



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 1er Kyu

© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés

Contenu

CONTENU	2
TECHNIQUES A CONNAITRE	3
TACHI WAZA	3
NE WAZA	3
ATEMI WAZA	3
BLOCAGES	3
20 TECHNIQUES IMPOSEES	3
16 ATEMIS	3
GOSHIN JITSU	3
CATALOGUE DES ATTAQUES	4
TACHI WAZA	4
ATTAQUES DE FACE (SAISIES ET POUSSEES)	4
ATTAQUES DE COTE	4
ATTAQUES PAR ARRIERE	4
COUPS DE BATON	4
CONTRE COUTEAU (COUPE OU PIQUE)	4
CONTRE REVOLVER	5
POSITION INTERMEDIAIRE : UKE DEBOUT-TORI AU SOL	5
POSITION INTERMEDIAIRE : TORI DEBOUT-UKE AU SOL	5
NE WAZA	6
UKE ENTRE LES JAMBES DE TORI	6
UKE ASSIS SUR TORI	6

Techniques à connaître

Tachi Waza

- Soto Maki Komi
- Uchi Maki Komi
- Yoko Guruma
- Waki Otoshi
- Tani Otoshi

Ne Waza

- Sankaku Jime/Gatame
- Hara Gatame
- Waki Gatame
- Mune Gatame
- Blocages sur coup de poing au sol + enchaînements

Atemi Waza

- Empi Uchi: Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi, Ura Mawashi, Otoshi
- Atama: Mae, Yoko, Ushiro

Blocages

- Hiza Uke

20 Techniques Imposées

- 3 premières de chaque série

16 Atémis

- Les 6 premiers

Goshin Jitsu

- 1^{ère} série (saisies)

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza

Attaques de face (saisies et poussées)

- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 1 main + coup de genou
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Saisie d'un poignet 1 main
- Saisie d'un poignet 2 mains
- Saisie croisée du poignet

Attaques de côté

- Saisie de la manche haute
- Saisie de la manche basse
- Ceinture de la tête

Attaques par arrière

- Saisie par-dessus le bras haute
- Saisie par-dessus les bras basse
- Saisie sous les bras haute

Coups de bâton

- De haut en bas
- Diagonale droite
- Diagonale gauche
- Côté gauche
- Côté droit
- Pique

Contre couteau (coupe ou pique)

- De haut en bas
- Diagonale droite
- Diagonale gauche
- Côté gauche
- Côté droit
- Pique différents niveaux

Contre revolver

- Menaces de face
- Menaces de dos

Position intermédiaire : Uke debout-Tori au sol

- Coups de pied
- Tentative de saisie, Uke entre les jambes ou à côté de Tori

Position intermédiaire : Tori debout-Uke au sol

- Défenses sur différents coups de pied

Ne Waza

Uke entre les jambes de Tori

- Saisie du col 1 main
- Idem + coup de poing
- Saisie du col 2 mains
- Coup de poing direct
- Coup de poing en cercle
- Etranglement

Uke assis sur Tori

- Saisie du col 1 main
- Idem + coup de poing
- Saisie du col 2 mains
- Coup de poing direct
- Coup de poing en cercle
- Etranglement