



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 2ème 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 IMPOSEES	3
16 ATEMIS	3
CATALOGUE DES ATTAQUES	4
TACHI WAZA	4
COUPS DE PIEDS (NIVEAU JODAN, CHUDAN ET GEDAN)	4
COUPS DE POING (NIVEAUX JODAN ET CHUDAN)	4
ATTAQUE DE FACE (SAISIES ET POUSSEES)	4
ATTAQUE DE COTE	4
ATTAQUE PAR L'ARRIERE	4
COUPS DE BATON	4
NE WAZA	5
TORI A COTE DE UKE	5

Techniques à connaître

Tachi Waza

- Morote Gari
- Tomoe Nage
- Hiza Guruma
- Uchi Mata
- Sukui Nage
- Uchi Kaiten Nage

Ne Waza

- Ashi Ude Garami
- Hiza Gatame
- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji Jime
- Kata Juji Jime
- Kata Ha Jime

Atemi Waza

- Nukite/Shito
- Maete Kizame Tsuki
- Gedan Geri
- Mikazuki Geri

Blocages

- Mikazuki Uke
- Otoshi Uke

20 imposées

- Les 2 premières de chaque série

16 atémis

- Les 3 premiers

Catalogue des attaques

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

Tachi Waza

Coups de pieds (niveau Jodan, Chudan et Gedan)

- Mae Geri
- Ura Mawashi Geri

Coups de poing (niveaux Jodan et Chudan)

- Oi Tsuki
- Age Tsuki
- Uraken Uchi
- Teicho Uchi
- Nukite

Attaque de face (saisies et poussées)

- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie des 2 poignets
- Saisie croisée du poignet
- Ceinture de la tête avant
- Menace d'attaque

Attaque de côté

- Saisie de la manche haute
- Saisie de la manche basse
- Ceinture de la tête
- Ceinture des bras
- Menace d'attaque

Attaque par l'arrière

- Saisie sous les bras basse
- Saisie par-dessus les bras basse
- Ceinture du cou
- Menace d'attaque

Coups de bâton

- De haut en bas

Ne Waza

Tori à côté de Uke

- Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé
- Coup de poing même côté ou côté opposé