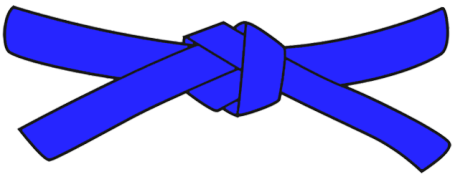
Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq

Programme Ceinture Bleue (2ème kyu)



Nom :

. . . . . .

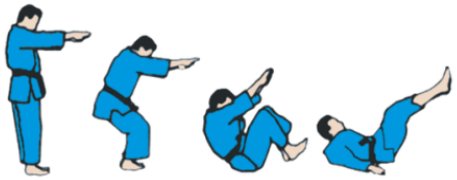
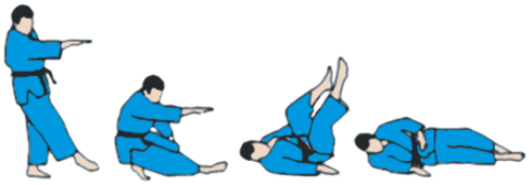
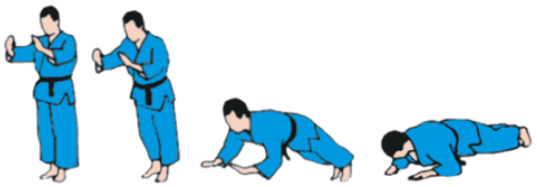
Propriété du club, ne pas reproduire

Auteur : Florent Clémenti

1. Chutes - Ukemi-waza **2**
2. Projections - Nage-waza **3**
2.1. Projections debout - Tachi-waza 3
2.3. Projections en sacrifice - Sutemi-waza 7
3. Coups - Atemi-waza **8**
3.1. Techniques de bras - Te-waza 8
3.2. Techniques de bras- Ude-waza 9
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza 10
4. Blocages - Uke-waza **11**
5. Sol - Ne-waza **13**
5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza 13
5.2. Luxations - Kansetsu-waza 13
5.3. Étranglements - Shime-waza 13
6. Katas **14**
6.1. Clefs de l'école : 1 à 20 14
6.2. 16 techniques Pariset : 16 techniques et cérémonial 14
6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : 1 à 15 14
7. Goshin - Self-défense (100) **15**
7.1. Défenses sur saisies (60) 15
7.2. Défenses sur atémis (19) 15
7.3. Défenses sur armes (21) 15

1. Chutes - Ukemi-waza

U.V. 1 - Commentaires professeurs :

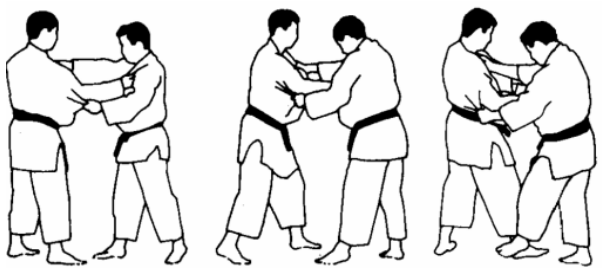
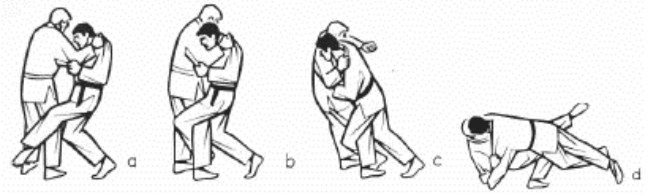
	mae-mawari-ukemi (zenpo kaiten ukemi) = chute avant
	ushiro-ukemi = chute arrière
	yoko-ukemi = chute sur le côté (à gauche et à droite)
	mae-ukemi = chute faciale

