

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



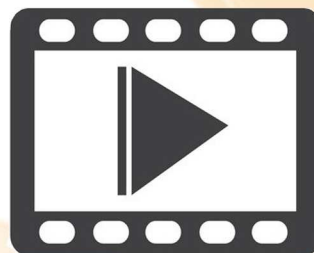
Je sais passer la garde de uke (2)



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