

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

du Judo-Jujitsu

Nom : _____ **Prénom :** _____ **MARRON-A**
Date de naissance : _____ **Ceinture actuelle :** _____

UV1 ----- KATA

<input type="checkbox"/> Mouvement 1	<input type="checkbox"/> Mouvement 2	<input type="checkbox"/> Mouvement 3	<input type="checkbox"/> Mouvement 4
<input type="checkbox"/> Mouvement 5	<input type="checkbox"/> Mouvement 6	<input type="checkbox"/> Mouvement 7	

UV2 ----- TECHNIQUE

Immobilisations	Retournement	Shime et Kansetsu Waza
<input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame	<input type="checkbox"/> Uke en position quadrupédique	<input type="checkbox"/> Juji Gatame
<input type="checkbox"/> Tate Shio Gatame	<input type="checkbox"/> Dégagement de Jambe	<input type="checkbox"/> Ude Gatame
<input type="checkbox"/> Makura Gesa Gatame		<input type="checkbox"/> Kata Juji Jime
		<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime

Te Waza	Goshi Waza	Ashi Waza	Sutemi et contres
<input type="checkbox"/> Ippon Seoi Nage	<input type="checkbox"/> Harai Goshi	<input type="checkbox"/> O Uchi Gari	<input type="checkbox"/> Tomoe Nage
<input type="checkbox"/> Kata Guruma	<input type="checkbox"/> Koshi Guruma	<input type="checkbox"/> O Soto Otoshi	<input type="checkbox"/> Ura Nage
<input type="checkbox"/> Morote Gari	<input type="checkbox"/> Sode Tsuru Komi Goshi	<input type="checkbox"/> Sasae Tsuru Komi Ashi	

Colonne A : Saisie	Colonne B : Ceintures	Colonne C : Coups
<input type="checkbox"/> Katate Dori - A1	<input type="checkbox"/> Mae Dori - B1	<input type="checkbox"/> Oie Tsuki - C1
<input type="checkbox"/> Mae Dori Kubi - A3	<input type="checkbox"/> Yoko Dori - B2	<input type="checkbox"/> Mae Geri - C4

Tokui Waza : (choix parmi tous les mouvements de la liste)

- Dans les 4 directions : Uchi Komi Nage Komi
 3 enchaînements sur : Esquive Blocage
 1 contre prise
 1 confusion
 1 Liaison debout - sol

UV3 ----- EFFICACITE

Compétitions :	Entraînements :
<input type="checkbox"/> Participation 2 tournois	<input type="checkbox"/> 3 x Yaku Saku Geiko
	<input type="checkbox"/> 3 x Kakari Geiko
	<input type="checkbox"/> 2 x Randori Ne Waza
	<input type="checkbox"/> 3 x Randori Tachi Waza

UV4 ----- ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LA VIE DU CLUB

Arbitrage :	Stage :
<input type="checkbox"/> Arbitrage d'un tournoi	<input type="checkbox"/> Intervention cinq 1/2 journées

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

du Judo-Jujitsu

Nom :

Prénom :

MARRON-B

Date de naissance :

Ceinture actuelle :

UV1 ----- KATA

<input type="checkbox"/> Mouvement 1	<input type="checkbox"/> Mouvement 2	<input type="checkbox"/> Mouvement 3
<input type="checkbox"/> Mouvement 4	<input type="checkbox"/> Mouvement 5	

UV2 ----- TECHNIQUE

Immobilisations	Retournement	Shime et Kansetsu Waza
<input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame	<input type="checkbox"/> Uke en position quadrupédique	<input type="checkbox"/> Juji Gatame
<input type="checkbox"/> Yoko Shio Gatame	<input type="checkbox"/> Renversement Uke entre les jambes	<input type="checkbox"/> Ashi Gatame
<input type="checkbox"/> Ushiro Gesa Gatame		<input type="checkbox"/> Nami Juji Jime
		<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime

Te Waza	Goshi Waza	Ashi Waza	Sutemi et contres
<input type="checkbox"/> Morote Seoi Nage	<input type="checkbox"/> Harai Goshi	<input type="checkbox"/> Ko Uchi Gari	<input type="checkbox"/> Yoko Tomoe Nage
<input type="checkbox"/> Kata Guruma	<input type="checkbox"/> Hane Goshi	<input type="checkbox"/> De Ashi Barai	<input type="checkbox"/> Tani Otoshi
<input type="checkbox"/> Kuchiki Daochi	<input type="checkbox"/> O Goshi	<input type="checkbox"/> Hiza Guruma	

