

# PROGRAMME CEINTURE JAUNE

NOM : .....

PRENOM : .....

ANNEE de naissance : .....

## UV N°1 : TECHNIQUES DE PROJECTIONS (voir fiche)

Chaque technique est à effectuer en statique et sur un déplacement libre

## UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA)

Les immobilisations : (Voir fiche)

Les retournements :

- UKE EN BOULES
- UKE A PLAT VENTRE
- UKE ENTRE LES JAMBES TORI SUR LE DOS

## UV N°3 : LES BRISES CHUTES

- Arrière
- avant
- latérales

## UV N° 4 : PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO (l'etiquette)

- le nœud de ceinture
- le salut → ritsurei (salut debout)
- zarei (salut à genoux)
- déplacements et tai sabaki
- les différents déséquilibres KUZUCHI

## UV N° 5 : JU JITSU

- 5 atémis différents et les parades
- 2 enchaînements atémis + riposte

## UV N° 6 : ARBITRAGE et Esprit Judo

Arbitrage (termes et gestes) et code Moral

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

Bon travail,

Franck, Laurent