

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

KATAME WAZA

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

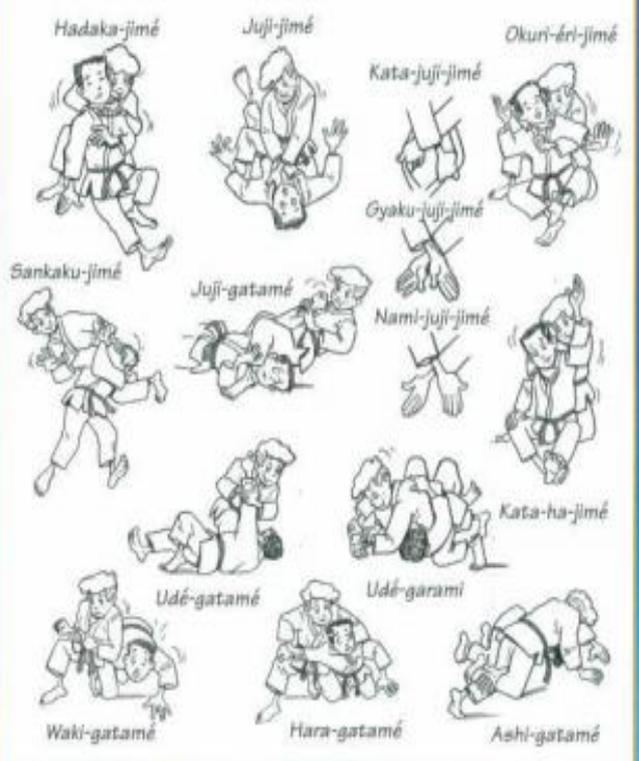
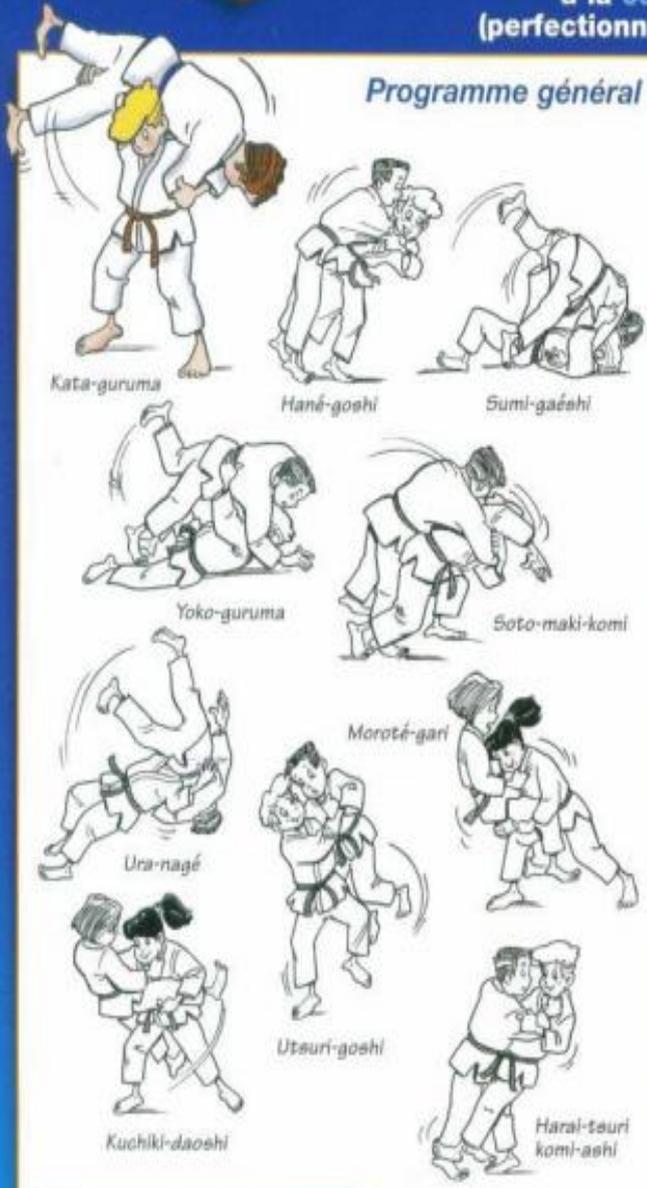
Programme général

Programme général

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



Juji-gatamé



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

Droitier-droitier Droitier-gaucher

Technique de défense

(Jujitsu)

Programme individualisé

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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans ceinture marron : 14 ans

PROGRAMME CEINTURE MARRON

NOM :

PRENOM :

UV N°1 : NAGE WAZA (voir fiche)

La totalité des techniques de la fiche
2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

UV N°2 : NE WAZA

La totalité des techniques de la fiche
2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

UV N° 3 : NAGE NO KATA : 1 série au choix et le cérémonial.

UV N°4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- KAKARI GEIKO D'ATEMI
- YAKU SUKU GEIKO de projection
- UCHI KOMI, statique et déplacement sur 4 techniques différentes dont 2 au choix

UV N°5 : JU-JITSU

Prestation libre de 4 minutes sur les différents aspects du ju-jitsu

UV N°6: ARBITRAGE et ESPRIT JUDO

Pour les non-compétiteurs : participation à une compétition au choix (adultes) ou
Épreuve de 5 randoris au club.

-Participation à 5 séances de judo chez les plus jeunes comme assistant du prof. lors de
la période de préparation des passages de grades (savoir diriger un échauffement)

Bon travail, Sandrine et Serge

-ARBITRAGE

Arbitre niveau club

Arbitrage à au moins 5 randoris

Bon travail!

