



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 1er DAN

Nouveau régime - Valable à partir du 01.01.2014

© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés

Contenu

CONTENU	2
TECHNIQUES A CONNAITRE	3
TACHI WAZA	3
ASHI WAZA	3
KOSHI WAZA	3
TE WAZA	3
MA SUTEMI WAZA	3
KANSETSU WAZA	4
NE WAZA	4
KATAME WAZA	4
KANSETSU WAZA	4
SHIME WAZA	5
ATEMI WAZA	5
TSUKI/UCHI WAZA	5
KERI WAZA	5
ATAMA	6
EMPI USHI	6
UKE WAZA	6
EVALUATION :	7
DEMONSTRATION LIBRE	7
KAKARI GEIKO D'ATEMIS :	7
20 TECHNIQUES IMPOSEES :	8
KATA	8
CRITÈRES DE JUGEMENT POUR LE KATA:	8
POUR TORI:	8
POUR LES 2 EXÉCUTANTS:	8

Techniques à connaître

Tachi Waza

Ashi Waza

- De Ashi Barai
- Hiza Guruma
- Uchi Mata
- O Soto Gari
- O Ushi Gari
- Ko Uchi Gari
- Okuri Ashi Barai
- Sasae Tsuru Komi Ashi
- Ko Soto Gari
- Ko Soto Gake
- O Soto Guruma
- Okuri Ashi Barai

Koshi Waza

- O Goshi
- Uki Goshi
- Harai Goshi
- Tai Otoshi
- Koshi Guruma
- Utsuri Goshi
- Ushiro Goshi
- Hane Goshi

Te Waza

- Ippon Seoei Nage
- Kata Guruma
- Morote Seoei Nage
- Eri Seoei Nage
- Morote Gari
- Sukui Nage
- Te Guruma
- Sode Tsuru Komi Goshi

Ma Sutemi Waza

- Tomoe Nage
- Sumi Gaeshi
- Soto Maki Komi

- Uchi Maki Komi
- Yoko Wakare
- Tani Otoshi
- Ura Nage
- Kani Basami
- Ko Uchi Maki Komi
- Yoko Guruma
- Waki Otoshi

Kansetsu Waza

- Kote Gaeshi
- Ude Kime Nage
- Kaiten Nage
- Shiho Nage
- Kote Mawashi
- Kote Ineri
- Ude Osae
- Iremi Nage
- Yubi Kansetsu
- Kubi Kansetsu

Ne Waza

Katame Waza

- Hon Gesa Gatame
- Yoko Shiho Gatame
- Kami Shiho Gatame
- Tate Shiho Gatame
- Ushiro Gesa Gatame
- Kata Gatame

Kansetsu Waza

- Waki Gatame
- Ude Gatame
- Hiza Gatame
- Hara Gatame
- Ude Garami
- Juji Gatame
- Te Kubi Osae
- Kanukki Gatame
- Ude Nobashi
- Ashi Ude Garami

- **Mune Gatame**

Shime Waza

- **Nami Juji Jime**
- **Gyaku Juji Jime**
- **Kata Juji Jime**
- **Hadaka Jime**
- **Okuri Eri Jime**
- **Kata Ha Jime**
- **Sankaku Jime**

Le candidat devra présenter 25 techniques choisies au hasard par les membres du jury dont 15 en Tachi Waza et 10 en Ne Waza.

Les techniques présentées lors de la démonstration de Kata et 20 Techniques imposées étant incluses dans les différentes unités de valeur ne seront à priori pas demandées au candidat. La Commission des Grades a le droit, en cas de doute, de faire des exceptions.

Atemi Waza

Tsuki/Uchi Waza

- **Oi Tsuki**
- **Gyaku Tsuki**
- **Mawashi Tsuki**
- **Mae Te Tsuki**
- **Uraken Uchi**
- **Teicho Uchi**
- **Tsu Age**
- **Haito Uchi**
- **Shuto Uchi**
- **Ura Tsuki**
- **Tettsui Uchi**
- **Nukite**

Keri Waza

- **Mae Geri**
- **Yoko Geri**
- **Ushiro Geri**
- **Mawashi Geri**
- **Ura Mawashi Geri**
- **Kin Geri**
- **Mikazuki Geri**
- **Kagato Geri**

- Mae Hiza Geri
- Hiza Mawashi Geri

Atama

- Mae
- Yoko
- Ushiro

Empi Ushi

- Mae
- Yoko
- Ushiro
- Mawashi
- Ura Mawashi
- Age
- Otoshi

Uke Waza

- Jodan Age Uke
- Shuto Uke
- Soto Uke
- Uchi Uke
- Gedan Barai
- Juji Uke
- Nagashi Uke
- Morote Teicho Uke
- Mikazuki Uke
- Otoshi Uke
- Hiza Uke
- Sukui Uke
- Empi Uke

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de Renzoku Waza (enchaînement de 3-5 techniques des Ateji Waza sur attaque Ateji Waza).

Le candidat présente 5 enchaînements de son choix, et 5 imposées du jury du programme Ateji Waza.

La composition des 5 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury (voir sub 3)

Evaluation :

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

Démonstration libre

Durée minimum 8 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

Il fournira un résumé écrit de tous les aspects de sa démonstration au Jury.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- Garde
- Posture
- Déplacements et esquives
- Les distances des attaques
- Les différentes directions d'attaque
- Les niveaux d'attaque
- Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)

Le jugement portera :

- sur l'éventail démontré
- sur la difficulté et la maîtrise technique
- sur l'aspect tactique des solutions présentées
- sur la cohérence et l'efficacité
- sur la conception des enchaînements.

Kakari Geiko d'atémis :

Tori exécute des atémis à l'aide des membres inférieurs et supérieurs ciblés sur des appels de coups indiqués, soit par les mains de Uke, soit à l'aide d'un Makiwara. Cet exercice devra se dérouler en déplacement et porter sur un éventail important de techniques.

Temps : 2 minutes maximum.

- Appréciation :
- exécution à bonne distance
- le choix technique par rapport à la cible
- la précision par rapport à la cible

20 techniques imposées :

Le candidat doit présenter les 3 premiers enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

Kata

- **Goshin Jitsu (Tori).**

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- Précision et efficacité technique
- Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction

Pour les 2 exécutants:

- Attitude dans les postures et déplacements
- Harmonie entre les 2 partenaires.