



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 4ème Kyu

© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés

Contenu

CONTENU	2
CONNAISSANCES GENERALES	3
SHINTAI : DEPLACEMENT	3
UKEMIS : CHUTES AMORTIES	3
TECHNIQUES A CONNAITRE	3
TACHI WAZA	3
NE WAZA	3
ATEMI WAZA	3
BLOCAGES	4
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 POUSSEES)	5
ATTAQUES DE COTE	5
ATTAQUE PAR L'ARRIERE	5
POSITION INTERMEDIAIRE : UKE DEBOUT – TORI AU SOL	5

Connaissances générales

Shintai : Déplacement

MAWATTE	Demi-tour en garde
SURI-ASHI	Pas glissé

Ukemis : Chutes amorties

Par dessus obstacles

Techniques à connaître

Tachi Waza

- Sode Tsuru Komi Goshi
- Uki Goshi
- Harai Goshi
- Uchi Gari
- Ko Uchi Gari
- Kote Hineri (Sankyo)

Ne Waza

- Te Kubi Osae
- Kami Shiho Gatame
- Tate Shiho Gatame
- Ushiro Gesa Gatame

Atemi Waza

- Age Tsuki
- Uraken Uchi
- Haito / Shuto Uchi
- Mawashi Geri
- Mae / Yoko Geri Keikomi
- Kin Geri
- Hiza Geri (Mae-Mawashi)

Blocages

- Uchi Uke
- Soto 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)

- Mae Geri
- Mawashi Geri

Coups de poing (niveaux Jodan et Chudan)

- Mawashi Tsuki
- Gyaku Tsuki

Attaque de face (saisies et poussées)

- Saisie de la gorge 1 main
- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Saisie d'un poignet 1 main
- Saisie de la manche
- Saisie des 2 manches

Attaques de côté

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

Attaque par l'arrière

- Saisie par dessus les bras haute

Position intermédiaire : Uke debout – Tori au sol

- Menace d'attaque resp. approche de Uke
- Tentative de saisie – Uke entre les jambes ou à côté de Tori