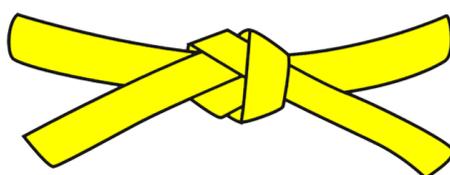


# Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq



## Programme Ceinture Jaune (5ème kyu)



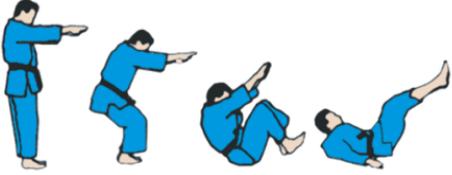
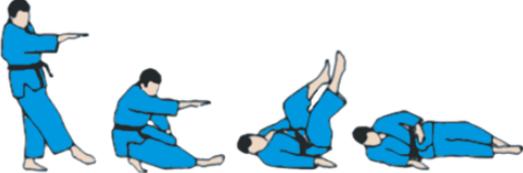
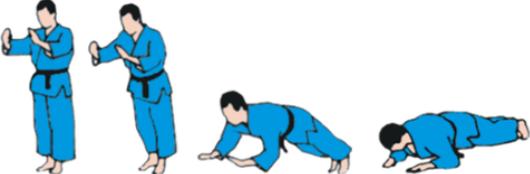
Nom :

.....

<b>1. Chutes - Ukemi-waza.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Projections - Nage-waza.....</b>	<b>3</b>
2.1. Projections debout - Tachi-waza.....	3
<b>3. Coups - Atemi-waza.....</b>	<b>4</b>
3.1. Techniques de bras - Te-waza.....	4
3.2. Techniques de jambes - Ashi-waza.....	5
<b>4. Blocages - Uke-waza.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Sol - Ne-waza.....</b>	<b>6</b>
5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza.....	6
<b>6. Katas.....</b>	<b>6</b>
6.1. Clefs de l'école : 1 à 10.....	6
6.2. 16 techniques Pariset : 1 à 10.....	6
<b>7. Goshin - Self-défense (22).....</b>	<b>7</b>
7.1. Défenses sur saisies (12).....	7
7.2. Défenses sur atémis (5).....	7
7.3. Défenses sur armes (5).....	7
<b>8. Proposition de programme self défense.....</b>	<b>8</b>
8.1. Défenses sur saisies (12).....	8
8.2. Défenses sur atémis (5).....	9
8.3. Défenses sur armes (5).....	9
<b>9. Lexique basique.....</b>	<b>11</b>
<b>Annexes :</b> .....	<b>11</b>
Lexique utile pour commencer :	11

# 1. Chutes - Ukemi-waza

U.V. 1 - Commentaires professeurs :

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

## 2. Projections - Nage-waza

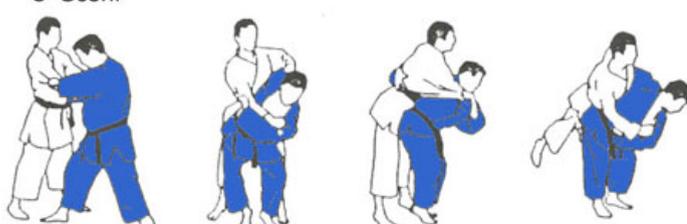
U.V. 2 - Commentaires professeurs :

### 2.1. Projections debout - Tachi-waza

#### 2.1.1. Mouvements de jambes - Ashi-waza

 A line drawing showing a person in a white gi performing an O-soto-gari on a person in a blue gi. The white gi person is stepping over the blue gi person's right leg from the outside.	O-soto-gari (grand fauchage extérieur)
 Three line drawings showing the progression of De-ashi-barai. In the first, the white gi person's hands are on the blue gi person's front foot. In the second, the hands are on the ankle. In the third, the white gi person is sweeping the blue gi person's front foot.	De-ashi-barai (balayage du pied qui avance)
 Three line drawings showing the progression of Hiza-guruma. The white gi person is using their knee to sweep the blue gi person's front leg. The final drawing shows the blue gi person being thrown into the air.	Hiza-guruma (roue autour du genou)

