

# LA CEINTURE BLEUE



Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées



PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

## RÈGLES DU JEU

Je connais :  
Shido  
Hansokumake  
Makikomi  
Tsurikomi  
Sutemi



Non combativité



Donner une pénalité

## NAGE-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



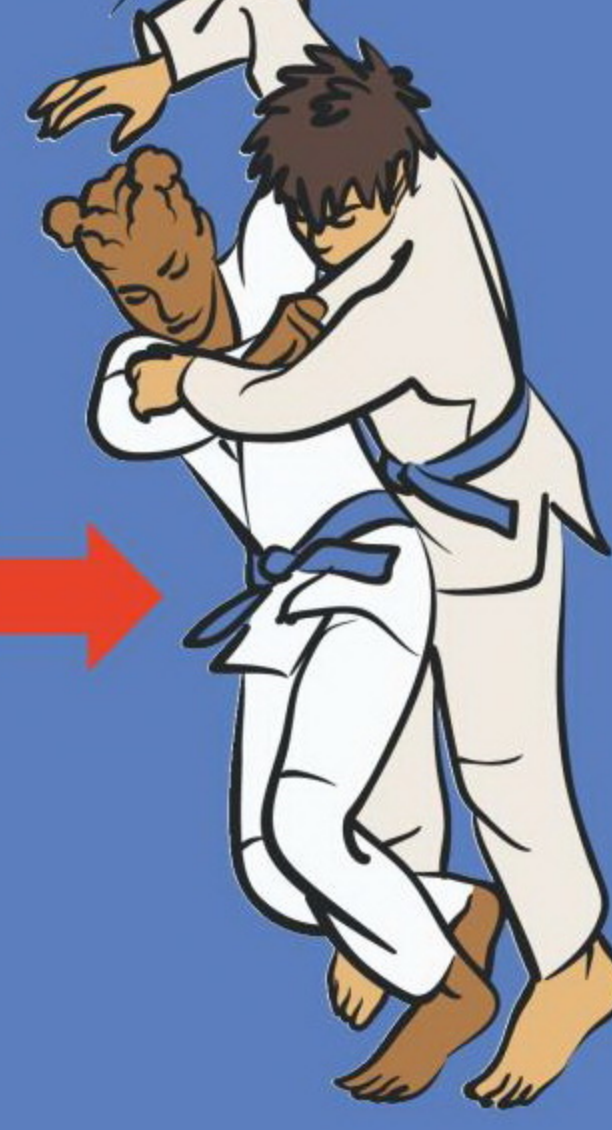
Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre

### LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Te-guruma (Sukui-nage)  
Roue autour de la main



Ushiro-goshi  
Contre de hanche arrière



Kata-guruma  
Roue autour des épaules



Tomoe-nage  
Projection en cercle



Sumi-gaeshi  
Renversement dans l'angle



Soto-makikomi  
Enroulement extérieur

## KATAME-WAZA

### LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je sais faire des clés de bras et des étranglements.



Uke est à quatre pattes



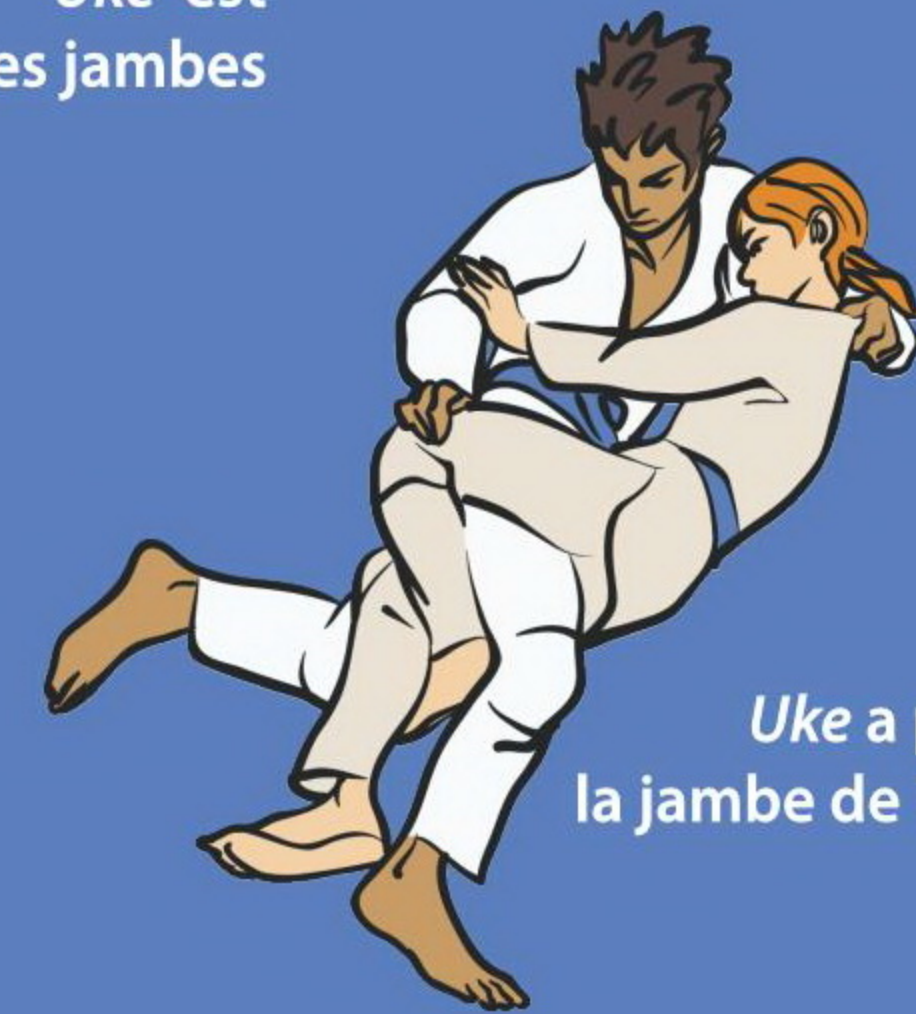
Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté

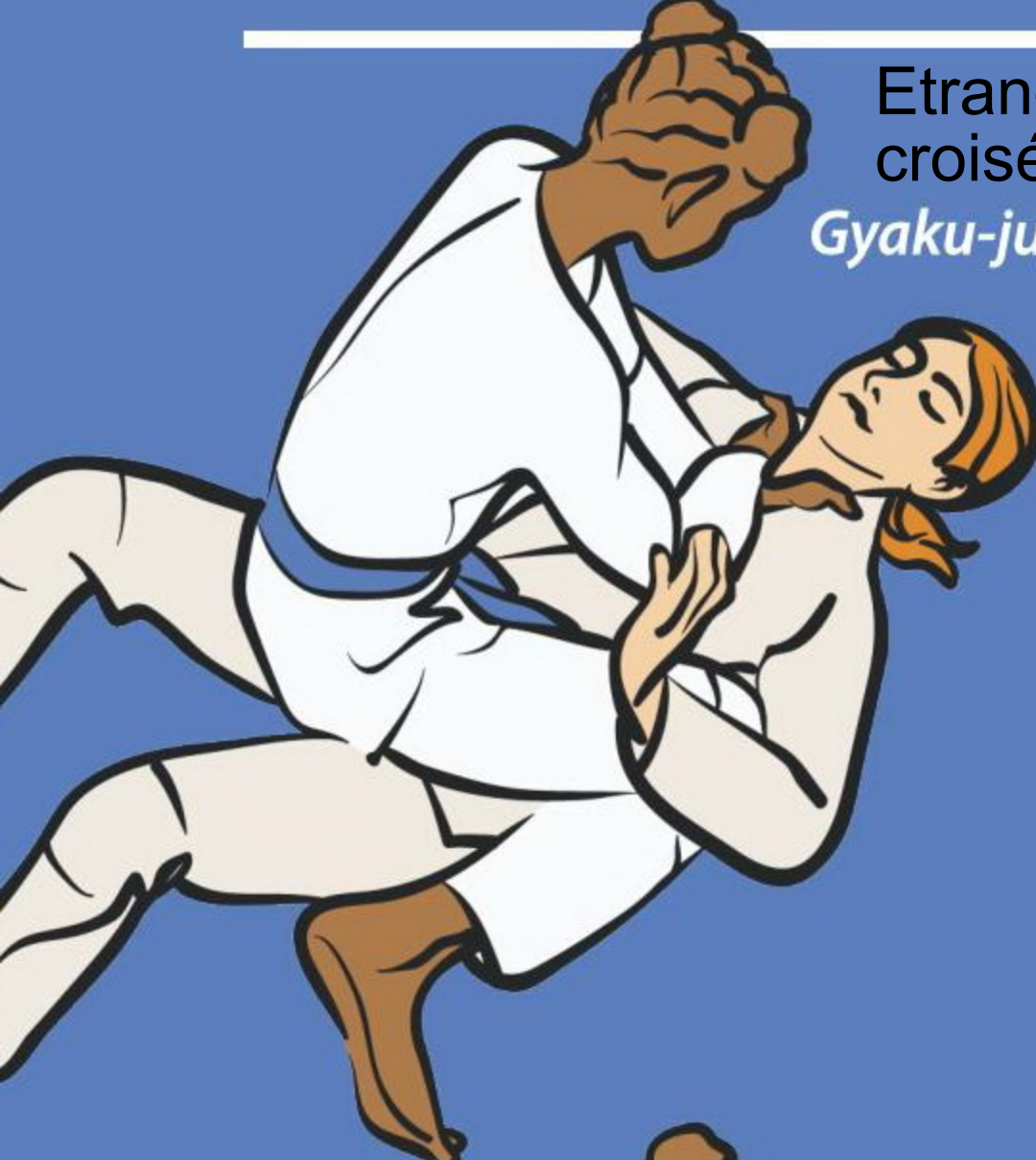


Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori

### LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL



Etranglement croisé facial  
Gyaku-juji-jime



Sankaku-jime  
Etranglement en triangle



Hadaka-jime  
Etranglement à mains nues



Etranglement avec les 2 revers  
Okuri-eri-jime



Etranglement en croix  
Nami-juji-jime



Ude-garami  
Luxation sur bras plié



Ude-hishigi-juji-gatame  
Luxation du bras en croix



Kata-te-jime  
Etranglement à une main

## KATA

Initiation au Nage-no-kata avec cérémonial. Pratique des deux premières techniques des trois premières séries.