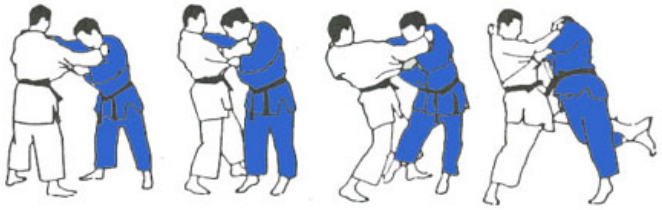
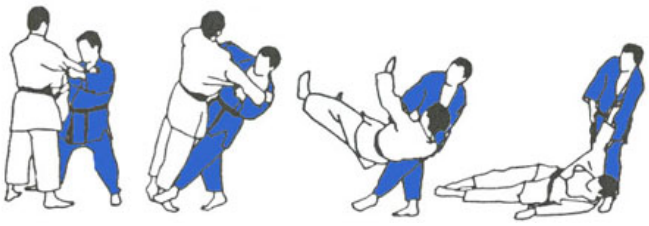
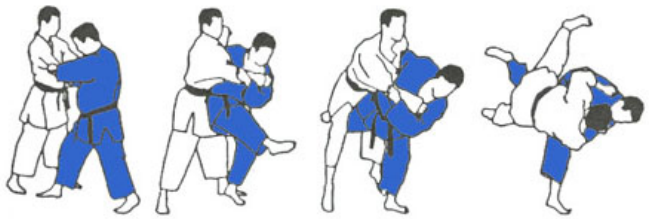
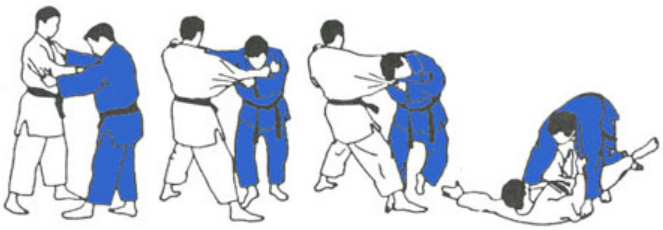
2. Projections - Nage-waza

U.V. 2 - Commentaires professeurs :

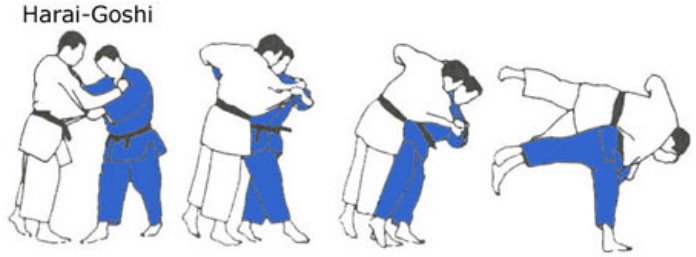
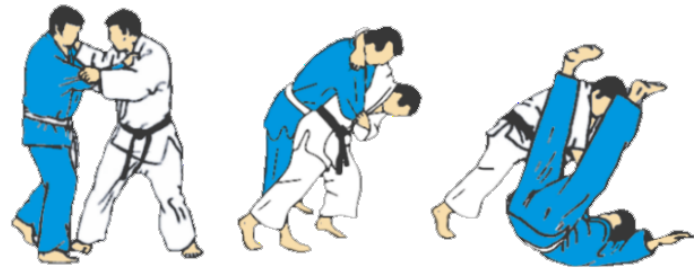
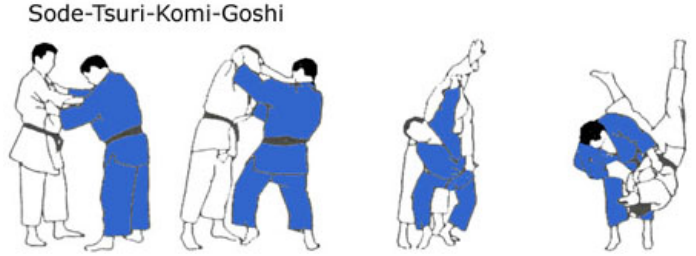
2.1. Projections debout - Tachi-waza

