

# Apprentissage Judo



N I Orange 4 kyu	N II Demi verte	N III Verte 3 kyu
ATTITUDE		PROGRAMME
Je développe des qualités morales (respect, courtoisie, entraide)	<b>Programme Apprentissage Judo</b>	
J'apprends à maîtriser mes déplacements		
J'apprends à céder, utiliser la force du partenaire		
J'apprends à additionner les forces		
PROGRESSION		Ko uchi gari 小内刈 + Ippon seoi nage 一本 背負投 Ippon soi nage 一本 背負投 + Ko uchi gari 小内刈 O uchi gari 大内刈 + Taï otoshi 体落 Taï otoshi 体落 + O uchi gari 大内刈
Je sais combiner 2 directions	De ashi baraï 出足払 + O soto gari 大 外 刈	
Je sais me déplacer en cercle + techniques	O soto gari 大 外 刈 + De ashi baraï 出足払	
Je sais m'adapter aux déplacements d' <i>uke</i> , dans 4 directions (avancée, recul, cercle, latéralement)	Okuri ashi baraï 送足払 + Sasae suri komi ashi 支釣込足 Sasae suri komi ashi 支釣込足 + Okuri ashi baraï 送足払	
Je sais tourner le corps pour esquiver	Hiza guruma 膝車 + Ashi guruma 足車	
J'apprends <i>uchi komi, nage komi</i>	Makura gesa gatame 枕袷固	
PROGRAMME		Ushiro gesa gatame 後袷固
<b>Programme Eveil Judo à connaître</b>		Contrôle des bras
<b>Programme Initiation Judo à connaître</b>		Entrée de face
		Entrée les jambes