



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure

J'amène Ukè 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



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

KALAME WAZA



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



Uké avance en me poussant

Uké recule en me tirant

Tori tire et recule. Uké le suit

Uké tire, Tori résiste

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

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



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (utiliser une attaque pour en faire totalement une autre)

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Uké

FF Judo

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 ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté

Je sais me dégager des immobilisations de base

Je sais passer les jambes de Uké

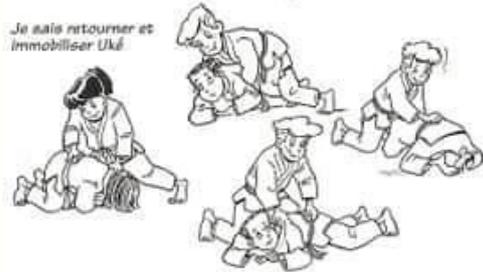


Je sais dégager ma jambe



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Kata-guruma Hané-goshi Sumi-gaeshi
Yoko-guruma Soto-maki-komi
Moroté-gari
Ura-nagé
Utauri-goshi
Kuchiki-daoshi Harai-tsuru komi-goshi

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

Drotier-drotier Drotier-gaucher
(Jujitsu)

Technique de défense

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

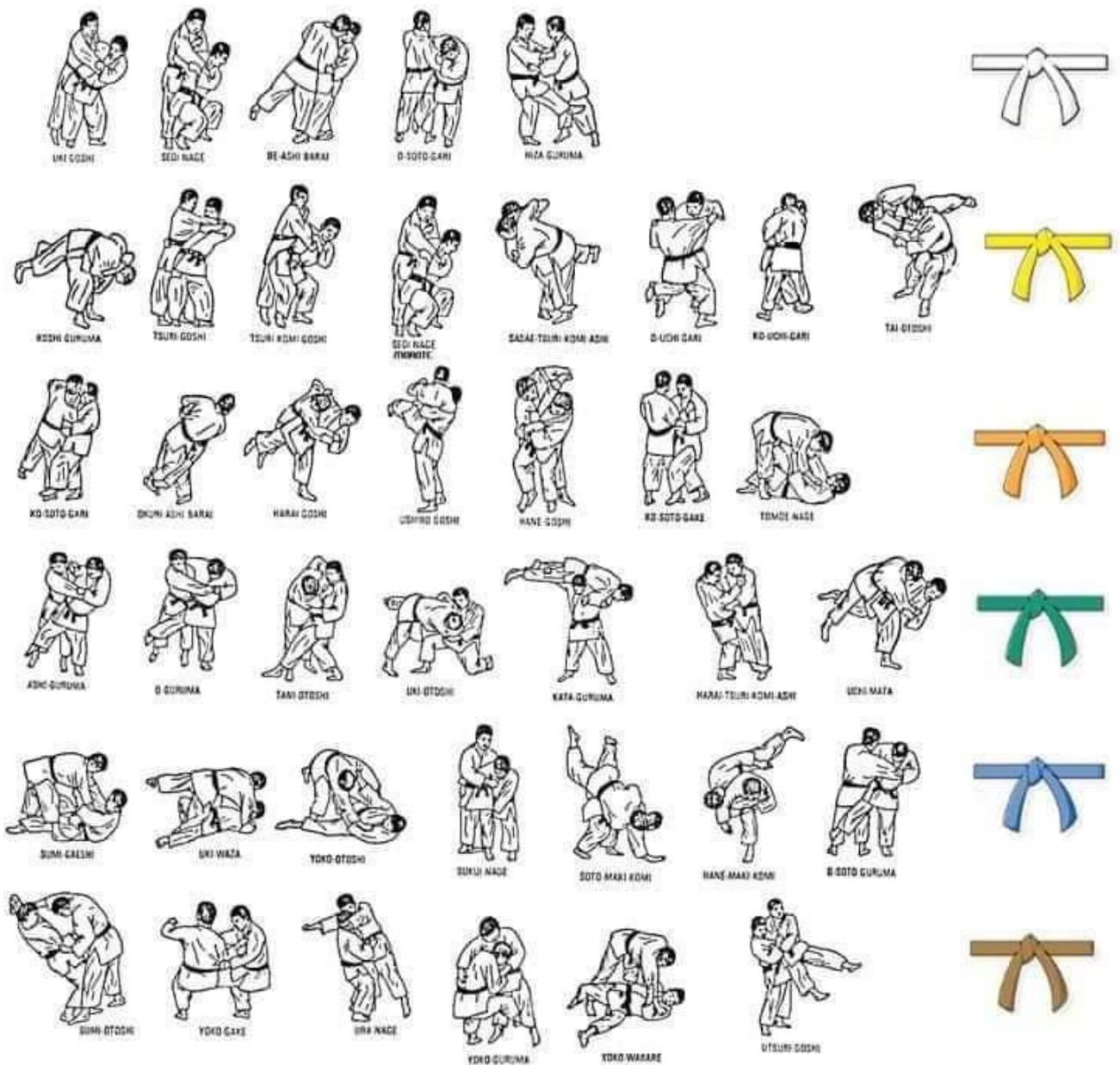
Hadaka-jime Juji-jime Kata-juji-jime Okuri-eri-jime
Gyaku-juji-jime
Sankaku-jime Juji-gatame Nami-juji-jime
Kata-ha-jime
Ude-gatame Ude-garami
Waki-gatame Hara-gatame Ahi-gatame

