

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke après avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Roulade sur une épaule :



La langouste seul :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



JAUNE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Oi-tsuki



Gyaku-tsuki



Teisho-tsuki



Mae-geri



Ushiro-geri



Yoko-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Gedan-barai

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



JAUNE

NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Tate-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Yoko-shiho-gatame



Je sais sortir de la garde fermée



Je sais renverser uke quand il est entre mes jambes

SELF-DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Katate-dori



Défense sur Eri-dori



Défense sur Mae-kubi-dori

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke après avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Roulade sur une épaule :



La langouste seul :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Haito



Hura-uchi-haishu



Yoko-tsuki



Mawashi-geri



Ura-mawashi-geri



Mikazuki-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Soto-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



ORANGE

NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Kami-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Hon-gesa-gatame



Je sais dégager ma jambe quand uke défend



Je sais supprimer les appuis avec mes jambes pour renverser uke

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Yoko-sode-dori



Défense sur Mae-dori

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Perfectionnement technique
- Je sais faire une liaison au sol
- Je sais attaquer et défendre au sol
- Travail à thème libre
- Je sais dialoguer pour régler un conflit
- Je sais me défendre sur des saisies

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Uchi-oroshi



Tettsui-oroshi



Naname-tsuki



Hiza-geri



Kakato-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Jodan-age-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

NE-WAZA

/ 3 points



Je sais défendre avec mes jambes quand je suis sur le dos



Je sais me remettre face à uke quand je suis à plat ventre



Je sais dégager ma jambe quand uke défend (2)



Je sais immobiliser uke sur le ventre

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-dori



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Mae-kubi-dori

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



BLEUE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Travail à thème libre
- Je m'initie à l'arbitrage
- Je sais réagir en cas d'agression
- Amélioration des TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (compétition)
- J'étudie le cadre légal lié à la défense

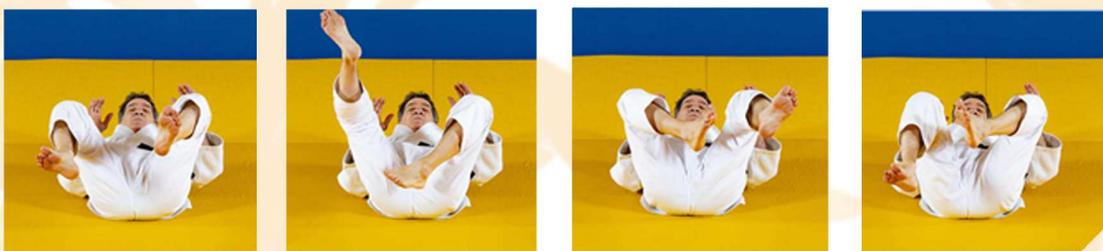
TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

ATEMI-WAZA et KANSETSU-WAZA

/ 3 points



Ke-age



Shiho-nage



Kote-hineri



Kote-mawashi



Kote-gaeshi

20 attaques imposées

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori
Saisie de la manche de côté

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Uchi-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

NE-WAZA

/ 3 points



Je sais soumettre uke quand il est entre mes jambes



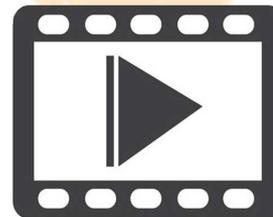
Je sais passer la garde de uke quand il est sur le dos



Je maîtrise le travail
en garde fermée



Je maîtrise le travail
en garde papillon



Kata-ashi-hishigi

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur
Hadaka-jime



Défense sur
Judan-oi-tsuki



Défense sur
Chudan-giaku-tsuki

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



MARRON

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Travail à thème libre
- Je m'initie à l'arbitrage
- Je sais réagir en cas d'agression
- Amélioration des TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (compétition)
- J'étudie le cadre légal lié à la défense

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



MARRON

KANSETSU-WAZA

/ 3 points



**Ude-hishigi
ude-gatame**



**Ude-hishigi
waki-gatame**



**Ude-hishigi
Hara-gatame**



Tekubi-osae

20 attaques imposées

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yako-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yako-sode-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori
Saisie de face en ceinturant sous les bras



Yako-dori
Saisie de côté en ceinturant les bras



Yako-kubi-dori
Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point

Perfectionnement :

- Gedan-barai
- Soto-uke
- Jodan-age-uke
- Uchi-uke



MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



MARRON

NE-WAZA

/ 3 points



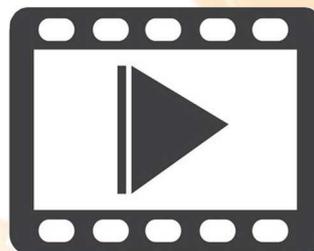
Je sais passer la garde de uke (2)



Je sais contrôler et soumettre uke quand je suis dans son dos



Je maîtrise le travail en garde ouverte



Hiza-hishigi

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Jodan-naname-shuto



Défense sur Chudan-mae-geri-kekomi



Défense sur Chudan-mawashi-geri