



# 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 Uke sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure



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...



## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KALAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans



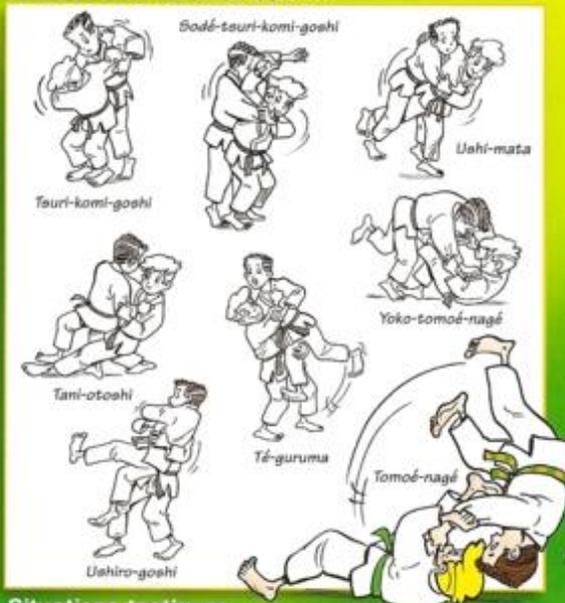
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

#### Situations d'étude



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



#### Situations tactiques



M. F. J. 2005

## 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



#### Position supérieure



Âges plâcher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans



# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

## du Judo-Jujitsu



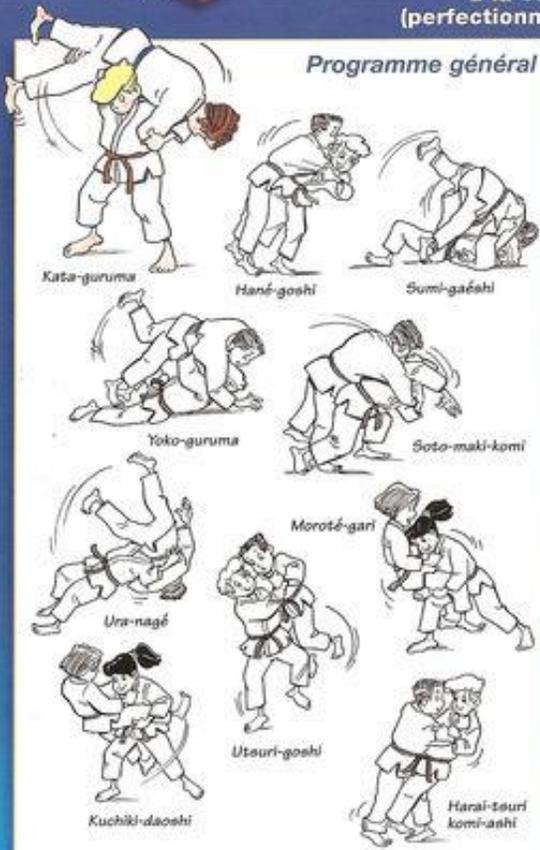
### TECHNIQUES DE PROJECTION

#### NAGE WAZA

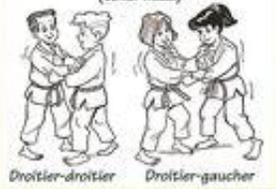
Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

#### KATAME WAZA



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



Technique de défense



Programme général

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



Programme individualisé



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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans