PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu

FF judo



FF judo

TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

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

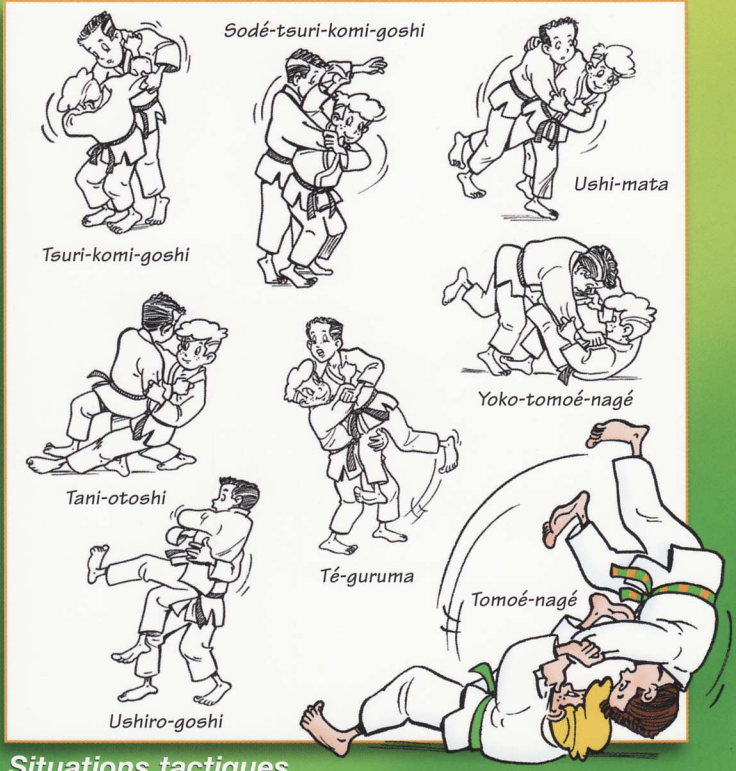
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

Situations d'étude



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



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)

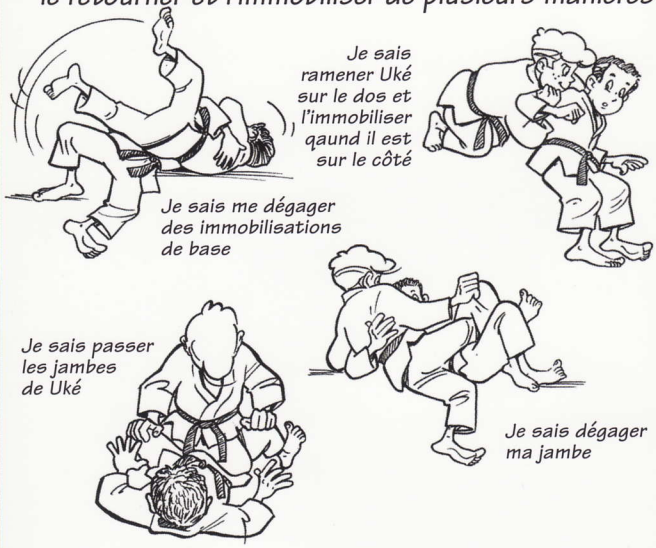
Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Uké

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

Réf. PL20013 - Art'Gest