

Programme ceinture orange (4^{ème} kyu) – Ju-Jitsu FFJDA



1. UKEMI (chutes)

Chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu, demi-tour, avec atemi pied et poing.

Mae Mawari Ukemi *Chute avant (relevé et bloquée)*

Ushiro Ukemi *Chute arrière*

Yoko Ukemi *Chute latérale*

2. KOSHI WAZA (techniques de hanches)

Harai Goshi
(hanche fauchée)

Koshi Guruma
(enroulement de la hanche)



3. ASHI WAZA (techniques de jambes)

Ashi Guruma
(enroulement autour de la jambe)

Hiza Guruma
(roue autour du genou)

O Soto Otoshi
(grand renversement exté.)



Okuri Ashi Barai
(balayage des 2 pieds)

De Ashi Barai
(balayage du pied qui avance avec projection)



4. OSAE KOMI WAZA (immobilisations)

Kuzure Gesa Gatame
(variante du contrôle par le travers)
=> contrôle des 2 bras

Kuzure Yoko Shiho Gatame
(contrôle latéral des 4 coins, variante) => jambes tendues,
ou jambe pliée sous l'aisselle, ou contrôle bras et jambe



5. ATEMI WAZA (art de frapper les poings vitaux)

TE WAZA (techniques de mains)

Shuto
(coup tranchant de la main)



Age Tsuki
(coup de poing donner de bas en haut)



Naname Tsuki
(coup de poing circulaire)



Ura Uchi
(attaque de revers)



ASHI WAZA (techniques de jambes)

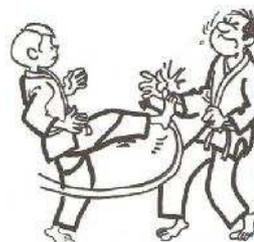
Ushiro Geri Keage
(coup de pied arrière fouetté)



Ushiro Geri Kekomi
(coup de pied arrière défonçant)

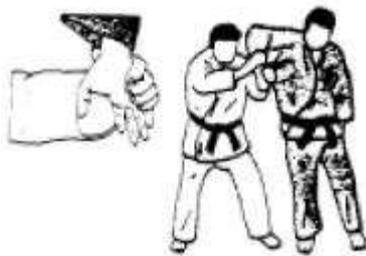


Mikazuki Geri
(Coup de tête circulaire donné en arc de cercle (pied en cuiller))



6. KANSETSU WAZA (clés)

Kote Hineri
(clé de poignet en torsion)



Ude Gatame
(clé du coude avec le bras, en hyperextension)



Ude Garami
(contrôle de l'avant bras plié, vers le haut ou vers le bas)



Ude Osae
(contrôle du coude avec le pied, ou le genou lorsque le bras est en appui au sol, Uke à plat ventre)

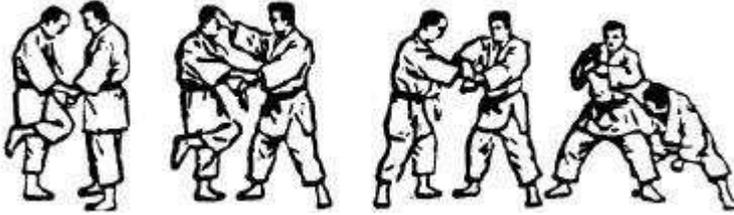


Ude Nobashi
(clé de neutralisation par étirement, Uke sur le dos à le bras tendu au dessus de la tête, Tori contrôle le coude et la main, paume face au sol)

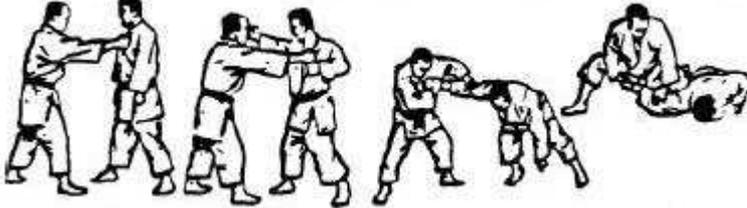


7. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 3

- 1. ryote-dori (*prise des 2 mains*)



- 2. hidari-eri-dori (*saisie du revers gauche*)



- 3. migi-eri-dori (*saisie du revers droit*)



8. DEFENSES AU SOL

- ✓ En partant de la position debout, projeter Uke sur l'arrière, et enchaîner au sol
- ✓ En position inférieure, Uke entre ses jambes, retourner et immobiliser Uke
- ✓ En position supérieure, entre les jambes d'Uke, passer et immobiliser Uke
- ✓ Retourner et immobiliser Uke lorsqu'il est à 4 pattes ou sur le ventre

9. TECHNIQUES DE DEFENSES

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Déstabiliser
- Projeter
- Contrôler

... selon les attaques suivantes :

- ✓ Saisie des revers à 2 mains
- ✓ Saisie d'un poignet à une main
- ✓ Saisie des poignets à deux mains
- ✓ Saisie de l'épaule sur le côté
- ✓ Saisie de la manche sur le côté
- ✓ Etranglement arrière
- ✓ Sur Naname-Tsuki (circulaire)
- ✓ Sur Ura Uchi
- ✓ Sur Ushiro Geri Kekomi