



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Programme pour le passage au 5ème Kyu

© Section Jujitsu 2014 – Tous droits réservés

Contenu

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

Connaissances générales

Shizei : Postures

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

Kamae : Position de garde

- Avant
- Coté
- Au sol

Les niveaux d'attaque

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

Ma-Ai : Interval ou distance

CHIKA-MA	Petite distance (de près)
MA	Distance moyenne
TO-MA	Grande distance

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