

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE



NAGE WAZA

KATAME WAZA

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

Situations d'étude

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

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

PROGRAMME CEINTURE JAUNE

NOM :

PRENOM :

ANNEE de naissance :

UV N°1 : TECHNIQUES DE PROJECTIONS (voir fiche)

Chaque technique est à effectuer en statique et sur un déplacement libre

UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA)

Les immobilisations : (Voir fiche)

Les retournements :

- UKE EN BOULE
- UKE A PLAT VENTRE
- UKE ENTRE LES JAMBES TORI SUR LE DOS

UV N°3 : LES BRISES CHUTES

- Arrière
- avant
- latérales

UV N° 4 : PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO (l'etiquette)

- le nœud de ceinture
- le salut → ritsurei (salut debout)
→ zarei (salut à genoux)
- déplacements et tai sabaki
- les différents déséquilibres KUZUCHI

UV N° 5 : JU JITSU

- 5 atémis différents et les parades
- 2 enchaînements atémis + riposte

Bon travail.

Sandrine et Serge

UV N° 6 : ARBITRAGE et Esprit Judo

Arbitrage (termes et gestes) et code Moral

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Obtenu le						