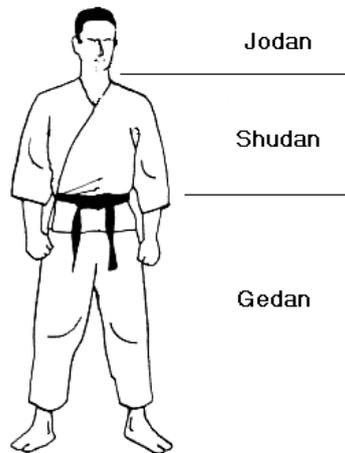
#### 2.1.2. Mouvements de hanche - Koshi-waza

<p>O-Goshi</p>  Four line drawings showing the progression of O-goshi. The white gi person is lifting the blue gi person from behind, using their hip to throw them. The final drawing shows the blue gi person being thrown over the white gi person's shoulder.	O-goshi (grande projection de la hanche)
--	--

<p>Koshi-Guruma</p> 	<p>Koshi-guruma (enroulement de la hanche)</p>
<p>Ko-Tsuri-Goshi</p> <p>O-Tsuri-Goshi</p> 	<p>Tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsuri-goshi et o-tsuri-goshi)</p>

### 3. Coups - Atemi-waza

U.V. 3 - Commentaires professeurs :



#### 3.1. Techniques de bras - Te-waza

 <p>OI-ZUKI</p>	<p>Oi-zuki (coup de poing direct en avançant = mouvement d'attaque)</p>
--	---



Gyaku-zuki (coup de poing direct sur place avec puissante rotation de la hanche = mouvement placé en contre après une parade)

### 3.2. Techniques de jambes - Ashi-waza



Mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)



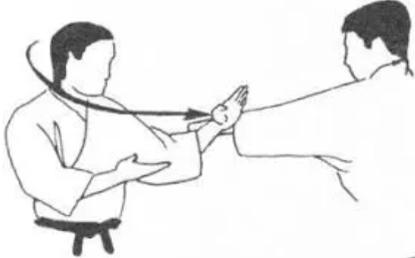
Yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)

## 4. Blocages - Uke-waza

U.V. 4 - Commentaires professeurs :



Age-uke

	Shuto-uke
	Gedan-barai

## 5. Sol - Ne-waza

### 5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza

<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Contrôles au sol</th> <th>Renv.</th> <th>Réac.</th> <th>Sort.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>G</td> <td>(Hon-)Gesa-gatame</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Kuzure-gesa-gatame</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>		Contrôles au sol	Renv.	Réac.	Sort.	G	(Hon-)Gesa-gatame	1	2	2		Kuzure-gesa-gatame	1	2	2	U.V. 5.1 - Commentaires professeurs :
	Contrôles au sol	Renv.	Réac.	Sort.												
G	(Hon-)Gesa-gatame	1	2	2												
	Kuzure-gesa-gatame	1	2	2												

## 6. Katas

### 6.1. Clefs de l'école : 1 à 10

<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Clefs de base</td> </tr> <tr> <td>1 à 10</td> <td>finalités</td> </tr> </table>	Clefs de base		1 à 10	finalités	EXAMEN - Commentaires professeurs :
Clefs de base					
1 à 10	finalités				

### 6.2. 16 techniques Pariset : 1 à 10

<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Pariset</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>O-soto-gari</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Tomoe-nage</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Ippon-seoi-nage*</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>O-uchi-gari</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>prise tête coté D</td> </tr> </table>	Pariset		1	O-soto-gari	2	Tomoe-nage	3	Ippon-seoi-nage*	4	O-uchi-gari	5	prise tête coté D	EXAMEN - Commentaires professeurs :
Pariset													
1	O-soto-gari												
2	Tomoe-nage												
3	Ippon-seoi-nage*												
4	O-uchi-gari												
5	prise tête coté D												

