

5^{ÈME} KYU – JAUNE

Principe

Techniquement correct, les base de Judo et Ju Jitsu / Self Defense

PROGRAMME

BONNE
STABILITÉ /
ÉVITEMENT &
CHUTES
SÉCURISÉ

POSITIONS DE BASE / TECHNIQUES DE DÉPLACEMENTS / UKEMI-CHUTES

Kumi Kata | Jogotai | Shizentai | Kiba-Dachi | Zenkutsu-Dachi
Tsugi Ashi | Tai-Sabaki
Mae Mawari Ukemi | Ushiro Ukemi | Yoko Ukemi

TECHNIQUES
DE JUDO

TACHI WAZA (TECHNIQUES DEBOUT)

O Goshi | Uki Goshi | Ippon Seoi Nage | Morote Seoi Nage | Tai Otoshi | O Soto Gari / Ko Soto

NE WAZA (SOL)

Hon Gesa Gatame | Yoko Shiho Gatame | Tate Shiho Gatame | Kami Shiho Gatame

TECHNIQUES
JU JITSU

ATEMI WAZA (TE WAZA - MAINS ET ASHI WAZA - JAMBES)

Oie-Zuki | Gyaku-Zuki | Age-Zuki | Ura-Zuki | Uppecut | Empi Uchi (Mae et Ushiro)

Tsukake
(coup de poing direct)



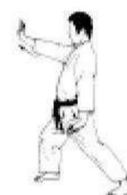
Oi Tsuki
(coup de poing direct
en avançant le pied)



Gyaku Tsuki
(coup de poing inversé)



Teisho
(coup paume de la main)



Mae Geri
(coup de pied de face)



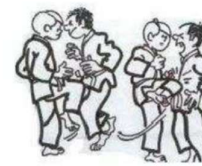
Yoko Geri
(coup de pied de côté)



Mawashi Geri
(coup de pied circulaire)



Hiza Geri
(coup de genou)



UKE WAZA (TECHNIQUES DE PARADES & BLOCAGES)

Age-Uke | Soto-Uke | Uchi-Uke | Gedan Barai | Juji Uke

Age Uke
(blocage de l'avant-bras,
vers le haut)



Uchi Uke
(blocage de l'avant-bras,
de l'intérieur vers l'extérieur)



Gedan Barai
(blocage balayé bas)



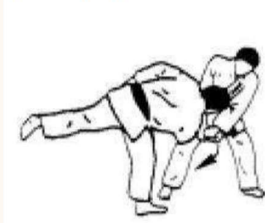
Juji Uke
(blocage mains en croix)



KANSETSU WAZA (CLÉS)

Kote Gaeshi | Koto Mawashi | Kote Hineri | Juji Gatame (sol)

Kote Gaeshi
(clé de poignet en flexion)



Kote Mawashi
(clé de poignet en tournant)



Juji Gatame
(clé en croix)



TECHNIQUES DE DEFENSE (SELON LES ATTAQUES SUIVANTES)

Adapté à la situation / à la menace

- ✓ Tentative de saisie du revers
- ✓ Saisie effective du revers
- ✓ Sur Oi Tsuki
- ✓ Sur Gyaku Tsuki
- ✓ Sur Mae Geri
- ✓ Sur Mawashi Geri
- ✓ Sur Yoko Geri
- ✓ Etranglement arrière
- ✓ Saisie du cou de face

CODE MORAL

✓

La politesse – c'est le respect d'autrui
Le courage – c'est faire ce qui est juste
La sincérité – c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'honneur – c'est être fidèle à la parole donnée
La modestie – c'est parler de soi-même sans orgueil
Le respect – sans respect aucune confiance ne peut naître
Le contrôle – c'est savoir se taire lorsque monte la colère
L'amitié – c'est le plus pur des sentiments humains