



# Programme Judo-Jujitsu

## 3<sup>ème</sup> kyu, ceinture verte

<b>Habileté techniques fondamentales (HTF)</b>	<u>Retournements :</u> - Action avec la jambe - Action avec le tibia  <u>Séquences tactiques :</u> Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.  <u>Perfectionnement des HTF :</u> appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs <u>Uchi-komi :</u> 1 technique judo, 1 technique jujitsu défensif, déséquilibre.	
<b>Atémis</b>	- Heito Coup avec la base du pouce - Shito Coup avec la pointe des doigts	- Ura Mawashi Geri Coup de pied circulaire en revers - Mikazuki Geri Coup de pied en " croissant " avec le tranchant interne du pied
<b>Clés</b>	- Yuki Chigae Clé en manivelle - Yubi Kantsetsu Clé de doigts - Ude Nobashi Clé par étirement du bras avec coude à l'envers	- Ude Garami Clé de coude en flexion - Hara Gatame Clé de coude avec contrôle du ventre - Momo Gatame Clé de coude avec contrôle de la cuisse
	<b>JUDO</b>	<b>JUJITSU</b>
<b>Projections</b>		- Irimi-nage Projection " en rentrant " - Tenshi-nage Projection " ciel terre "
<b>Immobilisations</b>	<b>Immobilisations spécifique Jujitsu</b>	
<b>Etranglements Shime Waza</b>	<b>Nami Juji Jime :</b> étranglement en croix de face (doigts à l'extérieur, pouces à l'intérieur) <b>Gyaku Juji Jime :</b> étranglement en croix de face (doigts à l'intérieur, pouces à l'extérieur) <b>Kata Juji Jime :</b> étranglement en croix de face (1 main doigts à l'intérieur, & autre main doigts à l'extérieur)	
<b>Luxation Kansetsu WAZA</b>		
<b>Techniques de défense Jujitsu</b>	- Attaque en gyaku-tsuki - Attaque en tsuki-age	- étranglement de face et du côté - menace de face, du côté et par l'arrière
<b>Kata</b>	Les 20 techniques imposées Série A : 1, 2, 3 + série B : 1, 2, 3 + série C : 1, 2, 3  Goshin Jitsu No Kata : Les 6 premières techniques.	