Colonne A : Saisie	Colonne B : Ceintures	Colonne C : Coups
<input type="checkbox"/> Eri Dori - A2	<input type="checkbox"/> Yoko Dori - B2	<input type="checkbox"/> Giaku Tsuki - C2
<input type="checkbox"/> Yoko Dori Kubi - A4	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime - B5	<input type="checkbox"/> Mawaishi Dori - C5

Tokui Waza : (choix parmi tous les mouvements de la liste)

Dans les 4 directions : <input type="checkbox"/> Uchi Komi	<input type="checkbox"/> Nage Komi
3 enchaînements sur : <input type="checkbox"/> Esquive	<input type="checkbox"/> Blocage
<input type="checkbox"/> 1 contre prise	
<input type="checkbox"/> 1 confusion	
<input type="checkbox"/> 1 Liaison debout - sol	

UV3 ----- EFFICACITE

Compétitions :	Entraînements :
<input type="checkbox"/> Participation 2 tournois	<input type="checkbox"/> 3 x Yaku Saku Geiko
	<input type="checkbox"/> 3 x Kakari Geiko
	<input type="checkbox"/> 2 x Randori Ne Waza
	<input type="checkbox"/> 3 x Randori Tachi Waza

UV4 ----- ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LA VIE DU CLUB

Arbitrage :	Stage :
<input type="checkbox"/> Arbitrage d'un tournoi	<input type="checkbox"/> Intervention cinq 1/2 journées

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

du Judo-Jujitsu

Nom : _____ **Prénom :** _____ **MARRON-C**
Date de naissance : _____ **Ceinture actuelle :** _____

UV1 ----- KATA

<input type="checkbox"/> Mouvement 1	<input type="checkbox"/> Mouvement 2	<input type="checkbox"/> Mouvement 3
<input type="checkbox"/> Mouvement 4	<input type="checkbox"/> Mouvement 5	

UV2 ----- TECHNIQUE

Immobilisations	Retournement	Shime et Kansetsu Waza
<input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame	<input type="checkbox"/> Uke en position quadrupédique	<input type="checkbox"/> Juji Gatame
<input type="checkbox"/> Kami Shio Gatame	<input type="checkbox"/> Passage de Garde	<input type="checkbox"/> Ude Garami
<input type="checkbox"/> Kata Gatame		<input type="checkbox"/> Gyaku Juji Jime
		<input type="checkbox"/> Sankaku Jime

Te Waza	Goshi Waza	Ashi Waza	Sutemi et contres
<input type="checkbox"/> Tai Otoshi	<input type="checkbox"/> Harai Goshi	<input type="checkbox"/> O Soto Gari	<input type="checkbox"/> Sumi Gaeshi
<input type="checkbox"/> Kata Guruma	<input type="checkbox"/> Uchi Mata	<input type="checkbox"/> Okuri Ashi Barai	<input type="checkbox"/> Te Guruma
<input type="checkbox"/> Morote Gari		<input type="checkbox"/> Ko Soto Gari	

Colonne A : Saisie	Colonne B : Ceintures	Colonne C : Coups
<input type="checkbox"/> Eri Dori - A2	<input type="checkbox"/> Yoko Dori - B3	<input type="checkbox"/> Oie Tsuki - C1
<input type="checkbox"/> Katate Dori - A1	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime - B5	<input type="checkbox"/> Mae Geri - C4

Tokui Waza : (choix parmi tous les mouvements de la liste)

Dans les 4 directions : Uchi Komi Nage Komi
 3 enchaînements sur : Esquive Blocage

1 contre prise
 1 confusion
 1 Liaison debout - sol

UV3 ----- EFFICACITE

Compétitions :	Entraînements :
<input type="checkbox"/> Participation 2 tournois	<input type="checkbox"/> 3 x Yaku Saku Geiko
	<input type="checkbox"/> 3 x Kakari Geiko
	<input type="checkbox"/> 2 x Randori Ne Waza
	<input type="checkbox"/> 3 x Randori Tachi Waza

UV4 ----- ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LA VIE DU CLUB

Arbitrage :	Stage :
<input type="checkbox"/> Arbitrage d'un tournoi	<input type="checkbox"/> Intervention cinq 1/2 journées