## 7. Goshin - Self-défense (22)

### 7.1. Défenses sur saisies (12)

#### 7.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (4)

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

#### 7.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (4)

- 1 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)

#### 7.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (4)

- 2 défenses sur étranglement de face à une main
- 2 défenses sur étranglement de face à deux mains

### 7.2. Défenses sur atémis (5)

#### 7.2.1. 2 défenses sur oï-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant)

#### 7.2.2. 1 défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage)

#### 7.2.3. 2 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)

### 7.3. Défenses sur armes (5)

#### 7.3.1. 1 défenses sur coup de couteau piqué au ventre

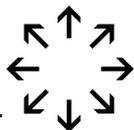
#### 7.3.2. 1 défenses sur coup de couteau du haut

#### 7.3.3. 1 défenses sur coup de couteau du bas

#### 7.3.4. 1 défenses sur coup de matraque du haut

#### 7.3.5. 1 défenses sur coup de matraque circulaire

## 8. Proposition de programme self défense



Croix de direction :

*Pour les défenses, une flèche pourra être affichée, celle-ci indique l'axe de sortie. "D" ou "G" signifiera respectivement Droite ou Gauche...*

*Ci-après les différentes défenses à présenter, les techniques décrites sont conseillées pour maîtriser les bases mais libre à vous de démontrer d'autres mouvements.*

### 8.1. Défenses sur saisies (12)

#### 8.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (4)

- 1 défense sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté)
  - ← main gauche s'écarte la paume vers l'extérieur, frappe du tranchant de la main d au visage de uke (en transférant son poids sur jambe g), plaquer main d sur main d, casser le pouce et placer **waki-gatame**
- 1 défense sur ai-hanmi-katate-dori (saisie de face du poignet opposé = saisie croisée)
  - ↓ attraper le poignet D en reculant, tendre le bras et atemi G visage, revenir G pouce sur pouce, dégrafer D paume vers le haut et **Kote-gaeshi**, finition en atemi visage.
- 1 défense sur ryote-dori (saisie des deux poignets de face)
  - ← main gauche s'écarte et attrape en fourche, frappe du tranchant de la main d au visage de uke (en transférant son poids sur jambe g), plaquer main d sur main d, mae-geri d tibia, **waki-gatame**
- 1 défense sur katate-ryote-dori (saisie à deux mains d'un poignet de face)
  - ← attraper sa main avec la main libre (g) et faire une rotation vers la gauche pour relâcher la saisie, saisir le poignet avec la main D, **ude-gatame** et continuer la clef jusqu'au sol

#### 8.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (4)

- 1 défense sur mune-dori en position statique
  - ← saisie poignet avec main G, frappe du revers de la main D niveau visage, reculer jambe D pour créer l'espace, **clef de pouce** et finition en coup de genou.
- 1 défense sur mune-dori avec traction
  - 1ere Pariset : ↘ se laisser tirer en avançant jambe G, tranchant G dans la saignée du coude par l'extérieur, frappe de la paume de la main sous le menton, **o-soto-gari** et finition en atemi visage
- 1 défense sur mune-dori avec poussée
  - ↘ claque nuque et **sasae-tsuri-komi-ashi**

□ 1 défense sur aï-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)

- gifle D visage, rentrer bras D au dessus du bras, **manivelle bulgare** et torsion de tête

### 8.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (4)

□ 2 défenses sur étranglement de face à une main

- ↓ contrôler la saisie avec la main gauche, uraken-uchi D visage, main d sur pouce, reculer jambe droite, **kote-mawashi** et terminer en passant jambe d au-dessus du bras, pied sous le cou et clef sur bras tendu (pression par la cuisse) avec finition patte de canard.
- Bloquer en levant l'épaule gauche et en la passant devant soi pour dégraffer la saisie, enrrouler le bras de Uke en passant par en dessous et placer la **1ere clef**

□ 2 défenses sur étranglement de face à deux mains

- ↓ Reculer jambe g en chassant vers le bas avec l'avant bras d, uraken d, **yoko-geri D**
- Saisir la main de uke avec la main g, tate-zuki d plexus, passer sous les bras de uke en chassant avec sa main d (soleil), attraper l'épaule, **ko-soto-gari** et tsuki

## 8.2. Défenses sur atémis (5)

### 8.2.1. 2 défenses sur oi-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant)

- ←, sukui-uke gauche (blocage en cuillère), manchette d gorge, **o-soto-gari** d, finition en clef de coude sur la hanche (momo-gatame)
- ↙, shuto-uke d, ura-tsuki g reins, passer la main droite devant la gorge (comme une manchette) et **hadaka jime** terminer au sol

### 8.2.2. 1 défense sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage)

- ↗ blocage avant bras g et tate-zuki d plexus, teisho menton pour relever le visage de uke, passer main d dans le dos et attraper la ceinture, **ko-tsuri-goshi** et finition en tsuki d visage et uraken-uchi d parties

### 8.2.3. 2 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)

- ↙ Attraper la jambe avec le bras g en esquive extérieure, rotation pour passer la jambe de l'autre côté (g donc) et **Poussée arrière** (à deux mains) pour faire tomber
- ↙ dévier de la main droite (parade en demi cercle) tout en laissant passer la jambe, tsuki g visage et attraper l'épaule à deux mains, **ko-soto-gari** et atemi au sol

## 8.3. Défenses sur armes (5)

### 8.3.1. 1 défense sur coup de couteau piqué au ventre

- ← shuto-uke g sur le poignet et l'attraper et tsuki d visage, **kote-gaeshi**, retourner uke sur le ventre et clef de coude en contrôle avec les jambes

- 8.3.2. 1 défense sur coup de couteau du haut
- Sur couteau en amorce : ↑ rentrer directement quand le bras est encore plié en haut, avant bras gauche et jambe gauche, mawashi-empi-uchi d cotes et **ude-garami** (20e clef), poursuivre la clef au sol et récupérer l'arme.
- 8.3.3. 1 défense sur coup de couteau du bas
- ↓ déplacement arrière en reculant ses hanches, attraper le bras d'uke à deux mains , **passer sous le bras** et piquer avec le couteau.
- 8.3.4. 1 défense sur coup de matraque du haut
- → juji-uke (blocage en croix, g au dessus) et saisie , entrée **8eme clef** et casser le bras tendu avec frappe avant bras pour lâcher l'arme, continuer la 8eme clef
- 8.3.5. 1 défense sur coup de matraque circulaire
- ↗ blocage avant bras g et frappe manchette gorge d'uke (pour passer la main derrière la nuque), **koshi-guruma** en suivant au sol, placer en hon-gesa-gatame et termine en hiza-gatame

*Tout au long de l'examen, le candidat doit veiller à son attitude (shisei), à ses déplacements (shin-tai, tai-sabaki) et à l'efficacité de ses techniques (esquives, parades, contres, contrôles).*

**Bonne préparation !**

## 9. Lexique basique

<u>Japonais</u>	<u>Français</u>	<u>Termes liés</u>
ashi	jambe	De-ashi-barai
atemi	frappe	
barai	balayage	De-ashi-barai
dashi	position de jambes	Kiba-dashi, kokutsu-dashi, kosa-dashi, ...
do	voie	judo, karatedo, kendo, iaido, ...
Empi-uchi	coup de coude	Mawashi-empi-uchi
empi, hiji	coude (pour la frappe)	Empi-uchi
gari	fauchage	O-soto-gari, ko-soto-gari
Gatame / katame	contrôle	Waki-gatame, ude-gatame
gedan	hauteur basse (niveau bas)	
geri	frappe de jambe	Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, hiza-geri, ...
gi	tenue	judogi, keikogi, budogi
Goshi / koshi	hanche	O-goshi, koshi-guruma
guruma	roue	Koshi-guruma, hiza-guruma
gyaku	inverse (hanche arrière)	Gyaku-zuki
hadaka jime	étranglement à mains nues	
Hajime	Go, c'est parti, on y va, commencez, ...	
hiza	genou	Hiza-geri, hiza-guruma
jime	voir shime	Hadaka-jime
jodan	hauteur haute (niveau tête)	
ju	souplesse	judo, jujutsu
juji	en croix	Juji-gatame, juji-uke
jutsu	Art / technique	jujutsu
Kagami biraki	(nouvel an japonais) « ouvrir le miroir » cérémonie de réflexion sur soi-même. Fêtée aux alentours du nouvel an.	
kake	accrocher	Kake-uke, kake-te
Kan-setsu / kansetsu / kwansetsu	Luxation / clef	kansetsu no kata

