

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

NOM :

PRENOM :

ANNEE de naissance :

U.V.n°1 : TECHNIQUES DE PROJECTIONS (voir fiche)

La moitié des techniques de la fiche

2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

U.V.n°2 : TECHNIQUES AU SOL (voir fiche)

La moitié des techniques de la fiche

U.V.n°3 : DEMONSTRATION De DEUX TECHNIQUES AU CHOIX

1 contre et le spécial (technique favorite)

U.V.n°4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

1° : YAKU SUKU GEIKO

2° : UCHI KOMI statique et déplacements sur au moins deux techniques différentes ;

3° : NAGE KOMI dans le rôle de uke et tori.(3 techn. Différentes)

U.V. n°5 : JUJITSU

Les différents Atémis + 7 techniques de défenses enchaînées.

UV N° 7 : ESPRIT JUDO et ARBITRAGE

-PARTICIPATION à au moins cinq séances de Judo comme aide du professeur lors de la période de préparation des passages de grades (pour aider les plus jeunes), avec échauffement à diriger.

- CEREMONIAL DU NAGE NO KATA

- ARBITRAGE

Arbitre niveau club

Arbitrage à au moins 4 compétitions

| | UV 1 | UV 2 | UV 3 | UV 4 | UV 5 | UV 6 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| Obtenu le | | | | | | |

Bon travail

Franck, Laurent