

# LA CEINTURE JAUNE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



## PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

## RÈGLES DU JEU

Je sais jouer au judo et comment gagner debout et au sol.

Je connais :  
Tori, Uke  
Hajime, Matte  
Soremade  
Tatami, Dojo  
Otoshi  
Gesa et Shiho



## NAGE-WAZA

### LES UKEMI

Je sais tomber sans me faire mal



Je sais chuter en arrière  
*Ushiro-ukemi*



Je sais chuter sur le côté  
*Yoko-ukemi*



Je sais chuter en avant  
*Mae-mawari-ukemi*

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



*Uke recule en me tirant*



*Uke avance en me poussant*



*Uke se déplace sur le côté*



*Uke se déplace autour de moi*

### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



*O-soto-otoshi*



*De-ashi-barai*



*Uki-goshi*



*Seoi-otoshi*



*O-soto-gari*



*Ko-soto-gari*



*O-goshi*



*Tai-otoshi*



*Uki-otoshi*

## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

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



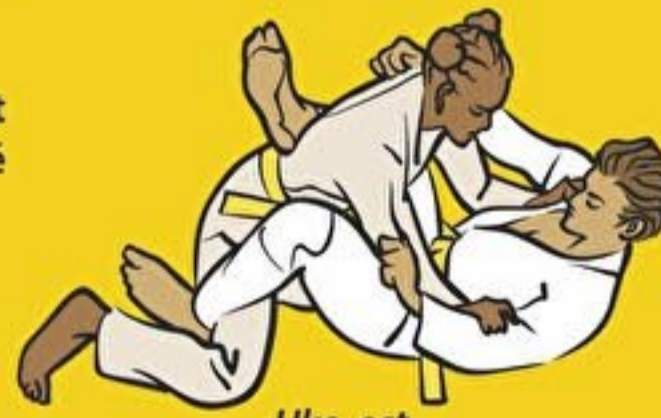
*Uke est à quatre pattes*



*Uke est à plat ventre*



*Uke est sur le côté*

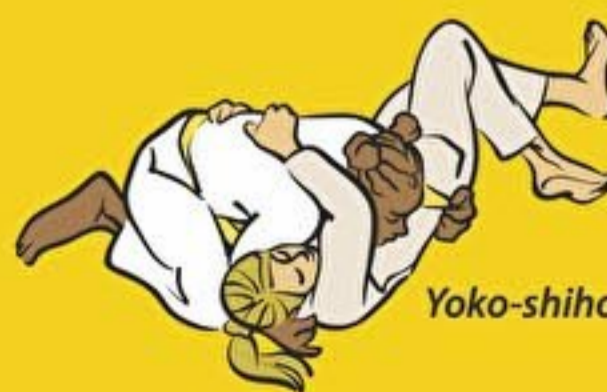


*Uke est entre mes jambes*

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



*Kuzure-gesa-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*

## TENUE ET COMPORTEMENT

### LA TENUE

Je porte un judogi et une ceinture (tenue du judoka).  
J'apprends à saluer comme un judoka.

### LE COMPORTEMENT

Je respecte le dojo, le professeur, mes camarades et la propreté.



## KATA

*Kodomo-no-kata* niveau 1 et 2