

# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

## du Judo-Jujitsu

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_ **Orange Vert-A**  
**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Ceinture actuelle :** \_\_\_\_\_

### UV1 ----- KATA

Mouvement 1  Mouvement 2

### UV2 ----- TECHNIQUE

| Immobilisations   | Retournement   | Passage Garde                                |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame<br><input type="checkbox"/> Tate Shio Gatame<br><input type="checkbox"/> Makura Gesa Gatame | <input type="checkbox"/> Uke en position quadrupédique | <input type="checkbox"/> Dégagement de Jambe |

| Te Waza                                  | Goshi Waza   | Ashi Waza  | Sutemi et contres                   |
|--|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ippon Seoi Nage | <input type="checkbox"/> Harai Goshi<br><input type="checkbox"/> Sode Tsuru Komi Goshi | <input type="checkbox"/> O Uchi Gari<br><input type="checkbox"/> Sasae Tsuru Komi Ashi | <input type="checkbox"/> Tomoe Nage |

| Colonne A : Saisie                        | Colonne C : Coups                       |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Katate Dori - A1 | <input type="checkbox"/> Oie Tsuki - C1 |

| Tokui Waza : (choix parmi tous les mouvements de la liste) |                                    |
|--|------------------------------------|
| Dans les 4 directions : <input type="checkbox"/> Uchi Komi | <input type="checkbox"/> Nage Komi |
| 2 enchaînements sur : <input type="checkbox"/> Esquive     | <input type="checkbox"/> Blocage   |
| <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<br><input type="checkbox"/> 3 x Kakari Geiko<br><input type="checkbox"/> 2 x Randori Ne Waza<br><input type="checkbox"/> 3 x Randori Tachi Waza |

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

| Arbitrage :                                     |
|---|
| <input type="checkbox"/> Arbitrage d'un tournoi |

# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

## du Judo-Jujitsu

**Nom :**

**Prénom :**

**Orange Vert-B**

**Date de naissance :**

**Ceinture actuelle :**

### UV1 ----- KATA

Mouvement 1

Mouvement 2

### UV2 ----- TECHNIQUE

| Immobilisations                             | Retournement  | Passage Garde                             |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame | <input type="checkbox"/> Uke en position<br>quadrapédique | <input type="checkbox"/> Passage de Garde |
| <input type="checkbox"/> Yoko Shio Gatame   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Ushiro Gesa Gatame |   |   |

| 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"/> Tomoe Nage |
|   | <input type="checkbox"/> O Goshi     | <input type="checkbox"/> De Ashi Barai |                                     |

| Colonne A : Saisie                     | Colonne C : Coups                         |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eri Dori - A2 | <input type="checkbox"/> Giaku Tsuki - C2 |

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

Dans les 4 directions :  Uchi Komi

Nage Komi

2 enchaînements sur :  Esquive

Blocage

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 :

Arbitrage d'un tournoi

# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

## du Judo-Jujitsu

**Nom :**

**Prénom :**

**Orange Vert-C**

**Date de naissance :**

**Ceinture actuelle :**

### UV1 ----- KATA

Mouvement 1

Mouvement 2

### UV2 ----- TECHNIQUE

| Immobilisations  | Retournement  | Passage Garde   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kusure Gesa Gatame<br><input type="checkbox"/> Kami Shio Gatame<br><input type="checkbox"/> Kata Gatame | <input type="checkbox"/> Uke en position<br>quadrapédique | <input type="checkbox"/> Renversement Uke entre<br>les jambes |

| Te Waza                             | Goshi Waza   | Ashi Waza   | Sutemi et contres   |
|-------------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tai Otoshi | <input type="checkbox"/> Harai Goshi<br><input type="checkbox"/> Uchi Mata | <input type="checkbox"/> O Soto Gari<br><input type="checkbox"/> Okuri Ashi Barai | <input type="checkbox"/> Tomoe Nage<br><input type="checkbox"/> Te Guruma |

| Colonne A : Saisie                     | Colonne C : Coups                       |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eri Dori - A2 | <input type="checkbox"/> Oie Tsuki - C1 |

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

Dans les 4 directions :  Uchi Komi

Nage Komi

2 enchaînements sur :  Esquive

Blocage

1 Liaison debout - sol

### UV3 ----- EFFICACITE

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

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

#### Arbitrage :

Arbitrage d'un tournoi