

# LA CEINTURE ORANGE



PROGRESSION FRANÇAISE  
DE JUDO-JUJITSU

## RÈGLES DU JEU

Je connais :  
O, Ko,  
Soto  
Uchi  
Okuri  
Hiza  
Seoi  
Ashi  
Barai  
Gari  
et Gatame



Fédération française de judo, jujitsu, kendo  
et disciplines associées



Waza-ari



Osae-komi



Toketa

## NAGE-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



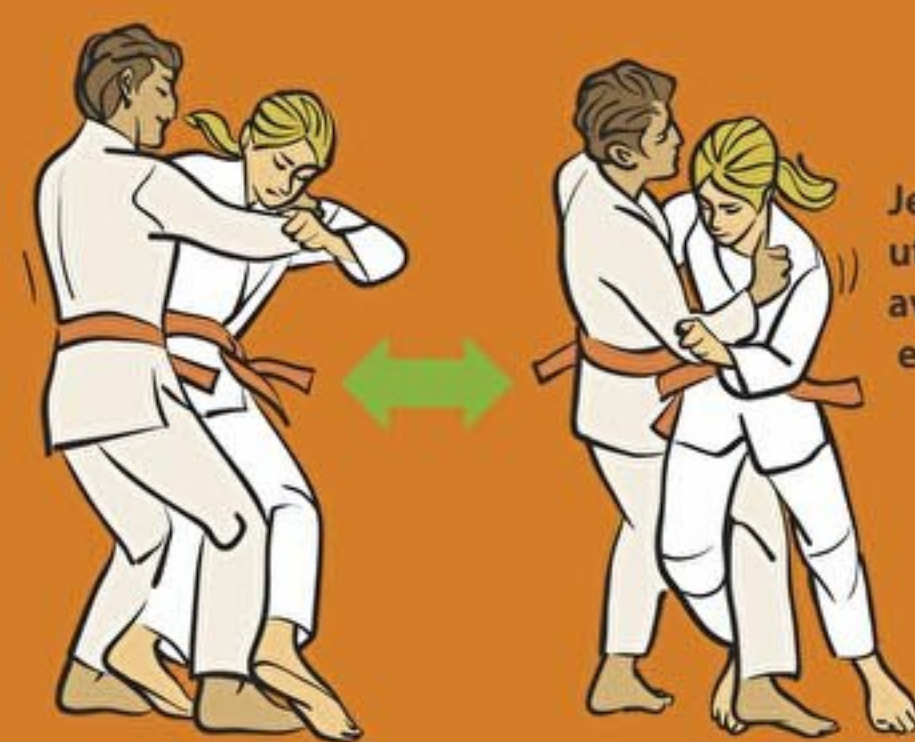
Tori tire  
Uke résiste



Tori déplace Uke en cercle



Tori tire et recule  
Uke le suit



Je sais enchaîner en  
utilisant les balances  
avant-arrière  
et arrière-avant



Je sais enchaîner  
une attaque à droite  
et à gauche

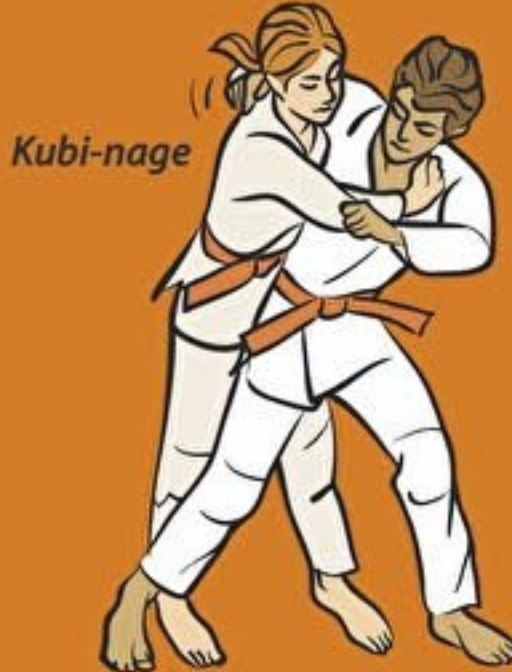
### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Koshi-guruma



Tsurikomi-goshi



Kubi-nage



Seoi-nage



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



Ko-uchi-gari



Ashi-guruma



Sasae-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari

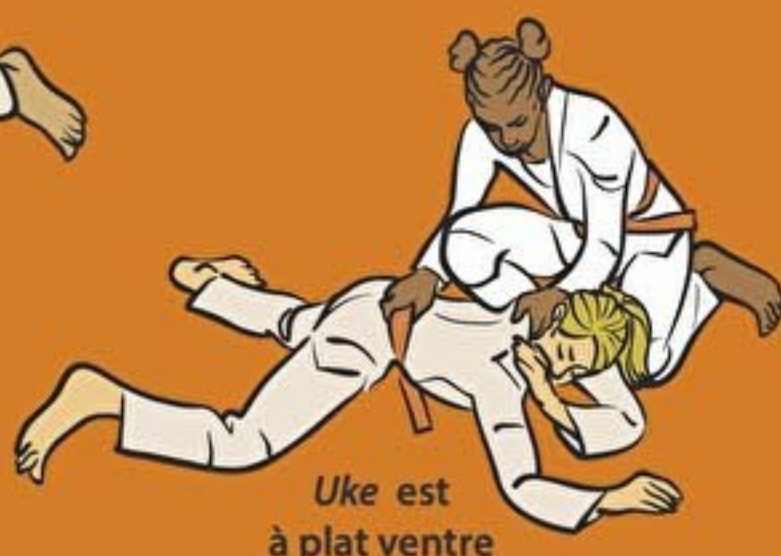
## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations  
je contrôle mon partenaire  
en faisant une immobilisation.



Uke est  
à quatre pattes



Uke est  
à plat ventre



Uke est  
sur le côté



Uke est  
entre mes jambes

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Kami-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Hon-kesa-gatame



Tate-shiho-gatame

**KATA** Kodomo-no-kata  
niveau 3 et 4