



# **Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie**

Section Jujitsu

**Programme pour le passage au 5ème Kyu**

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

# Contenu

<b>CONTENU</b>	<b>2</b>
<b>CONNAISSANCES GENERALES</b>	<b>3</b>
SHIZEI : POSTURES	3
KAMAE : POSITION DE GARDE	3
LES NIVEAUX D'ATTAQUE	3
MA-AI : INTERVAL OU DISTANCE	3
SHINTAI : DEPLACEMENT	4
UKEMIS	4
<b>TECHNIQUES A CONNAITRE</b>	<b>4</b>
TACHI WAZA	4
NE WAZA	4
ATEMI WAZA	4
BLOCAGES	5
<b>CATALOGUE DES ATTAQUES</b>	<b>6</b>
TACHI WAZA	6
COUPS DE PIEDS (NIVEAU JODAN)	6
COUPS DE POING (NIVEAUX JODAN ET CHUDAN)	6

## Connaissances générales

### Shizei : Postures

<b>HACHIJI-DACHI :</b>	<b>Posture stable d'attente avant un combat</b>
<b>SHIZEN-TAI :</b>	<b>Posture naturelle de base du corps et des membres</b>
<b>ZENKUTSU-DACHI :</b>	<b>Position fendue en avant, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue</b>

### Kamae : Position de garde

- Avant
- Côté
- Au sol

### Les niveaux d'attaque

<b>GEDAN</b>	<b>Coup de tête (avant, arrière)</b>
<b>CHUDAN</b>	<b>Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied</b>
<b>JODAN</b>	<b>Coup de genou (de face / de position décalé)</b>

### Ma-Ai : Interval ou distance

<b>CHIKA-MA</b>	<b>Petite distance (de près)</b>
<b>MA</b>	<b>Distance moyenne</b>
<b>TO-MA</b>	<b>Grande distance</b>

## Shintai : Déplacement

AYUMI-ASHI	Marche naturelle
TSUGI-ASHI	Pas chassé
TAI-SABAKI	Déplacement par rotation du corps et des hanches

## Ukemis

MAE MAWARI UKEMI	Chute avant en roulant
USHIRA MAWARI UKEMI	Chute arrière en roulant
MAE UKEMI	Chute de face bloquée
YOKO UKEMI	Chute de côté amortie
USHIRO UKEMI	Chute arrière amortie

## Techniques à connaître

### Tachi Waza

- Ippon Seoei Nage
- Goshi
- Ko Soto Gari
- Soto Gari
- Kote Gaishi
- Kote Mawashi (Nikkyo)

### Ne Waza

- Hon Gesa Gatame
- Yoko Shiho Gatame
- Juji Gatame

### Atemi Waza

- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Mae Geri
- Yoko Geri

## **Blocages**

- Age Uke
- Shuto Uke
- Gedan Barai

# **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)**

- Mae Geri

### **Coups de poing (niveaux Jodan et Chudan)**

- Oi Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Ura Tsuki

### **Attaque de face (saisies et poussées)**

- Saisie de la gorge 1 main
- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie par dessus les bras
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Poussée avant 1 main
- Poussée avant 2 mains

### **Coups de bâtons**

- De haut en bas