

# Programme Ceinture Jaune (5<sup>ème</sup> Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA



## 1. UKEMI (chutes)

Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu.

Mae Mawari Ukemi      *Chute avant*  
Ushiro Ukemi          *Chute arrière*  
Yoko Ukemi            *Chute latérale*

## 2. KOSHI WAZA (techniques de hanches)

O Goshi  
(grande projection de hanche)



Uki Goshi  
(hanche flottante)



## 3. TE WAZA (techniques de mains)

Ippon Seoi Nage  
(projection par dessus l'épaule)



Morote Seoi Nage  
(projection d'épaule à deux mains)



Tai Otoshi  
(renversement du corps)



## 4. ASHI WAZA (techniques de jambes)

O Soto Gari  
(grand fauchage extérieur)



Ko Soto Gari  
(petit fauchage extérieur)



## 5. OSAE KOMI WAZA (immobilisations)

Hon Gesa Gatame  
(contrôle fondamental par le travers)



Yoko Shiho Gatame  
(contrôle latéral des 4 coins)



Tate Shiho Gatame  
(contrôle longitudinal des 4 coins)



Kami Shiho Gatame  
(contrôle des 4 coins par le dessus)



## 6. ATEMI WAZA (art de frapper les poings vitaux) TE WAZA (techniques de mains)

Tsukake  
(coup de poing direct)



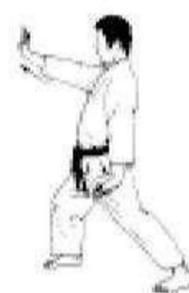
Oi Tsuki  
(coup de poing direct en avançant le pied)



Gyaku Tsuki  
(coup de poing inversé)



Teisho  
(coup paume de la main)



## ASHI WAZA (techniques de jambes)

Mae Geri  
(coup de pied de face)



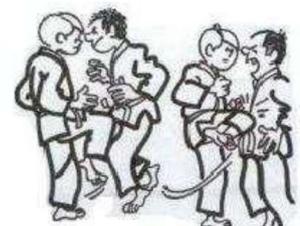
Yoko Geri  
(coup de pied de côté)



Mawashi Geri  
(coup de pied circulaire)



Hiza Geri  
(coup de genou)



## 7. UKE WAZA (techniques de parades et blocages)

A savoir : déplacement axiaux et circulaires, esquives, blocages, garde, points vitaux

Age Uke

(blocage de l'avant-bras,  
vers le haut)



Uchi Uke

(blocage de l'avant-bras,  
de l'intérieur vers l'extérieur)



Soto Uke

(blocage de l'avant-bras,  
de l'extérieur vers l'intérieur)



Gedan Barai

(blocage balayé bas)



Juji Uke

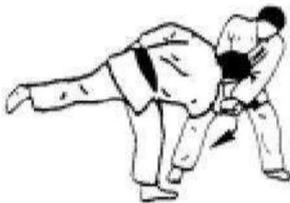
(blocage mains en croix)



## 8. KANSETSU WAZA (clés)

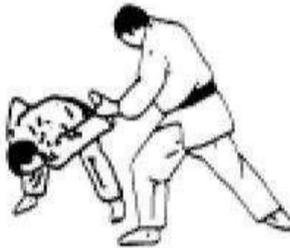
Kote Gaeshi

(clé de poignet en flexion)



Kote Mawashi

(clé de poignet en tournant)



Juji Gatame

(clé en croix)



## 9. TECHNIQUES DE DEFENSES

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

- Déstabiliser
- Projeter
- Contrôler

... selon les attaques suivantes :

- ✓ Tentative de saisie du revers
- ✓ Saisie effective du revers
- ✓ Sur Oi Tsuki
- ✓ Sur Gyaku Tsuki
- ✓ Sur Mae Geri
- ✓ Sur Mawashi Geri
- ✓ Sur Yoko Geri
- ✓ Etranglement arrière
- ✓ Saisie du cou de face