



Programme Judo-Jujitsu

5^{ème} kyu, ceinture jaune

Habilité techniques fondamentales (HTF)	<p><u>Les distances</u> : To Ma (grande distance) ; Ma (distance moyenne) ; Chika Ma (distance de contact).</p> <p><u>Déplacements au sol</u> : Tsugi Ashi (déplacement sans joindre les pieds) ; Ayumi Ashi (marche normale) ; Tai Sabaki (mouvement tournant du corps)</p> <p><u>Tai Sabaki</u> : Ushiro Sabaki ; Mawari Sabaki ; Mae Sabaki</p> <p><u>Les blocages</u> : Jodan Age Uke (blocage haut en remontant) ; Jugi Uke (blocage avec croisement des bras)</p> <p><u>Retournements</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Action sur le poignet par flexion - Action sur la main et le coude en flexion 	
Atémis	<ul style="list-style-type: none"> - Naname Tsuki (coup de poing circulaire) - Mawashi Tsuki (coup de poing circulaire avec le dos de la main) - Uchi Oroshi (coup de poing en marteau du haut vers le bas) - Yoko Uchi (Coup de poing de côté) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tsuki Age (coup de poing en remontant) - Gedan Geri (coup de pied bas avec le tranchant interne du pied) - Fumi Komi Geri (coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied)
Clés	<ul style="list-style-type: none"> - Kote Gaeshi (clé de poignet en flexion) - Kote Hineri (clé de poignet en tordant) - Ude Osae (immobilisation du bras) 	
	JUDO	JUJITSU
Projections	<p>De Ashi Barai (balayage du pied qui avance)</p> <p>Ko uchi-gari (petit fauchage intérieur)</p> <p>O Uchi-gari (grand fauchage intérieur)</p> <p>Hiza-Guruma : (roue autour du genou)</p> <p>Ippon Seoi Nage (Projection en chargeant sur le dos par une main)</p> <p>Morote Seoi Nage (Projection d'épaule par 2 mains)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Shiho-nage (projection dans les quatre coins)
Immobilisations	<p>Kami-shiho-gatame (contrôle arrière sternal par les 4 coins par-dessus)</p> <p>Tate-shiho-gatame (contrôle à cheval par les 4 coins)</p> <p>Yoko-Shiho-Gatame : (contrôle des 4 points par le côté)</p> <p>Kuzure-Kami-Shiho-Gatame : (variante du contrôle des 4 points par-dessus)</p>	
Etranglements	-----	
Techniques de défense Jujitsu	<p>Programme ceinture blanche +</p> <ul style="list-style-type: none"> - étranglement de face et arrière - défenses au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - saisie des poignets à deux mains - saisie de la manche par le côté et l'arrière - tentative de ceinture du corps
Kata	<p>Les 20 techniques imposées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Série A : 1, 2, 3 	

JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE A

Saisies avec les mains

1 - KATATE-DORI

Saisie du poignet à deux mains



Tori avance pour saisir le revers de Uke de la main droite.

Uke saisit le poignet de Tori à deux mains en avançant la jambe droite.



Tori saisit de la main droite le poignet de Uke en se déplaçant en Tai sabaki (pour se retrouver derrière Uke), et pose la main gauche sur le coude droit de Uke.



Tout en se déplaçant, Tori tire et plaque le bras de Uke pour l'amener au sol.



Une fois Uke au sol, Tori le contrôle en Ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.



JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE A

Saisies avec les mains

2 - ERI-DORI

Saisie croisée du revers



Uke avance pour saisir de la main droite le revers de Tori. Uke tire Tori en reculant la jambe droite.



Tori ne résiste pas et se dégage en saisissant le poignet de Uke à deux main, en avançant.

Tori passe sous le bras de Uke sans lâcher le poignet de celui-ci.



Tori pivote pour conclure en Kote-ineri de la main gauche. La main droite de Tori vient se poser au niveau du coude droit de Uke. Tori effectue une traction sur l'arrière de Uke qui ne peut que chuter.



Tori garde le contact de son avant-bras avec celui de Uke et porte tout son poids sur la jambe arrière (jambe droite) pour accentuer la clé.



JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE A

Saisies avec les mains

3 - MAE-DORI-KUBI

Saisie à deux mains de face au cou



De face, Uke tente de saisir Tori à la gorge.



Tori saisit les manches de Uke (les pouces vers lui).



Tori pivote et déséquilibre Uke pour le projeter en Sode-tsuru-komi-goshi.



Tori garde la saisie de la manche de Uke et coiffe la main gauche de son adversaire pour contrôler le poignet.



Tout en gardant le contrôle du poignet de la main gauche, la main droite de Tori passe derrière le bras gauche de Uke pour le retourner sur le ventre.



Tori effectue Ude-garami en ramenant la main gauche de Uke dans son dos.

Tori contrôle du genou droit le bras de Uke.



Tori conclut par un atemi au niveau de la tête de Uke.



