

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

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
- Perfectionnement technique
- Je sais faire une liaison au sol
- Je sais attaquer et défendre au sol
- Travail à thème libre
- Je sais dialoguer pour régler un conflit
- Je sais me défendre sur des saisies

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :



Cercle avec les jambes :



Mobilité et contrôle :



MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Uchi-oroshi



Tettsui-oroshi



Naname-tsuki



Hiza-geri



Kakato-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Jodan-age-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



VERTE

NE-WAZA

/ 3 points



Je sais défendre avec mes jambes quand je suis sur le dos



Je sais me remettre face à uke quand je suis à plat ventre



Je sais dégager ma jambe quand uke défend (2)



Je sais immobiliser uke sur le ventre

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-dori



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Mae-kubi-dori