



JU JITSU

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

<u>UV1</u>	<u>UV2</u>	<u>UV3</u>	<u>UV4</u>	<u>UV5</u>

UV 1 : UV 1 : LES TECHNIQUES JUDO

Voir la liste en annexe

UV2 : PROGRAMME LIBRE

- Présenter un programme libre (2mn) sur les différents aspects du Ju-Jitsu.

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

- Les 9 techniques imposées (les 3 premières des séries AB et C)

UV4: GOSHIN JITSU:

- Les 9 premières techniques du Goshin-Jitsu

UV5 : METHODES D'ENTRAINEMENTS :

- UCHI KOMI statique et en déplacements sur 2 techniques différentes (avant et recul)

LES TECHNIQUES JUDO (Programme bleu)

(Annexe ceinture bleue)

TECHNIQUES de PROJECTIONS

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
UKI-GOSHI KOSHI-GURUMA O-GOSHI HARAI-GOSHI	TAI-OTOSHI IPPON SEOI NAGE MOROTE SEOI NAGE	O SOTO GARI KO UCHI GARI O UCHI GARI KO SOTO GARI HIZA GURUMA SASAE TSURIKOMI ASHI DE ASHI BARAI	MA-SUTEMI-WAZA : TOMOE NAGE YOKO-SUTEMI-WAZA : 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 KAMI SHIO GATAME TATE SHIO GATAME YOKO SHIO GATAME	NAMI JUJI JIME HADAKA JIME OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME UDE GARAMI