2.1.1. Mouvements de jambes - Ashi-waza

	O-soto-gari (grand fauchage extérieur)
	De-ashi-barai (balayage du pied qui avance)
	Hiza-guruma (roue autour du genou)
	Sasae-tsuri-komi-ashi (blocage du pied en tirant et en soulevant)
	Ko-soto-gake (accrochage extérieur)

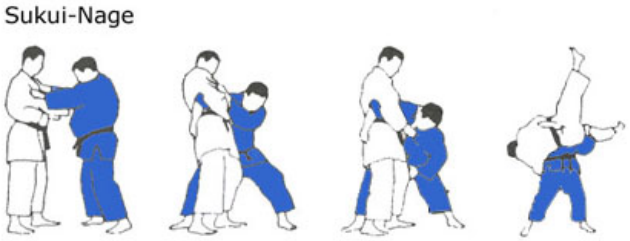
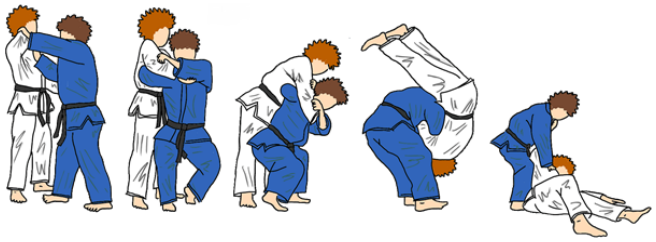
O-Uchi-Gari 	O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)
Okuri-Ashi-Barai 	Okuri-ashi-barai (balayage des deux pieds ensemble)
O-Soto-Otoshi	O-soto-otoshi (grand renversement extérieur) Normal et **creux du genou**
Uchi-Mata 	Uchi-mata (projection par l'intérieur de la cuisse)
Ko-Uchi-Gari 	Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)
Ko-Soto-Gari	Ko-soto-gari (petit fauchage extérieur)

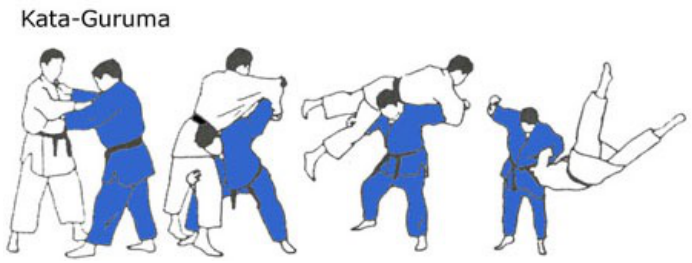
2.1.2. Mouvements de hanche - Koshi-waza

	O-goshi (grande projection de la hanche)
	Koshi-guruma (enroulement de la hanche)
	Tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsuri-goshi et o-tsuri-goshi)
	Harai-goshi (balayage de la hanche)
	Kubi-nage (projection par le cou – 1ère forme) ——————————— Kubi-nage (projection par le cou – 2ème forme)
	Sode-tsuri-komi-goshi (projection de hanche en tirant et en soulevant avec la manche)

	Hane-goshi (hanche sautée)

2.2. Tractions de bras - Te-waza

	Tai-otoshi (renversement du corps)
	Sukui-nage (projection en cuillère)
	Morote-gari (ramassement de jambes – de face **et par l'arrière en Ushiro-morote-gari**)
	Ippon-seoi-nage (à l'aide d'un seul bras) **+ variante avec genou droit au sol**
	Morote-seoi-nage (à l'aide des deux mains) **+ variante avec genou droit au sol**

	Kata-guruma (roue autour des épaules) : **Variante déroulée** (Variante sutemi en option)

