



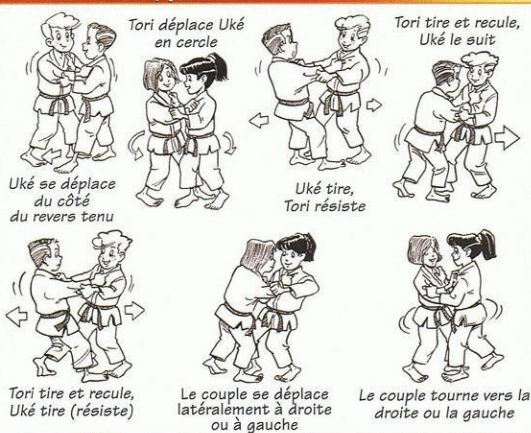
PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage WAZA

Reprise des situations étudiées
antérieurement, plus...



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



Je sais riposter
après avoir esquivé

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

Retourner et
immobiliser Uké



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



Âges plancher ceinture
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :
10 ans