

# Programme Ceinture Bleue (2<sup>ème</sup> Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA



## 1. ASHI WAZA (techniques de jambes)

Uchi Mata

(fauchage par l'intérieur de la cuisse, jambe ou hanche)



## 2. SUTEMIS (sacrifices)

Yoko Guruma

(roue de côté)



Yoko Tomoe Nage

(projection en cercle de côté)



Ko Uchi Makikomi

(petit fauchage intérieur avec enroulement)



## 3. SPECIFIQUE JU JITSU

O Mawashi Barai

(grand balayage circulaire vers l'avant avec coup de pied)



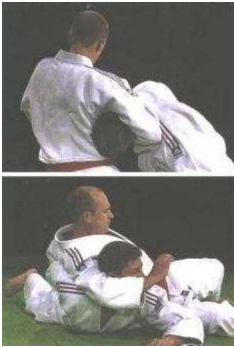
Tenshi Nage

(Projection ciel-terre, main sur le cou)



#### 4. KANSETSU WAZA (clés)

Kubi Kantsetsu  
(clé de cou)



Kibizu Kantsetsu  
(clé par extension ou torsion de la cheville)



(Ashi Ishigi) Ashi Garami  
(clé sur jambe fléchie)



(Ashi Ishigi) Ashi Gatame  
(clé sur jambe tendue)



#### 5. SHIME WAZA (étranglements)

Okuri Eri Jime  
(étranglement par les revers)



Kata Ha Jime  
(étranglement arrière une main au revers, une à la nuque)

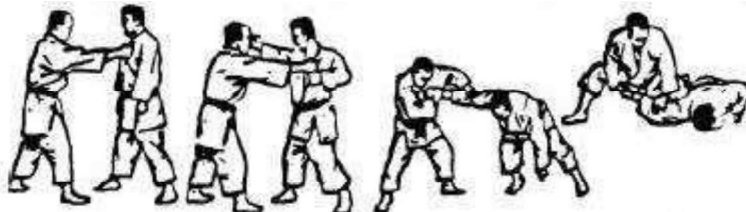


#### 6. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 9

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



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



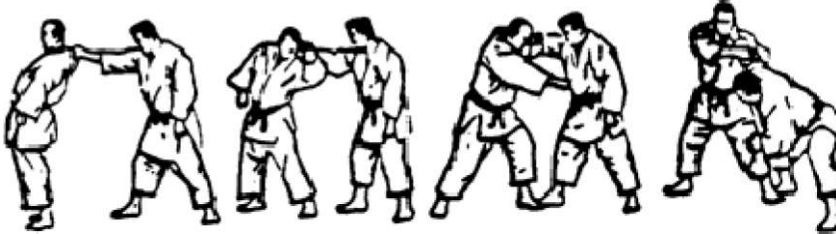
- 3. Migi-eri-dori (saisie du revers droit)



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



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



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



- 7. Kakae-dori (attaque à la ceinture par l'arrière)



- 8. Namame-uchi (coup de poing indirect)



- 9. Age-tsuki (coup de poing du bas vers le haut)



## **7. DEFENSES AU SOL**

- A quatre pattes (Tori et Uke)
- En boule (Tori et Uke)
- A plat ventre, col verrouillé (Tori et Uke)

## **8. 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
- ✓ Double attaque coup de poing (le 2<sup>ème</sup> après parade ou blocage)
- ✓ Attaque coup de pied
- ✓ Poussée à la poitrine des 2 mains
- ✓ Saisie du poignet de côté
- ✓ Saisie des cheveux par devant
- ✓ Attaque bâton court circulaire
- ✓ Attaque bâton court de haut en bas

## **9. METHODES D'ENTRAINEMENT**

### JUDO

- Uchi Komi (sans chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- Nage Komi (avec chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- Kakari Geiko : *Exercice d'entraînement où l'un des deux Judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.*
- Yaku Soku Geiko : *Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, ...*
- Randori au sol

### JU-JITSU

- Kakari Geiko d'Atemi
- Randori complet (Atemi, Projection, Sol)