



# JU JITSU

## PROGRAMME CEINTURE ORANGE

<u>UV1</u>	<u>UV2</u>	<u>UV3</u>	<u>UV4</u>

### UV 1 : UV 1 : LES TECHNIQUES JUDO

Voir la liste en annexe

### UV2 : PROGRAMME LIBRE

- Présenter un programme libre (1'mn) sur les différents aspects du Ju-Jitsu.

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

-Les 4 premières techniques imposées

### UV4: GOSHIN JITSU:

- Les 3 premières techniques du Goshin-Jitsu

### UV5 : METHODES D'ENTRAINEMENTS :

- UCHI KOMI statique

# LES TECHNIQUES JUDO (Programme orange)

(Annexe ceinture Orange)

## TECHNIQUES de PROJECTIONS

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
KOSHI-GURUMA O-GOSHI	TAI-OTOSHI IPPON SEOI NAGE	O SOTO GARI O UCHI GARI HIZA GURUMA	

## TECHNIQUES au SOL :

<u>OSAEKOMI-WAZA</u> (Immobilisations)	<u>SHIME-WAZA</u> (Etranglements)	<u>KANSETSU WAZA</u> (Clés aux coudes)
HON GESA GATAME KAMI SHIO GATAME TATE SHIO GATAME YOKO SHIO GATAME	HADAKA JIME	UDE HISHIGI <b>JUJI GATAME</b>