

# 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



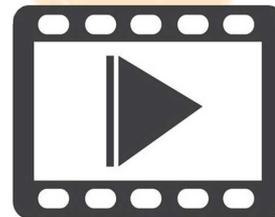
Je sais passer la garde de uke quand il est sur le dos



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