2.3. Projections en sacrifice - Sutemi-waza

2.3.1. Sacrifices droits - Ma-sutemi-waza

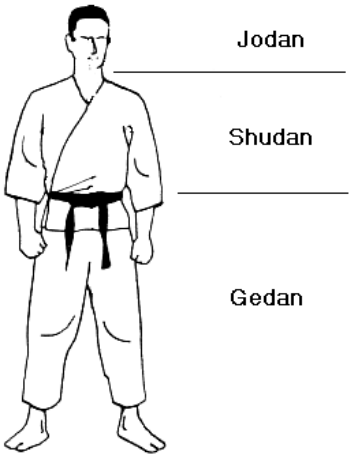
	Tomoe-nage (projection en cercle)
	Hikikomi-gaeshi (renversement vers l'arrière)

2.3.2. Sacrifices de coté - Yoko-sutemi-waza

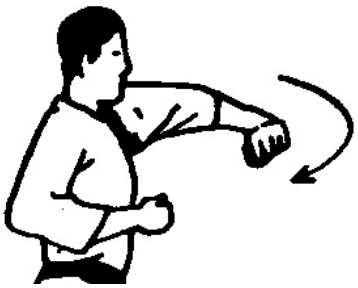
	Tani-otoshi (chute dans la vallée)

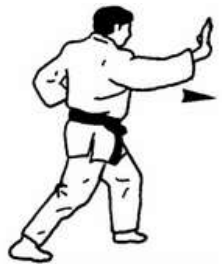
3. Coups - Atemi-waza

U.V. 3 - Commentaires professeurs :



3.1. Techniques de bras - Te-waza

	Oi-zuki (coup de poing direct en avançant = mouvement d'attaque)
	Gyaku-zuki (coup de poing direct sur place avec puissante rotation de la hanche = mouvement placé en contre après une parade)
	Mawashi-zuki (coup de poing circulaire, naname-zuki)

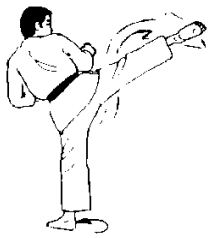
	Ura-zuki (coup de poing remontant)
	Teisho (frappe de la paume de la main)
	Uraken-uchi (coup du revers du poing)
	Shuto-uchi (coup du tranchant de la main)
	Tate-zuki (coup de poing vertical)

3.2. Techniques de bras- Ude-waza

Empi-uchi (coup de coude) :

- En remontant - tate-empi-uchi,
- En descendant - otoshi-empi-uchi,
- Circulaire - mawashi-empi-uchi et Ura-mawashi-empi-uchi,
- Latéral - yoko-empi-uchi,
- Vers l’arrière - ushiro-empi-uchi ;

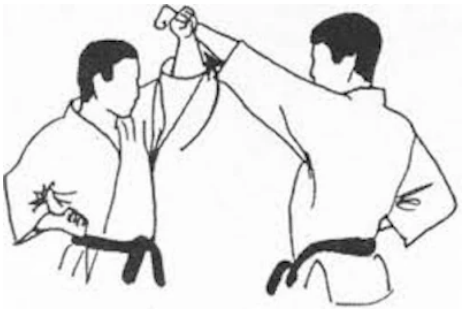
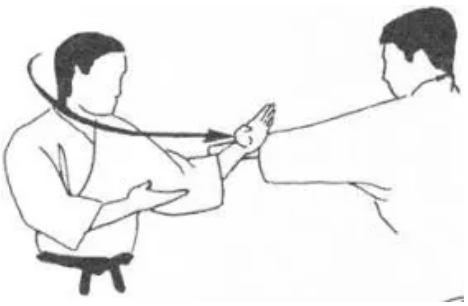
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza

