



Programme Judo-Jujitsu

4^{ème} kyu, ceinture orange

JUDO		JUJITSU	
Habilité techniques fondamentales (HTF)	<p><u>Les blocages</u> : Morote Uke (blocage à 2 mains) ; Kakiwake Uke (; Otoshi Uke (; Teisho Barai ; Teisho Uke ; Shuto Uke</p> <p><u>Retournements</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Action avec le bassin : les trois formes <p><u>Entrées spécifiques Jujitsu</u></p>		
Atémis	<ul style="list-style-type: none"> - Shuto (Attaque circulaire avec le tranchant de la main (côté du petit doigt) - Higi (coup de coude) - Yoko Geri (Coup de pied de côté) - Ushiro Geri (Coup de pied arrière) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mawashi Geri Coup de pied circulaire - Hiza Geri Coup de genou - Atama Atémi avec la tête 	
Clés	<ul style="list-style-type: none"> - Te Kubi Osaе (Clé par hyperflexion du poignet) - Juji Gatame (contrôle en croix) 	<ul style="list-style-type: none"> - Waki Gatame Clé de coude avec contrôle de l'aisselle - Ude Ishigi Ashi Garami Clé de coude avec contrôle de la jambe fléchie 	
Projections	<p>Uki Goshi (Projection flottante de la hanche)</p> <p>Ko soto-gari (Petit fauchage extérieur)</p> <p>Harai Goshi (Balayage de la jambe)</p> <p>Uchi-mata Fauchage par l'intérieur de la cuisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-kime-nage Projection par hyper extension du coude - Kaiten Nage (projection en tournant) 	
Immobilisations	<p>Toutes les techniques fondamentales et variantes.</p> <p>Hon-gesa-gatame - Kuzure-Gesa-Gatame - Kata Gatame : Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-Shiho-Gatame - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame</p>		
Etranglements	<ul style="list-style-type: none"> - Hadaka Jime (étranglement à mains nues) - Kata Ha Jime (étranglement arrière) 		
Techniques de défense Jujitsu	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque en yoko-geri - Attaque en mawaishi-geri - Attaque en naname-tsuki - Attaque en uchi-oroshi - Attaque en shuto 	<ul style="list-style-type: none"> - ceinture arrière avec et sans les bras pris - saisie du col par l'arrière - saisie de l'épaule par l'arrière - étranglement arrière : hadaka-jime 	
Kata	<p>Les 20 techniques imposées</p> <p>Série A : 1, 2, 3 + série B : 1, 2, 3</p> <p>Goshin Jitsu No Kata : Les 3 premières techniques.</p>		

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-tsuri-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.















JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE B

Saisies avec les bras

1 - MAE-DORI

Saisie de face en ceinturant sous les bras

	<p>Tori tente de saisir à deux mains les revers de Uke. Uke ceinture Tori sous les bras.</p>	
	<p>Tori porte un atemi mains ouvertes sur les oreilles de Uke.</p>	
	<p>Tori effectue ensuite une clef de cou en le saisissant sous le menton de la main droite et derrière la tête de la main gauche tout en pivotant vers la droite.</p>	
	<p>Uke chute et se retrouve à 4 pattes. Tori se met en position à cheval en passant les pieds à l'intérieur des cuisses de Uke.</p>	
	<p>Après avoir saisi les poignets de Uke, Tori écrase celui-ci en portant son poids du corps vers l'avant.</p>	
	<p>Tori porte ensuite un étranglement en venant chercher son propre revers de la main droite et en tendant le bras gauche tout en effectuant un écrasement du corps vers l'avant.</p>	

JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE B

Saisies avec les bras

2 - YOKO-DORI

Saisie de côté en ceinturant les bras



Uke avance et saisit de côté Tori avec les bras



Tori se dégage par un atemi du genou et projette Uke en O-Goshi.



Tori étire le bras de Uke (Uke se retrouve sur son côté gauche)



Tori pousse du pubis, en avançant la jambe gauche, pour amener Uke sur le ventre.



Tori contrôle le dos de uke du pied droit.



Tori conclut par une clef, Ude Gatame, en décalant le pied gauche vers l'avant gauche et en ramenant le bras de Uke, petit doigt vers lui.



JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE B

Saisies avec les bras

3 - YOKO-DORI

Saisie de côté au cou



Uke avance vers Tori et porte un atemi au niveau de la nuque de celui-ci.



Uke saisit la tête de Tori.

Tori porte un atemi au bas-ventre pour se dégager.



Tori saisit la main droite de Uke



Tori maintient la clef tout en pivotant sur sa gauche



Uke chute et Tori met en étirement le bras de Uke, en transférant le poids du corps sur la jambe gauche.



