



MON MEMO

ARBITRAGE



LA CEINTURE JAUNE

PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

FF judo Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées

RÈGLES DU JEU

Je sais jouer au judo et comment gagner debout et au sol.

Je connais :

- Tori, Uke
- Hajime, Matte
- Soremade
- Tatami, Dojo
- Otoshi
- Gesa et Shiho

Hajime Matte Ippon

LA CEINTURE ORANGE

PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU

FF judo Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées

RÈGLES DU JEU

Je connais :

- O, Ko,
- Soto
- Uchi
- Okuri
- Hiza
- Seoi
- Ashi
- Barai
- Gari
- et Gatame

Waza-ari Osae-komi Toketa

LA CEINTURE VERTE

PROGRESSION FRANÇAISE
DE JUDO-JUJITSU



Fédération française de judo, jujitsu, kendo
et disciplines associées

RÈGLES DU JEU

Je connais :

Goshi
Sutemi
Sode
Eri
Randori
Uchi-komi



Sonomama / Yoshi

Kashi = vainqueur

Waza-ari awasate

LA CEINTURE BLEUE

PROGRESSION FRANÇAISE
DE JUDO-JUJITSU



Fédération française de judo, jujitsu, kendo
et disciplines associées

RÈGLES DU JEU

Je connais :

Shido
Hansokumake
Makikomi
Tsurikomi
Sutemi



Non combativité

Donner une pénalité

LA CEINTURE MARRON

PROGRESSION FRANÇAISE
DE JUDO-JUJITSU



Fédération française de judo, jujitsu, kendo
et disciplines associées

RÈGLES DU JEU

Je connais :

Juji
Ude
Waki
Hara
Yoko
Atemi
Okuri
Shime
Kansetsu
Tokui-waza

Pendant les keiko (geiko)
je peux diriger et/ou arbitrer.

