

Programme Ceinture Marron (1^{er} Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA



1. **TE WAZA** (techniques de mains)

Kata Guruma
(enroulement autour des épaules)



Te Guruma
(enroulement par les mains)



Kokyu Nage
(projection dos à dos, sans saisie)



Ushiro Goshi
(projection de hanche sur l'arrière, en contre)



2. **ASHI WAZA** (techniques de jambes)

Sasae Tsurikomi Ashi
(blocage du pied en pêchant)



Tsubame Gaeshi
(contre de De Ashi Barai)



3. SPECIFIQUE JU JITSU

Ura Mawashi Barai

(coup de pied en revers circulaire fauchant)



4. KANSETSU WAZA (clés)

Koshi Kantsetsu *(clé de hanche, avec grand écart, debout ou au sol)*



5. KATA Goshin-Jitsu : Techniques 1 à 12

- 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)*
- 10. Ganmen-tsuki *(coup de poing direct)*
- 11. Mae-geri *(coup de pied de face)*
- 12. Yoko-geri *(coup de pied de côté)*

6. DEFENSES AU SOL

- Après une liaison debout-sol, présenter 2 techniques de contrôle de l'adversaire
- A partir de la position quadrupédique de Uke, démontrer une technique d'immobilisation, une technique de clé et une technique d'étranglement
- A partir de la situation Tori assis ou sur le dos (au choix), démontrer une technique d'immobilisation, une technique de clé et une technique d'étranglement

7. TECHNIQUES DE DEFENSES

Vous devrez démontrer 2 techniques différentes de projection (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière), selon les attaques suivantes :

- Tentative de saisie de face
- Saisie installée avec tentative de technique de projection de Uke
- Attaque coup de poing
- Attaque coup de pied

8. 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, etc.*
- Randori au sol

JU-JITSU

- Kakari Geiko d'atemi
- Randori complet (atemi, projection, sol)