Kata	épaules	Kata-guruma, kata-gatame, kata-juji-jime, ...
Kata	Forme (dans le sens codifié)	Kata de pariset, Goshin-jutsu-no-kata, ...
katame	voir gatame	
keage	fouetté	Mae-geri-keage
keikogi	tenue du pratiquant	voir gi
kekomi	défonçant	Mae-geri-kekomi
kento	phalanges	
Kiba dashi	position du cavalier	
kimono	appellation courante de la tenue de pratiquant mais signifie l'habit traditionnel japonais (voir keikogi ou budogi)	
ko	petit (à l'inverse de O = grand)	Ko-uchi-gari, ko-tsuri-goshi, ko-te
koshi	voir goshi	
kote	poignet (petite main, ko-te)	Kote-mawashi, kote-gaeshi
mae	de face	Mae-geri, mae-ukemi
Matte	Stop ! On s'arrête	
mawashi	circulaire	Mawashi-geri, mawashi-tsuki, mawashi-empi-uchi
Mokuzo	Lors du seiza, fermer les yeux et se mettre dans l'état d'esprit pour commencer le cours ou terminer le cours	
Mokuzo yame	Fin du mokuzo	
momo	l'aine (entre le bas ventre et la cuisse)	Momo-gatame
mune	poitrine	Mune-gatame, mune-dori
nage	projection	Nage-waza, uchiro-nage
o	grand	O-soto-gari, o-goshi
obi	ceinture	Obi-goshi, tare-obi
Rei	le salut	
Seiza	Position traditionnelle à genoux au sol	
Shime / jime	étranglement	Hadaka-jime
shudan	hauteur moyenne (niveau abdomen)	
shuto	sabre de la main	Shuto-uchi

soto	extérieur	Ko-soto-gari, soto-uke
sukui	en cuillère	Sukui-uke, sukui-nage
tate	vertical	Tate-tsuki, tate-empi-uchi
te	main	Kara-te, ko-te, te-guruma
teisho (uchi)	frappe avec la paume de la main	
tsuki	voir zuki	
tsukkake	frappe de main (appellation traditionnelle)	
uchi	intérieur	O-uchi-gari, uchi-uke
uchi	frappe du membre supérieur, souvent implicite sur les frappes qui ne sont pas « tsuki/zuki »	Teisho-uchi, uraken-uchi, shuto-uchi
ude	coude (articulation)	Ude-gatame, ude-garami
uke	du verbe recevoir, celui qui reçoit mais aussi l'action de bloquer une frappe, la « recevoir » (réceptionner) donc	Age-uke, kake-uke, uchi-uke, soto-uke, ...
ukemi	chute	Mae-ukemi
ura	en revers, donné avec le dos	Ura-ken-uchi, ura-mawashi-geri
Ura-ken (uchi)	frappe avec les deux phalanges (métacarpes) supérieures de la main	
ushiro	arrière	Ushiro-geri, ushiro-ukemi, ushiro-nage
waki	aisselle	Waki-gatame
waza	technique	Nage-waza, kansetsu-waza, atemi-waza
Yame	Stop (autre situation)	
yoko	de côté	Yoko-geri, yoko-empi-uchi
Zarei	Salut à genoux	
Zori	Sandaes traditionnelles japonaises	
Zuki / tsuki	frappe de poing	Oi-zuki, mawachi-tsuki, ...