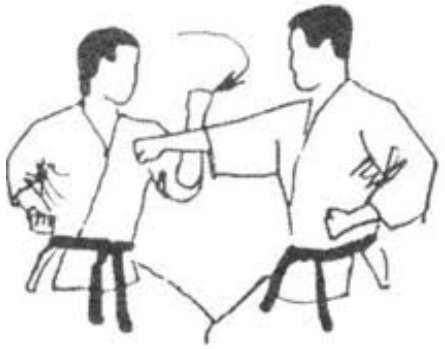
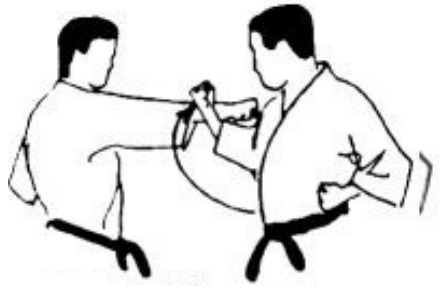
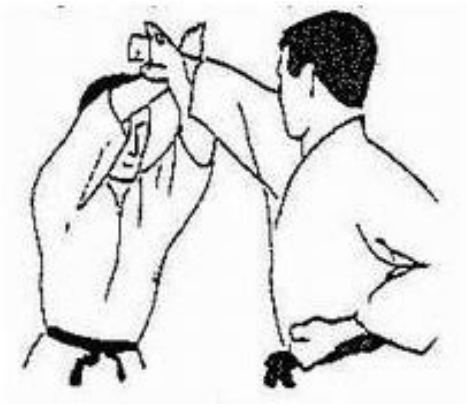
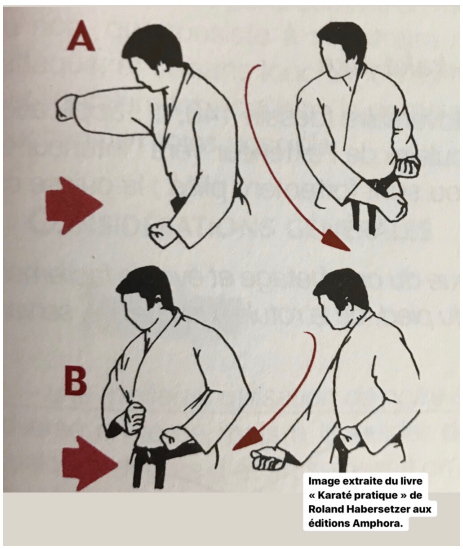
	Mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)
	Yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)
	Mawashi-geri (coup de pied circulaire)
	Mikazuki-geri (coup de pied en croisant)
	Hiza-geri (coup de genou **droit et circulaire**)
	Ushiro-geri (coup de pied vers l'arrière)

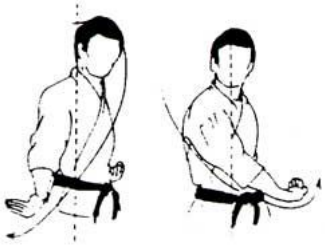
	Ura-mawashi-geri (coup de pied fouetté en revers)

4. Blocages - Uke-waza

U.V. 4 - Commentaires professeurs :

	Age-uke
	Shuto-uke
	Gedan-barai

	Soto-uke
	Uchi-uke
	Juji-uke
	Kake-uke (Gedan)
/	Parade en demi cercle

 SUKUI UKE	Sukui-uke

5. Sol - Ne-waza

5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza

	Contrôles au sol	Renv.	Réac.	Sort.
Gesa	(Hon-)Gesa-gatame	1	2	2
	Kuzure-gesa-gatame	1	2	2
	Makura-gesa-gatame			
	Ushiro-gesa-gatame			
	Kata-gatame	1	2	1
Shiho	Yoko-shiho-gatame	1	2	2
	Kuzure-yoko-shiho-gatame			
	Tate-shiho-gatame	1	3	1
	Kuzure-tate-shiho-gatame			
	Kami-shiho-gatame	1	2	1
	Kuzure-kami-shiho-gatame	1		
	Ura-shiho-gatame / Eri-kami-shiho-gatame	1		

U.V. 5.1 - Commentaires professeurs :

5.2. Luxations - Kansetsu-waza

Clefs	#
Ude-garami	4
Juji-gatame	4
Ude-gatame	4

U.V. 5.2 - Commentaires professeurs :

5.3. Étranglements - Shime-waza

Etranglements	#
Kata-juji-jime	3
Gyaku-juji-jime	2
Nami-juji-jime	3
Hadaka-jime	4
Okuri-eri-jime	4
Kata-ha-jime	4
Kata-te-jime	4

