

PROGRAMME CEINTURE ORANGE

NOM :

PRENOM :

ANNEE de naissance :

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

UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA)

1/ Les immobilisations :

- les KUZURE (variantes des 4 immobilisations de bases)

2/ Les sorties d'immobilisations :

3/ Les retournements : (voir fiche)

- UKE EN BOULES

- UKE A PLAT VENTRE (idem)

- DEGAGEMENT DE JAMBES

UV N°3 : DEMONSTRATION D'UNE TECHNIQUE AU CHOIX

- les différents déplacements - liaisons debout-sol

- application Ju Jitsu - les enchaînements sur défense/sur esquivé de uke

- contre-attaque - etc....

UV N° 4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- UCHI KOMI

- NAGE KOMI

UV N° 5 : JU JITSU (programme libre)

5 techniques de judo adaptées à la self défense + atémis et parades

UV N° 6 : ARBITRAGE

Niveau commissaire sportif club

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

Bon travail,

Franck, Laurent