Programme individualisé

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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans



TACHI WAZA

Judo Throwing Techniques



LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU "EXPRESSION TECHNIQUE"

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>
 <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>
 <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>	 <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p>	 <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>
 <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>

TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{EME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{EME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

KOSHI-WAZA Technique de HANCHE								
	HARAI-GOSHI FAUCHAGE DE HANCHE	KOSHI-GURUMA ENRAVÈLEMENT DE LA HANCHE	O-GOSHI GRAND FAUCHAGE DE LA HANCHE	TIVU-KOMI-GOSHI HANCHE PÉRIÉE	UCHI-MATA FAUCHAGE INTÉRIEUR	UKI-GOSHI TOUT DE HANCHE EXTÉRIEUR	VHÉRD-GOSHI CENTRE DE HANCHE PÉRIÉE	
	TE WAZA Technique DE MAIN							
		IPPON-IEDI-NAGE PROJECTION PAR UNE SEULE MAIN	KATA-GURUMA ACRO AUTOUR DE L'ÉPAULE	MOROTE-IEDI-NAGE PROJECTION DÉROULÉ PAR DEUX MAINS	TAI-OTDHI ADVERSARIENNE DU CÔTÉ PAR PALANQUE	TE-GURUMA ENRAVÈLEMENT PAR LE MAIN	UKI-OTDHI ENRAVÈLEMENT DU CÔTÉ	
		ASHI-WAZA Technique de JAMBES						
			AHI-GURUMA ENRAVÈLEMENT AUTOUR DE LA JAMBES	DE-AHI-BARA BALANÇAGE DE PIED AVANCÉ	HIZA-GURUMA ACRO AUTOUR DU GENOU	KO (OTO)GARI PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR	KO UCHI-GARI PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR	OKURI-AHI-BARA FAUCHAGE DE DEUX PIEDS
O (OTO)GARI GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR			O (OTO)OTDHI GRAND ENRAVÈLEMENT EXTÉRIEUR	O UCHI-GARI GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR	SAIJE-TIVUKOMI-AHI BUCAGE DU PIED EN PÉRIANT	TIVBAME-GAEHI ACROU DE L'ÉPIGONULE	UCHI-MATA FAUCHAGE INTÉRIEUR	
MAE-UTSURIWAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)								
SUTEMI Technique DE RAUPE								
	TUMI-GAEHI ENRAVÈLEMENT DANS L'ANGLE	TOMOE-NAGE PROJECTION EN CERCLE	KO UCHI-MAKIKOMI PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR EN ACCOMPAGNANT	TANI-OTDHI CÔTÉ SANS LA HAÏRIE	YOKO-TOMOE-NAGE PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ	YOKO-GURUMA TOUTE ENROULE DE CÔTÉ		



19 2 Techniques avant	18 IPPON (avancer de 3 cases)	17 10 POMPES (ou 15 sur les genoux)	16  Tsurigoshi	15 2 Techniques arrière	14  De ashi barai	13  Ko soto gari	12 YOSHI (relancer le dé)
20  O soto gari	37 2 Techniques avant + 2 Techniques arrière	36  Kata gatame	35 SONO MAMA (passer son tour)	34  Ko uchi gari	33 3 techniques arrière	32  O goshi	11 1 Technique arrière
21 3 Techniques en tachi-waza	38  Hiza guruma	47 SORE MADE (arrivée) !!!	46 6 Techniques en tachi-waza	45 3 MURAKAMI + 10 POMPES + 10 CRUNCH	44 2^{ème} SHIDO (reculer de 5 cases)	31 WAZA-ARI (avancer de 2 cases)	10  O uchi gari
22  Morote seoi nage	39 10 JUMP-SQUATS	40 3 techniques avant	41  Sasae tsuri komi ashi	42 3 Techniques avant + 3 techniques arrière	43  Hon gesa gatame	30 2 Techniques avant + 1 TECHNIQUE ARRIERE	9 10 SQUATS
23 2 Techniques Ne-waza	24  Kuzure gesa gatame	25 20 CRUNCH (abdos)	26 2 Techniques en Ne-waza	27  O soto otoshi	28 HANSOKU-MAKE (retour à la case départ)	29  Tate shiho gatame	8 SHIDO (reculer de 3 cases)
HAJIME (départ) Blanche à jaune-orange	1 1 Technique en tachi-waza	2 1 Technique en Ne-waza	3  Ippon seoi nage	4 SONO MAMA (passer son tour)	5  Tai otoshi	6 5 MURAKAMI (burpees)	7  Yoko shiho gatame

EDITION CONFINEMENT : Réaliser 10 fois chaque case technique en TANDOKU-RENSHU

MATHIEU LANGROGNET

Ji

自

Ta

他

Kyô

共

Ei

栄

Entraide et prospérité mutuelle

Shin

心

Gi

技

Tai

体

Esprit - Technique - Efficacité