



# **Judo et Jujitsu Club de Bonnevoüe**

Section Jujitsu

## **Programme pour le passage au 3ième DAN**

**Ancien régime - Valable jusqu'au 31.12.2014**

**© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés**

# Contenu

<b>CONTENU</b>	<b>2</b>
<b>CONDITIONS D'ADMISSION</b>	<b>3</b>
<b>TECHNIQUES A CONNAITRE</b>	<b>3</b>
<b>TACHI WAZA</b>	<b>3</b>
ASHI WAZA	3
KOSHI WAZA	3
TE WAZA	4
MA SUTEMI WAZA	4
KANSETSU WAZA	4
<b>NE WAZA</b>	<b>4</b>
KATAME WAZA	4
KANSETSU WAZA	5
SHIME WAZA	5
<b>ATEMI WAZA</b>	<b>5</b>
TE WAZA	5
ASHI WAZA	5
ATAMA	6
EMPI USHI	6
UKE WAZA	6
<b>PROGRAMME TECHNIQUE PAR CEINTURE</b>	<b>7</b>
<b>ATTAQUES IMPOSEES</b>	<b>7</b>
<b>6 TECHNIQUES DE DEFENSE INDIVIDUELLES</b>	<b>7</b>
<b>DEROULEMENT DE L'EPREUVE :</b>	<b>7</b>
<b>20 TECHNIQUES IMPOSEES :</b>	<b>7</b>
<b>16 ATEMIS :</b>	<b>7</b>
<b>KAKARI GEIKO D'ATEMIS :</b>	<b>7</b>
<b>KATA</b>	<b>8</b>
<b>CRITERES DE JUGEMENT POUR LE KATA:</b>	<b>8</b>
POUR TORI:	8
POUR UKE:	8
POUR LES 2 EXECUTANTS:	8

## **Conditions d'admission**

- Temps d'attente entre les 2 grades : minimum 4 ans
- Présence obligatoire aux cours de technique organisés par la FLAM pendant la période entre les 2 grades.
- Une fiche technique sera établie par la CT pour chaque candidat selon sa provenance.
- Un candidat ayant obtenu son premier Dan Judo, Karaté ou Aïkido pourra faire une demande pour obtenir une réduction de son programme, mais la CT se réserve le droit de tester ses connaissances

## **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

## **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**

## **Atemi Waza**

### **Te 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**

### **Ashi 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

# **Programme technique par ceinture**

## **Attaques imposées**

8 attaques issues du Programme des 5<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> Kyu, choisies au hasard par le jury

- 4 attaques sans armes
- 4 attaques avec arme (bâton ou couteau)

Le candidat doit présenter 4 solutions différentes sur chaque attaque

Voir catalogue des attaques et explications en annexe

## **8 techniques de défense individuelles**

- au choix du candidat
- enchaînées et répétées

## **Déroulement de l'épreuve :**

- présentation et démonstration de la première technique
- Hajime : exécution de la première technique
- Présentation et démonstration de la 2ème technique
- Hajime : exécution des deux premières techniques
- Ainsi de suite pour les techniques suivantes

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 de l'enchaînement.

## **20 techniques imposées :**

Le candidat doit présenter les 20 imposées complètes (Tori et Uke)

## **16 atémis :**

Le candidat doit présenter les 16 techniques en entier (Tori et Uke)

## **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**

## **Kata**

- **Goshin Jitsu (Tori - Uke).**
- **Kime no Kata (Tori - Uke)**

## **Critères de jugement pour le Kata:**

**pour Tori:**

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

**Pour Uke:**

- **Précision et sincérité dans ses attaques**
- **Respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise)**
- **Respect de la chronologie.**

**Pour les 2 exécutants:**

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