GOSHIN JITSU NO KATA : LES 3 PREMIERES TECHNIQUES

N°1 : Ryote dori

Saisie des deux poignets



(Photo 1)

(Photo 2-①)



(Photo 2-②)

(Photo 3-①)

(Photo 3-②)



(Photo 4)

(Photo 5-①)

(Photo 5-②)



(Photo 6)

(Photo 7-①)

(Photo 7-②)

GOSHIN JITSU NO KATA : LES 3 PREMIERES TECHNIQUES

N°2 : Hidari eri dori

Saisie du revers gauche de Tori de la main droite, en poussant



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4-①)

(Photo 4-②)

(Photo 5-①)



(Photo 5-②)

(Photo 6)

(Photo 7-①)



(Photo 7-②)

(Photo 8-①)

(Photo 8-②)

GOSHIN JITSU NO KATA : LES 3 PREMIERES TECHNIQUES

N°3 : Migi eri dori

Saisie du revers droit de la main droite, et traction en reculant la jambe gauche



(Photo 1)

(Photo 2- ①)

(Photo 2- ②)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)

(Photo 6- ①)

(Photo 6- ②)



(Photo 7)

(Photo 8)

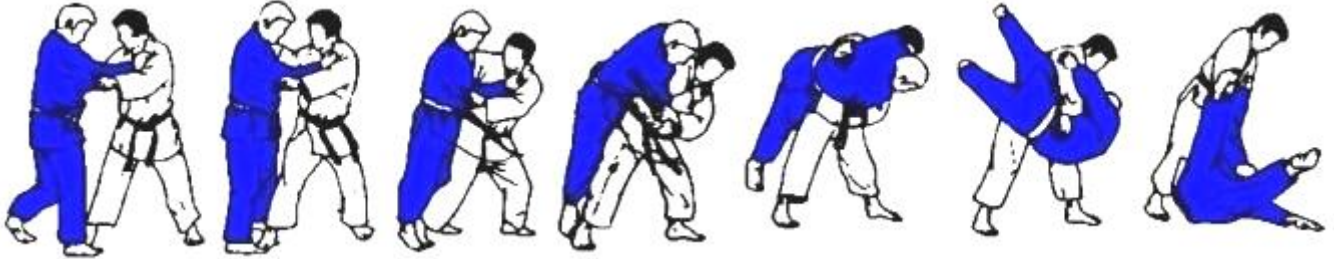
(Photo 9)

CEINTURE ORANGE 4 KYU

NAGE WAZA TECHNIQUE DE PROJECTION

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

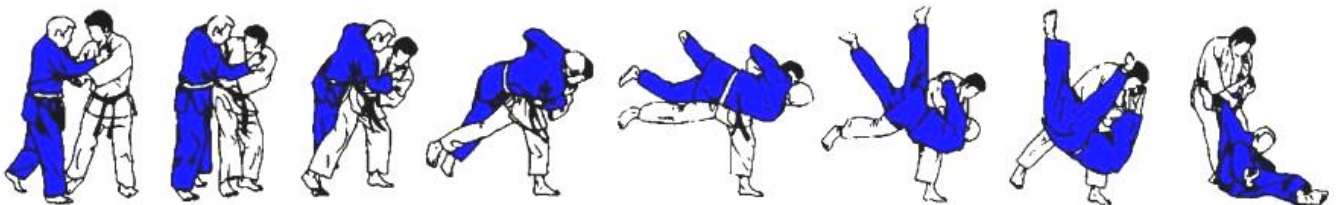
- UKI GOSHI PROJECTION FLOTTANTE DE LA HANCHE



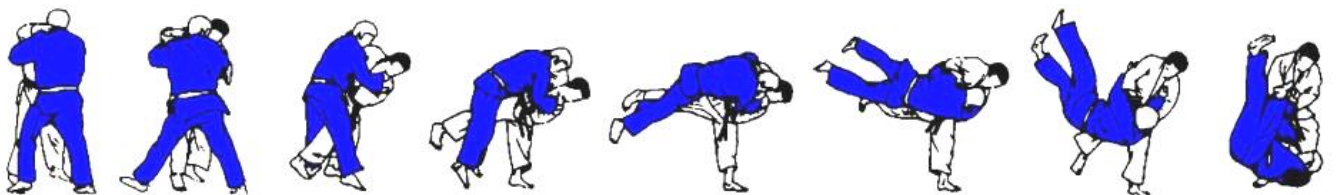
- KO SOTO GARI PETIT FAUCHAGE EXTRIEUR



- HARAI GOSHI BALAYAGE DE LA HANCHE



- UCHI MATA PROJECTION PAR L'INTERIEUR DE LA CUISSE



KATAME WAZA

TECHNIQUE DE CONTROLE

OSAE WAZA

TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

KEZA GATAME - KUZURE KEZA GATAME –VARIANTES



Variante de position des jambes



- KATA GATAME – VARIANTE

-KAMI SHIHO GATAME - KUZURE KAMI SHIHO GATAME - VARIANTES



- YOKO SHIHO GATAME – VARIANTES

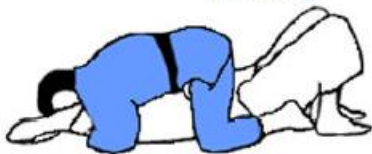
Variante de position des jambes



- TATE SHIHO GATAME - VARIANTES

Vue de côté

Position des pieds pour pontage



TECHNIQUE FONDAMENTALE ET TOUTES LEURS COMPOSANTES.

PRESENTER UN DEGAGEMENT SUR CHAQUE TECHNIQUE DE CONTROLE ET PASSAGE D'UNE IMMOBILISATION A UNE AUTRE SANS PERTE DE CONTROLE