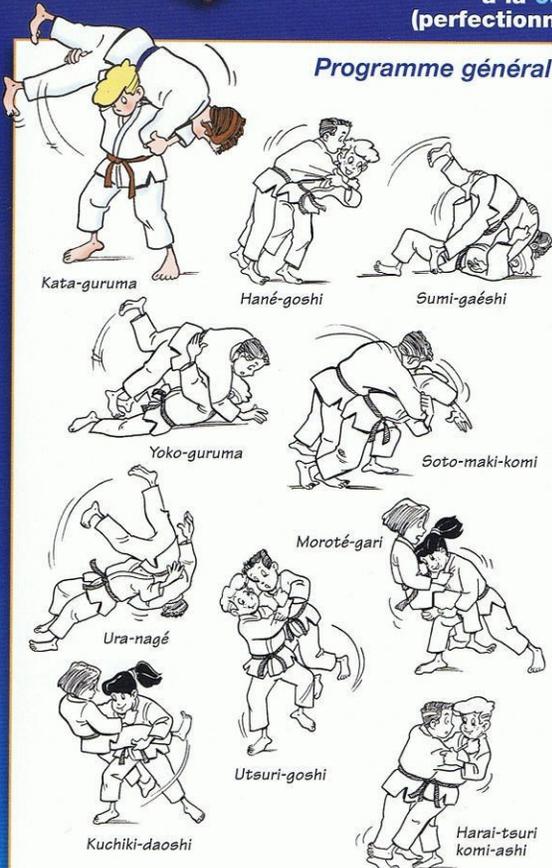
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

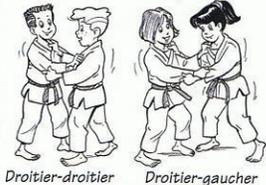
Programme général  
de la ceinture bleue  
à la ceinture marron  
(perfectionnement individualisé)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA



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



Droitier-droitier    Droitier-gaucher

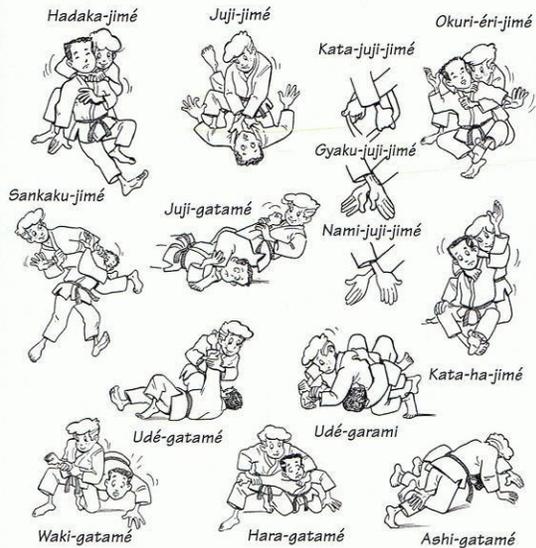
### Technique de défense



(Jujitsu)

### Programme général

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



### Programme individualisé



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

Âges plancher ceinture  
bleue : 13 ans

ceinture marron :  
14 ans