

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