



JU JITSU

PROGRAMME CEINTURE MARRON

UV1	UV2	UV3	UV4	UV5

UV 1 : LES TECHNIQUES JUDO

Voir la liste en annexe

UV2 : PROGRAMME LIBRE

- Présenter un programme libre (3mn) sur les différents aspects du Ju-Jitsu.

UV3 : TECHNIQUES IMPOSEES DE LA F.F.J.D.A

- Les 12 premières techniques imposées

UV4: GOSHIN JITSU:

- *Les 12 premières techniques du Goshin-Jitsu*

UV5 : METHODES D'ENTRAINEMENTS :

- UCHI KOMI statique et en déplacements sur 2 techniques différentes (avant et recul)
- KAKARI GEIKO et/ou YAKUSOKU-GEIKO

LES TECHNIQUES JUDO (Programme marron)

(Annexe ceinture marron)

TECHNIQUES de PROJECTIONS

<u>KOSHI WAZA</u>	<u>TE WAZA</u>	<u>ASHI WAZA</u>	<u>SUTEMI WAZA</u>
UKI-GOSHI KOSHI-GURUMA O-GOSHI TSURIKOMI-GOSHI HARAI-GOSHI UCHI-MATA	UKI-OTOSHI TAI-OTOSHI IPPON SEOI NAGE MOROTE SEOI NAGE KATA GURUMA	O SOTO GARI KO UCHI GARI O UCHI GARI KO SOTO GARI UCHI MATA HIZA GURUMA SASAE TSURIKOMI ASHI DE ASHI BARAI OKURI ASHI BARAI	<u>MA-SUTEMI-WAZA :</u> TOMOE NAGE SUMI GAESHI <u>YOKO-SUTEMI-WAZA :</u> TANI OTOSHI

TECHNIQUES au SOL :

<u>OSAEKOMI-WAZA</u> (Immobilisations)	<u>SHIME-WAZA</u> (Etranglements)	<u>KANSETSU WAZA</u> (Clés aux coudes)
HON GESA GATAME USHIRO GESA GATAME KAMI SHIO GATAME TATE SHIO GATAME YOKO SHIO GATAME	GYAKU JUJI JIME KATA JUJI JIME NAMI JUJI JIME HADAKA JIME OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME UDE HISHIGI UDE GATAME UDE GARAMI