

Programme Ceinture Verte (3^{ème} Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA



1. KOSHI WAZA (techniques de hanches)

Tsuri Komi Goshi
(hanche pêchée au col)



2. TE WAZA (techniques de mains)

Uki Otoshi
(renversement flottant)



3. ASHI WAZA (techniques de jambes)

Ko Uchi Gari
(petit fauchage intérieur)



O Uchi Gari
(grand fauchage intérieur)



4. SUTEMIS (sacrifices)

Tomoe Nage
(projection en cercle)



Sumi Gaeshi
(renversement dans l'angle)



Tani Otoshi
(chute dans la vallée)



5. SPECIFIQUE JU JITSU

Shiho Nage

(projection dans toutes les directions : coupe de sabre)



Ude Kime Nage

(projection avec le bras par l'extérieur en exerçant une pression sur le coude avec levier sur le poignet)



Irimi Nage

(projection en entrant qui renverse Uke vers l'arrière par une action combinée sur la tête et dans le dos)



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

ATAMA WAZA (techniques de têtes)

Mae Atama

(coup de tête de face)

Ushiro Atama

(coup de tête arrière)



TE WAZA (techniques de mains)

Uchi Oroshi

(attaque en marteau du poing)

Shito

Hiji

(attaque pointe des doigts) (coup de coude)



ASHI WAZA (techniques de jambes)

Kakato Geri

(coup de talon du haut vers le bas, arrière ou de face)



Ura Mawashi Geri

(coup de pied circulaire en revers)



7. KANSETSU WAZA (clés)

Tekubi Osae

(clé par hyperflexion sur le cou du poignet sur bras tendu ou fléchi)

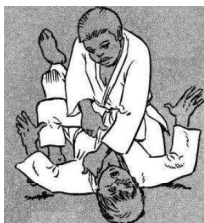


Waki Gatame

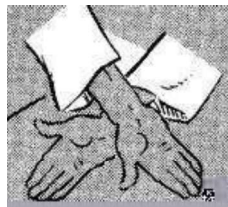
(contrôle par l'aisselle)



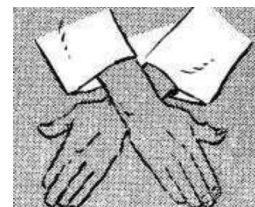
8. SHIME WAZA (étranglements)



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Nami-Juji-Jime

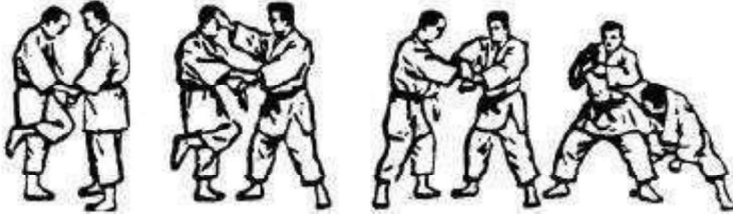
Hadaka Jime

(étranglement arrière, par l'avant-bras)

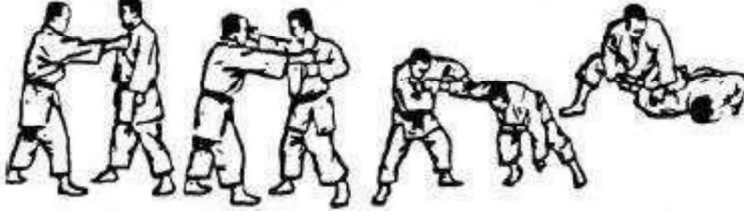


9. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 6

- 1. Ryote-dori (prise des 2 mains)



- 2. Hidari-eri-dori (saisie du revers gauche)



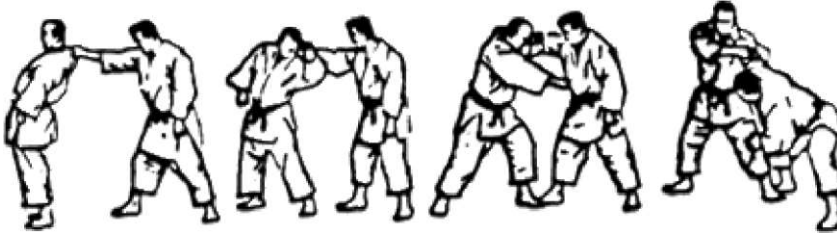
- 3. Migi-eri-dori (saisie du revers droit)



- 4. Kata-ude-dori (saisie du coude)



- 5. Ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)



- 6. Ushiro-jime (étranglement par l'arrière)



10. DEFENSES AU SOL

Tori sur le dos, Uke s'approche

Projection et enchaînement au sol (Uke résiste)

11. TECHNIQUES DE DEFENSES

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

- Esquive/Blocage/Déplacement
- Riposte
- Projection/Clé(amenée au sol)
- Contrôle

... selon les attaques suivantes :

- ✓ Attaque coup de poing
- ✓ Attaque coup de pied
- ✓ Etranglement de face
- ✓ Saisie du revers en frappant Naname Tsuki
- ✓ Ceinture arrière par-dessus les bras
- ✓ Saisie du col par l'arrière
- ✓ Saisie de l'épaule par l'arrière
- ✓ Coup de matraque circulaire à la tête