



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 3ème Kyu

© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés

Contenu

CONTENU	2
MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENTS	3
TECHNIQUES A CONNAITRE	3
TACHI WAZA	3
NE WAZA	3
ATEMI WAZA	3
BLOCAGES	3
20 IMPOSEES	4
CATALOGUE DES ATTAQUES	5
TACHI WAZA	5
COUPS DE PIEDS (NIVEAU JODAN, CHUDAN ET GEDAN)	5
COUPS DE POING (NIVEAUX JODAN ET CHUDAN)	5
ATTAQUE DE FACE (SAISIES ET PUSSEES)	5
ATTAQUE PAR L'ARRIERE	5
POSITION INTERMEDIAIRE : TORI DEBOUT – UKE AU SOL	5
NE WAZA	6
UKE ENTRE LES JAMBES DE TORI	6
TORI A COTE DE UKE	6

Méthodes d'entraînements

- Kakari Geiko à partir de différentes attaques (clefs ou projections)
- Yakusoku Geiko d'atémis
- Yakusoku Geiko de clefs
- Yakusoku Geiko de projections et balayages

Techniques à connaître

Tachi Waza

- Tai Otoshi
- Koshi Guruma
- De Ashi Barai
- Sasae Tsuru Komi Ashi
- Ude Kime Nage
- Shiho Nage
- Iremi Nage

Ne Waza

- Kata Gatame
- Kanukki Gatame
- Ude Nobashi
- Ude Garami
- Hadaka Jime
- Okuri Eri Jime

Atemi Waza

- Ura Tsuki
- Teisho Uchi
- Tettsui Uchi
- Ura Mawashi Geri
- Ushiro Geri
- Kagato Geri

Blocages

- Juji Uke
- Nagashi Uke (différentes formes)

- **Morote Teicho Uke**

20 imposées

- **étude progressive**

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)

- Yoko Geri
- Ushiro Geri

Coups de poing (niveaux Jodan et Chudan)

- Oi Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Ura Tsuki

Attaque de face (saisies et poussées)

- Saisie par dessous bras
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 1 main + coup de genou
- Poussée avant 1 main
- Poussée avant 2 mains

Attaque par l'arrière

- Saisie par-dessus les bras basse
- Saisie du col

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

Tori à côté de Uke

- Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé
- Coup de poing même côté ou côté opposé
- Idem coups de pied