

# MES FICHES COMPLEMENTAIRES

# JU JITSU



## ORANGE

### 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



## ORANGE

### ATEMI-WAZA

/ 3 points



Haito



Hura-uchi-haishu



Yoko-tsuki



Mawashi-geri



Ura-mawashi-geri



Mikazuki-geri

### BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Soto-uke

# MES FICHES COMPLEMENTAIRES

# JU JITSU



## ORANGE

### NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Kami-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Hon-gesa-gatame



Je sais dégager ma jambe quand uke défend



Je sais supprimer les appuis avec mes jambes pour renverser uke

### SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Yoko-sode-dori



Défense sur Mae-dori