

TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

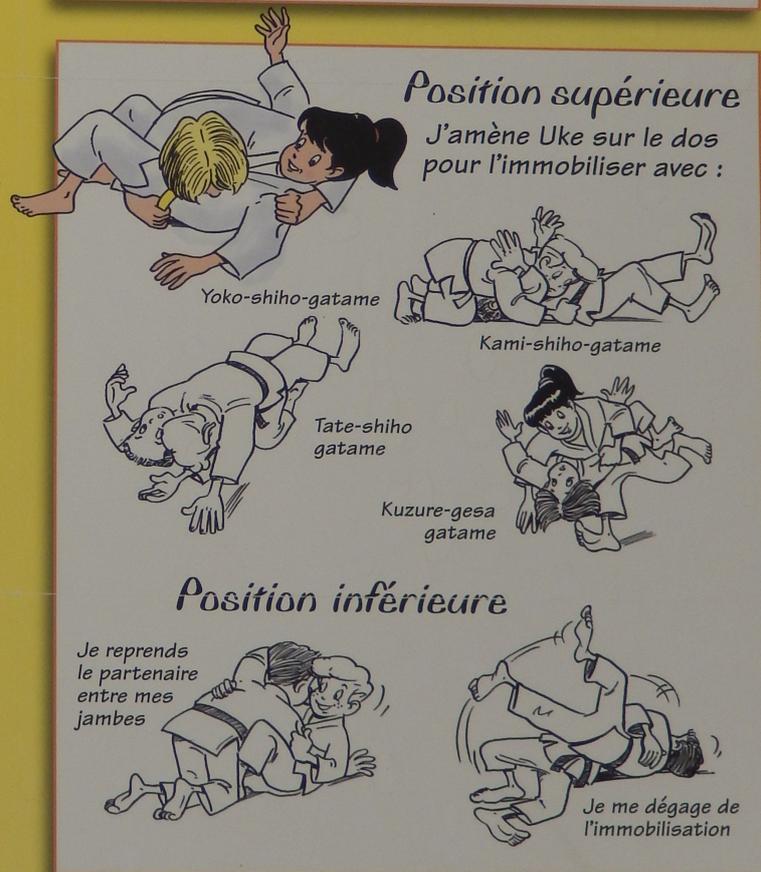


Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

Situations d'étude



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière



Arrière-avant



Je sais riposter après avoir esquivé

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

En position inférieure (sous Uke), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes



Retourner et immobiliser Uke

En position supérieure (sur Uke), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uke sur l'arrière



En position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uke

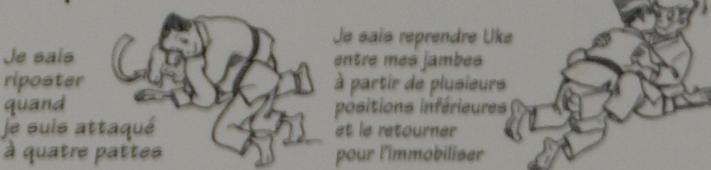


Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uke est à quatre pattes

En position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans

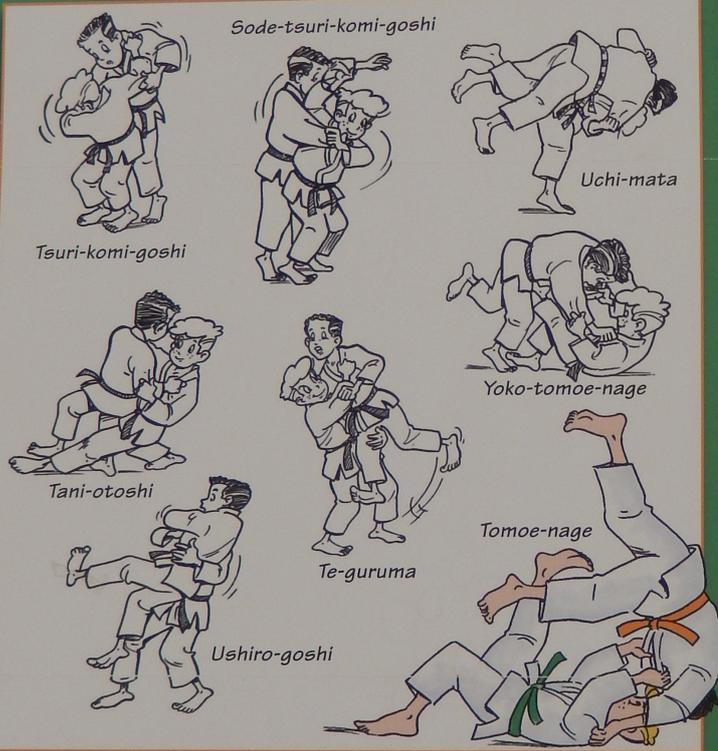
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage 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 Uke

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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

Position inférieure



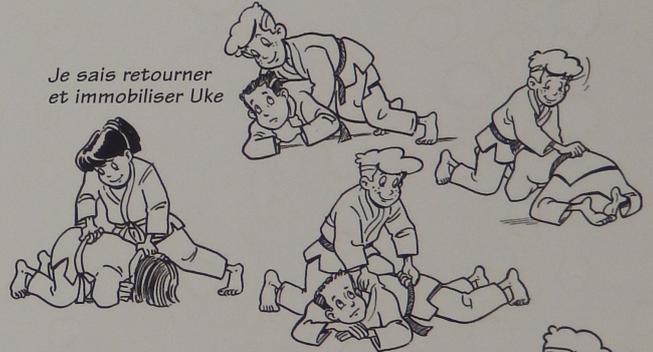
Je sais reprendre Uke entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais me dégager des immobilisations

Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uke



Je sais ramener Uke sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



Je sais passer les jambes de Uke

Je sais dégager ma jambe

Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza



Programme ceinture bleue

Kata-guruma

Hane-goshi

Sumi-gaeshi

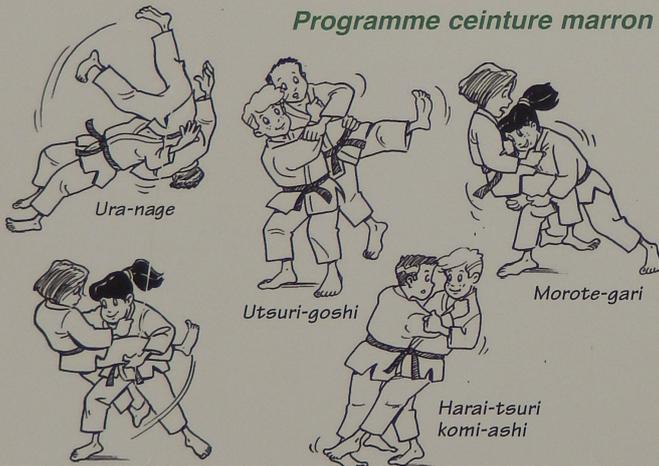


Yoko-guruma



Soto-maki-komi

Programme ceinture marron



Ura-nage

Utsuri-goshi

Morote-gari

Harai-tsuri komi-ashi

Kuchiki-taoshi

Programme individualisé

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



Droitier-droitier

Droitier-gaucher

Techniques de défense



(Jujitsu)

Programme général

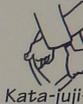
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Juji-gatame

Hadaka-jime

Juji-jime



Kata-juji-jime



Okuri-eri-jime



Ude-gatame



Gyaku-juji-jime



Nami-juji-jime



Kata-ha-jime

Sankaku-jime



Ude-garami



Waki-gatame



Hara-gatame



Ashi-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