

Qualité et diversité de l'enseignement

Comment la modernisation de la progression française peut permettre de diversifier les offres de pratique du judo jujitsu.

JUJITSU : Comment intégrer le jujitsu dans le cadre de la progression française dès 8-9 ans ou ceinture orange ?

Type de séance proposée

Séance	Consigne ou explication
<p>Echauffement dynamique et ludique tel que :</p> <ul style="list-style-type: none">- Déplacement seul en pas chassés sur tout le tapis- Déplacement par 2 face à face- On vient se toucher les épaules- Statique ou déplacement : 1 essaie de toucher le torse, l'autre esquive. <p>Travail technique</p> <p>Ceinture orange</p> <ul style="list-style-type: none">- Statique ou déplacement : 1 essaie de toucher le torse, l'autre esquive et blocage - Après esquive et blocage ou parade, saisie déplacement et projection adaptée à la ceinture orange par exemple : O Goshi, O Soto Gari- Après esquive etc., Réponse en Teisho Tsuki puis projection - Le Uke tombe à 4 pattes, Tori vient le contrôler en se plaçant devant sa tête, Uke reprend l'initiative en prenant le dos de Tori, - Possibilité de faire un retournement (arrivée Kuzure Kami shio gatame) - Mais on peut continuer sur Tori reprend l'initiative en exécutant une roulade pour reprendre Uke entre	<p>Mettre en avant le côté dynamique du jujitsu sportif que cela soit Combat, Duo ou Ne Waza</p> <p>Mise en évidence des différentes esquives (Recul, latérales, en Mae Sabaïki ou Ushiro Sabaïki)</p> <p>Mise en évidence 1 ou 2 blocage (Soto Uke, Uchi Uke) Insister sur la nomenclature : il est important de donner un nom aux techniques qui nous permettront de répondre aux situations pour les grades.</p> <p>Donner les consignes sur la distance posture, qualité du geste Le 4 pattes n'est qu'un passage et non une situation de défense que l'on doit apprendre.</p> <p>Ce n'est pas pour cela que l'on ne doit pas apprendre des retournements.</p> <p>Reprise d'initiative</p>

<p>les jambes : finalisation avec un renversement pour Tate Shio Gatame</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réponse simple et adaptée à la ceinture orange sur l'attaque prévue (tentatives de saisie ou de poussées) pour cet âge <p>Ceinture verte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Après un Teisho tsuki, Tori esquive intérieur ou extérieur et répond via 1 ou 2 Atémi prévu au programme ceinture verte (Voir Prog fra) - Enchaînement sur une technique de projection ou pas - Enchaînement au sol jusqu'à l'hélicoptère ou différents passages de garde tel que décalage pour enchaîner pourquoi pas en clé de cheville - Réponse simple et adaptée à la ceinture verte sur l'attaque prévue (Série A ou série C) pour cet âge <p>Avec projection ou pas</p> <p>Ceinture bleue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Après une attaque en Gyaku-tsuki ou Oi-tsuki, Tori esquive et répond via une technique adaptée à la ceinture bleue (clés, atemis ou projections) (voir prog fr). - Après projection, travail sur progression Bruno jusqu'à passage de garde en dégrafant les jambes 	<p>Insister sur la nomenclature, être précis sur les détails de posture, placements, distance</p> <p>Remettre en évidence le travail des Taï-Sabaki</p> <p>Lien avec la pratique Jujitsu sportif (possible dès benjamins : un règlement existe) et les grades</p> <p>Lien également avec les formations self défense (bien faire la différence entre le jujitsu et la self défense)</p> <p>Remettre en évidence le travail des Taï-Sabaki</p> <p>Remettre en évidence le travail des Taï-Sabaki</p> <p>Insister sur la nomenclature, être précis sur les détails de posture, placements, distance</p> <p>Reprise d'initiative et également construction d'un système amenant à la pratique randori Ne Waza</p> <p>Proposer une reprise adaptée au niveau des participants (langouste simple ?)</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Réponse simple et adaptée à la ceinture bleue sur l'attaque prévue (Série B) pour cet âge 	
<p>Ceinture marron</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Après une attaque en Gyaku-tsuki ou Oi-tsuki, Tori esquive et répond via une technique adaptée à la ceinture Marron (clés, atemis ou projections) (voir prog fr). 	<p>Insister sur la précision gestuelle de l'attaque de UKE et utilisation de la nomenclature</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Après projection, travail sur progression Bruno jusqu'à la clé de jambe (Hiza Hishigi juji gatame) 	<p>Si pas possible clé de jambe, proposer une reprise adaptée au niveau des participants style renversement ou juji gatame simple.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Réponse simple et adaptée à la ceinture bleue sur l'attaque prévue (toutes séries) pour cet âge 	<p>Possibilité ou pas de mettre série D mais attention celle-ci n'est pas au programme de la ceinture noire</p>