CEINTURE JAUNE 5 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

DEPLACEMENT DE UKE : PROJECTION SUR DEPLACEMENT AVANT, ARRIERE, LATERAL ET EN CERCLE

- DE ASHI BARAI BALAYAGE DU PIED QUI AVANCE



- O UCHI GARI GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



- KO UCHI GARI PETIT FAUCHAGE INTERIEUR

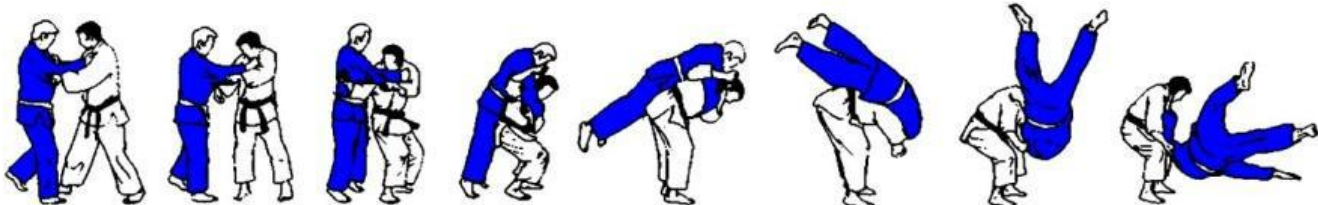


- HIZA GURUMA ROUE AUTOUR DU GENOU

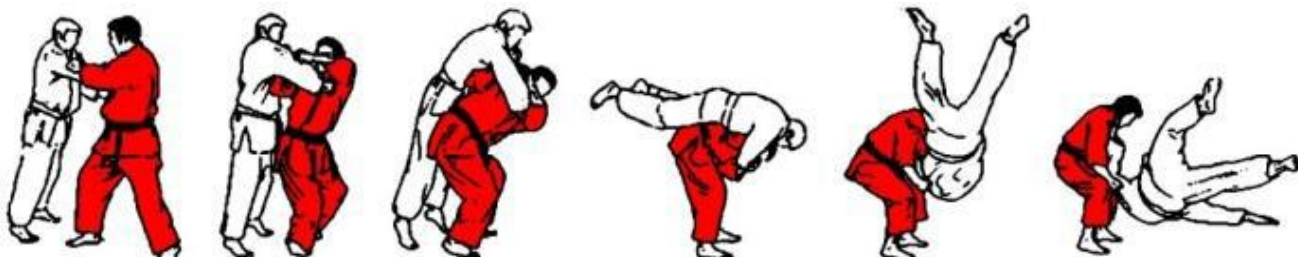


- SEOI NAGE:

- IPPON SEOI NAGE PROJECTION EN CHARGEANT SUR LE DOS PAR UNE MAIN



- MOROTE SEOI NAGE PROJECTION D'EPAULE PAR DEUX MAINS



KATAME WAZA

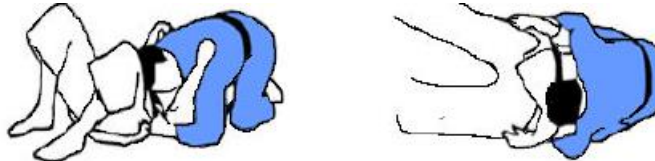
TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

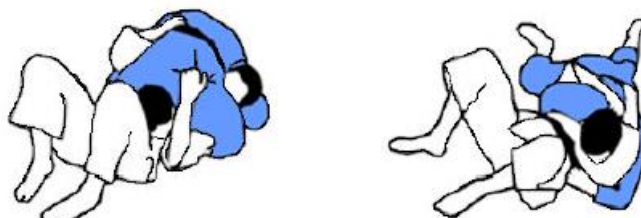
- KAMI SHIHO GATAME

CONTROLE PAR LES 4 COINS AU-DESSUS



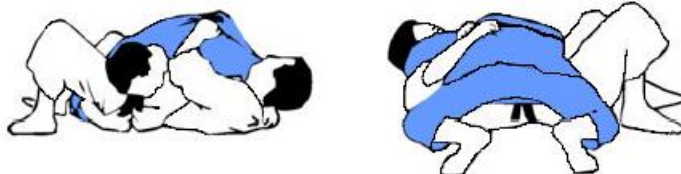
- KUZURE KAMI SHIHO GATAME

VARIANTE DE KAMI SHIHO GATAME



- YOKO SHIHO GATAME

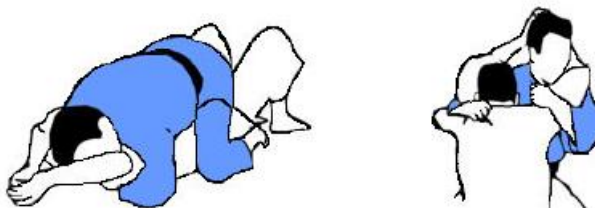
CONTROLE PAR LES 4 COINS DE COTE



- TATE SHIHO GATAME

CONTROLE PAR LES 4 COINS LONGITUDINALEMENT

Vue de dessous



DANS LA DEMONSTRATION DE LA FONDAMENTALE, IL FAUT AMENER L'IMMOBILISATION A PARTIR D'UNE SITUATION REALISTE ET ETRE CAPABLE DE MONTRER UNE SORTIE D'IMMOBILISATION