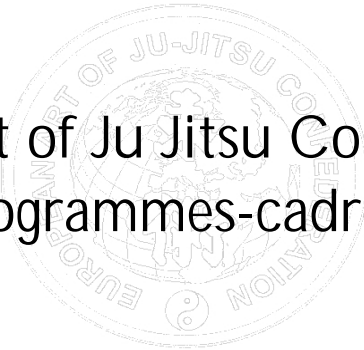


European Art of Ju Jitsu Confederation

Programmes-cadre



Ceinture noire	1° DAN	2° DAN	3° DAN
Nombre minimum de mouvements	110	145	180
Temps imparti pour la présentation	50 min	60 min	75 min

LES COUPS	1° DAN	2° DAN	3° DAN
	35	45	55

Coups de poing (dont minimum 15 coups donnés avec le bras gauche)

Droits (différents niveaux de frappe: visage, plexus,...)

Circulaires

Uppercuts

Double-coups (droite-gauche et gauche-droite)

Coups de pied

Droits (mae-geri)

De côtés (yoko-geri)

Circulaires (mawashi-geri)

LES PRISES	1° DAN	2° DAN	3° DAN
	30	35	40

Prises de revers

Droits ou gauches

Double-prises

Croisés

Prises de poignets

Droites ou gauches

Double-prises

Croisées

Arrière: 1 main - 2 mains

Arrière: prises croisées

Étranglements avec la main

Avec la main droite ou gauche

Double-prise

Croisés à 2 mains

Arrières à 2 mains

Étranglements avec l'avant-bras

Avant, arrière et/ou de côté

Prises au corps

Par l'arrière (bras libres ou prisonniers)

Par l'avant (bras libres ou prisonniers)

Prises de manche

De face

De côté

Prises arrières du col

LES ATTAQUES À L'ARME BLANCHE

1° DAN
15

2° DAN
20

3° DAN
25

Les coups de couteaux

Portés au ventre

Hauts en amorce

Hauts en phase finale

Pointés au cœur ou gorge

Latéraux (intérieur-extérieur / extérieur-intérieur)

En revers

Les attaques au bâton court (matraque)

Hautes

En diagonales

En revers

LES ATTAQUES SUR TORI COUCHE SUR LE DOS

1° DAN
3

2° DAN
5

3° DAN
7

Coups de pied au visage ou dans les côtes

Étranglements de face ou de côté

LES CONTRE-MOUVEMENTS & LES ENCHAÎNEMENTS	1° DAN 10	2° DAN 20	3° DAN 30
--	---------------------	---------------------	---------------------

Les contre-mouvements

Contre-clés

Contre-projections

Les enchaînements

Sur une clé contrée par le partenaire ou n'ayant pas atteint son but.

Sur une projection contrée par le partenaire ou n'ayant pas atteint son but.

DIVERS	1° DAN 2	2° DAN 5	3° DAN 8
---------------	--------------------	--------------------	--------------------

Défenses contre plusieurs adversaires

Combinaisons de frappes (pieds, poings, coups de coude,...)

Aide à une personne agressée

DIVERS (au choix du candidat)	1° DAN 10	2° DAN 10	3° DAN 10
--------------------------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Quelques exemples :

Prises suivies d'un coup frappé

Chaîne de clés

Kata

Gifles

Prises de main

Défenses contre diverses attaques, Tori adossé à un mur

Clé Nelson

Défenses contre diverses attaques, Tori assis sur une chaise

Prise de cheveux (avant - arrière)

Défenses contre une menace au revolver

Défense contre plusieurs adversaires

...

Questions du jury	1° DAN 5	2° DAN 5	3° DAN 5
--------------------------	--------------------	--------------------	--------------------