PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu

FF judo

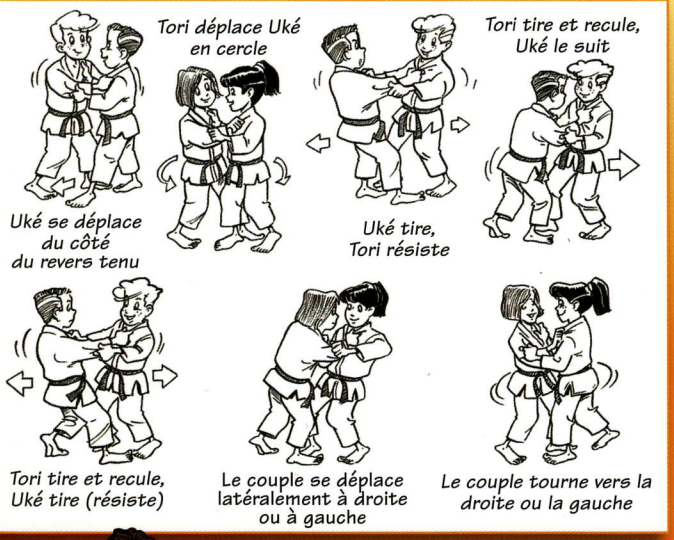


Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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







Exemples



Je sais riposter après avoir esquivé

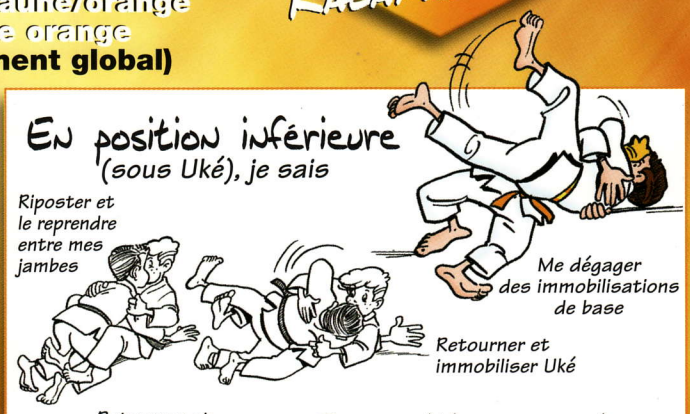
Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza





Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans

Réf. PL20012 - Art'Gest