U.V. 5.3 - Commentaires professeurs :

6. Katas

6.1. Clefs de l'école : **1 à 20**

Clefs de base	
1 à 10	finalités
10 à 15	finalités
15 à 20	finalités
20 à 30	finalités

EXAMEN - Commentaires professeurs :

6.2. 16 techniques Pariset : **16 techniques et cérémonial**

Pariset		
1	O-soto-gari	
2	Tomoe-nage	
3	Ippon-seoi-nage*	
4	O-uchi-gari	
5	prise tête coté D	
6	Ippon-seoi-nage*	
7	sol	Finalité
8	garde gauche	
9	prise cheveux	
10	saisie épaules*	Finalité
11	"double" tomoe-nage	
12	coup poing buveur*	
13	menace arrière	Finalité
14	couteau	Finalité
15	matraque	Finalité
16	pistolet	Finalité
	Cérémonial	

* = Position inversée

EXAMEN - Commentaires professeurs :

6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : **1 à 15**

Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)
1 à 5
1 à 10
1 à 15
1 à 20 (+ cérémonial)

EXAMEN - Commentaires professeurs :

7. Goshin - Self-défense **(100)**

7.1. Défenses sur saisies **(60)**

7.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) **(17)**

- ☐ **3** défenses sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté)
- ☐ **3** défenses sur aï-hanmi-katate-dori (saisie de face du poignet opposé = saisie croisée)
- ☐ **3** défenses sur ryote-dori (saisie des deux poignets de face)
- ☐ **2** défenses sur katate-ryote-dori (saisie à deux mains d'un poignet de face)
- ☐ **2** défenses sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté)
- ☐ **2** défenses sur aï-hanmi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière)
- ☐ **2** défenses sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets)

7.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) **(10)**

- ☐ **4** défenses sur mune-dori en position statique
- ☐ **1** défense sur mune-dori avec traction
- ☐ **1** défense sur mune-dori avec poussée
- ☐ **1** défense sur aï-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)
- ☐ **3** défenses sur saisie des deux revers

7.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) **(11)**

- ☐ **4** défenses sur étranglement de face à une main
- ☐ **4** défenses sur étranglement de face à deux mains
- ☐ **2** défenses sur étranglement arrière (hadaka-jime)
- ☐ **1** défense sur étranglement arrière (hadaka-jime) avec genou dans le dos

7.1.4. Défenses sur sode dori (saisie de la manche) **(9)**

- ☐ **3** défenses sur saisie de manche niveau triceps
- ☐ **3** défenses sur saisie de manche niveau avant-bras
- ☐ **3** défenses sur saisie de manche arrière

7.1.5. **3** défenses sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)
7.1.6. **2** défenses sur ceinture avant (bras pris)
7.1.7. **2** défenses sur ceinture avant (bras non pris)
7.1.8. **2** défenses sur ceinture arrière (bras pris)
7.1.9. **2** défenses sur ceinture arrière (bras non pris)
7.1.10. **2** défenses sur prise de tête de côté

7.2. Défenses sur atémis **(19)**

7.2.1. **4** défenses sur oï-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant)
7.2.2. **4** défenses sur oï-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant)
7.2.3. **4** défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage)
7.2.4. **4** défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)
7.2.5. **2** défenses sur yoko-geri chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
7.2.6. **1** défense sur mawashi-geri jodan (coup de pied circulaire au visage)

7.3. Défenses sur armes **(21)**

7.3.1. **4** défenses sur coup de couteau piqué au ventre
7.3.2. **4** défenses sur coup de couteau du haut
7.3.3. **4** défenses sur coup de couteau du bas
7.3.4. **1** défense sur coup de couteau en revers
7.3.5. **4** défenses sur coup de matraque du haut
7.3.6. **4** défenses sur coup de matraque circulaire