

PROGRAMME CEINTURE VERTE

NOM :

PRENOM :

ANNEE de naissance :

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

UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA) (voir fiche)

+ une clé de bras et une strangulation

UV N° 3 : DEMONSTRATION De DEUX TECHNIQUES AU CHOIX

- les différents déplacements
- liaisons debout-sol
- application Ju Jitsu
- les enchaînements sur défense/sur esquivé de uke
- contre-attaque
- etc....

UVN° 4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- UCHI KOMI (vitesse) statique et déplacement
- NAGE KOMI (vitesse)
- YAKU SUKU GEIKO

UVN° 5 : JU JITSU (programme libre)

6 techniques de judo adaptées à la self défense + les défenses / atemis

UVN° 6 : ARBITRAGE et ESPRIT JUDO

- NIVEAU ARBITRE CLUB et arbitrage à 3 Tournois inter-clubs

- Participation à au moins trois 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.

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

Bon travail,

Franck, Laurent