

### 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...



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

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans



## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

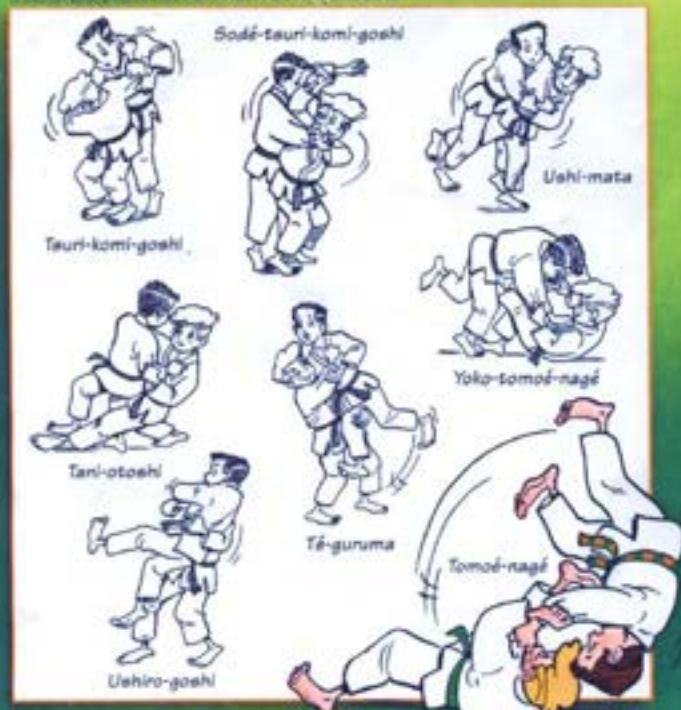
### KATAME WAZA

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

Situations d'étude



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



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (imiter 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 Uki

### Position inférieure



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



### Position supérieure



Âges plâcher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans





# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



## TECHNIQUES DE PROJECTION

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### NAGE WAZA

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

### KATAME WAZA



Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans