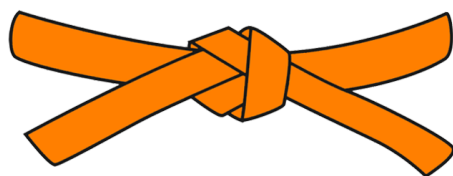


# Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq



## Programme Ceinture Orange (4ème kyu)



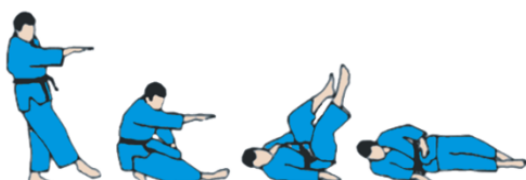
Nom :

.....

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <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>5</b>  |
| 3.1. Techniques de bras - Te-waza.....               | 5         |
| 3.2. Techniques de bras- Ude-waza.....               | 6         |
| 3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza.....           | 6         |
| <b>4. Blocages - Uke-waza.....</b>                   | <b>7</b>  |
| <b>5. Sol - Ne-waza.....</b>                         | <b>8</b>  |
| 5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza.....            | 8         |
| <b>6. Katas.....</b>                                 | <b>9</b>  |
| 6.1. Clefs de l'école : 1 à 10.....                  | 9         |
| 6.2. 16 techniques Pariset : 1 à 10.....             | 9         |
| 6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : 1 à 5.....    | 9         |
| <b>7. Goshin - Self-défense (44).....</b>            | <b>10</b> |
| 7.1. Défenses sur saisies (21).....                  | 10        |
| 7.2. Défenses sur atémis (12).....                   | 10        |
| 7.3. Défenses sur armes (11).....                    | 10        |
| <b>8. Proposition de programme self défense.....</b> | <b>11</b> |
| 8.1. Défenses sur saisies (21).....                  | 11        |
| 8.2. Défenses sur atémis (12).....                   | 13        |
| 8.3. Défenses sur armes (11).....                    | 14        |

# 1. Chutes - Ukemi-waza

U.V. 1 - Commentaires professeurs :

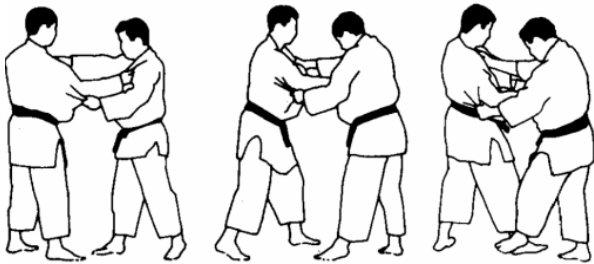
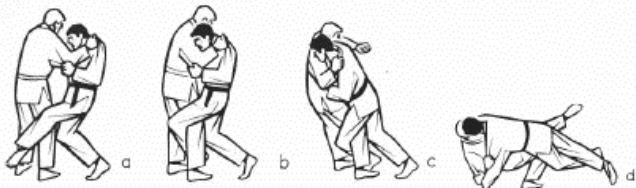
|                                                                                     |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|    | mae-mawari-ukemi (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 :

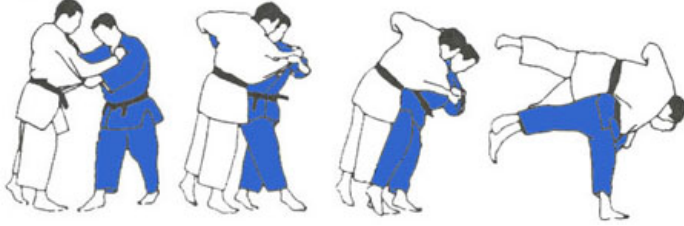
### 2.1. Projections debout - Tachi-waza

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

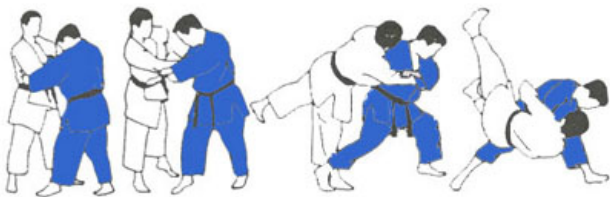
|                                                                                                                  |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------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

|                                                                                                      |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>O-Uchi-Gari</p>  | <p>O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

## 2.1.2. Mouvements de hanche - Koshi-waza

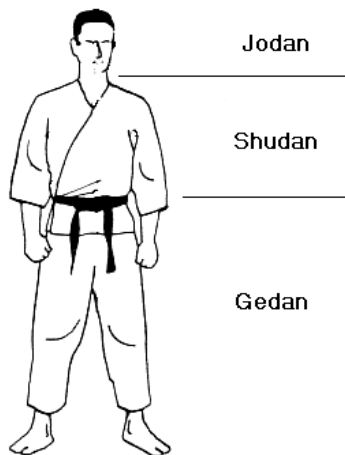
|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>O-Goshi</p>                                                                                                                    | <p>O-goshi (grande projection de la hanche)</p>                        |
| <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> |
| <p>Harai-Goshi</p>                                                                                                              | <p>Harai-goshi (balayage de la hanche)</p>                             |

## 2.2. Tractions de bras - Te-waza

|                                                                                                       |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>Tai-Otoshi</p>  | <p>Tai-otoshi (renversement du corps)</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

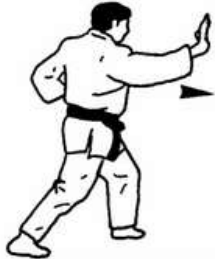
### 3. Coups - Atemi-waza

U.V. 3 - Commentaires professeurs :



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

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

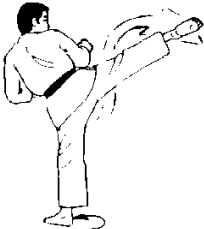
|                                                                                   |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   | <p>Ura-zuki (coup de poing remontant)</p>     |
|  | <p>Teisho (frappe de la paume de la main)</p> |

### 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,

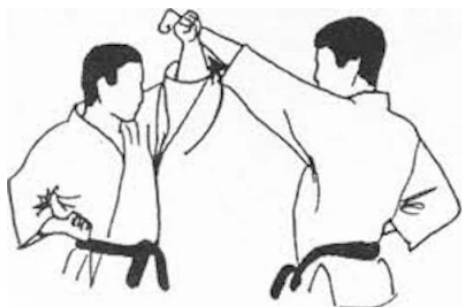
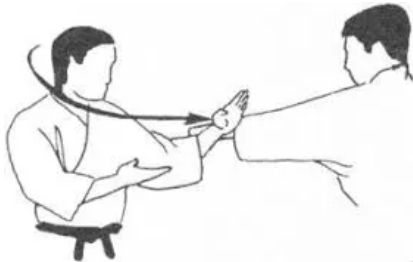
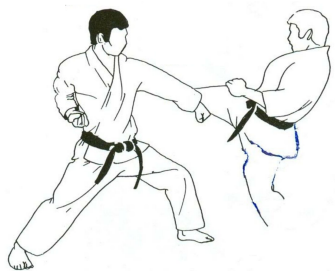
### 3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza

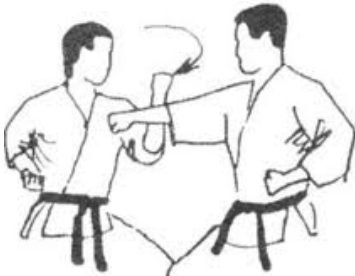
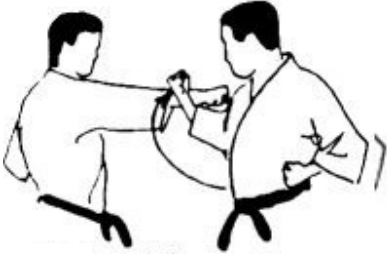
|                                                                                     |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p>  |
|  | <p>Yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p> |
|  | <p>Mawashi-geri (coup de pied circulaire)</p>                                            |

|                                                                                   |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | <p>Mikazuki-geri (coup de pied en croisant)</p>             |
|  | <p>Hiza-geri (coup de genou <b>droit et circulaire</b>)</p> |

## 4. Blocages - Uke-waza

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| <p>U.V. 4 - Commentaires professeurs :</p> |  |
|--------------------------------------------|--|

|                                                                                     |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|  | <p>Age-uke</p>     |
|  | <p>Shuto-uke</p>   |
|  | <p>Gedan-barai</p> |

|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
|   | Soto-uke |
|  | Uchi-uke |

## 5. Sol - Ne-waza

### 5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza

| Contrôles au sol |                    | Renv. | Réac. | Sort. | U.V. 5.1 - Commentaires professeurs : |
|------------------|--------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------|
| G<br>e<br>s<br>a | (Hon-)Gesa-gatame  | 1     | 2     | 2     |                                       |
|                  | Kuzure-gesa-gatame | 1     | 2     | 2     |                                       |
|                  | Makura-gesa-gatame |       |       |       |                                       |
|                  | Ushiro-gesa-gatame |       |       |       |                                       |
|                  | Kata-gatame        | 1     | 2     | 1     |                                       |

## 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**

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 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               |
| 8       | garde gauche      |
| 9       | prise cheveux     |
| 10      | saisie épaules*   |

Finalité

Finalité

EXAMEN - Commentaires professeurs :

### 6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : **1 à 5**

|                                                                                                                              |                                 |  |       |  |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|-------|--|-------------------------------------|
| <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)</td></tr> <tr> <td>1 à 5</td><td></td></tr> </table> | Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise) |  | 1 à 5 |  | EXAMEN - Commentaires professeurs : |
| Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)                                                                                              |                                 |  |       |  |                                     |
| 1 à 5                                                                                                                        |                                 |  |       |  |                                     |

## 7. Goshin - Self-défense (44)

### 7.1. Défenses sur saisies (21)

#### 7.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (7)

- ☐ 1 défenses sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté)
- ☐ 1 défenses sur ai-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)
- ☐ 1 défenses sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté)
- ☐ 1 défenses sur ai-hanmi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière)
- ☐ 1 défenses sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets)

#### 7.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (5)

- ☐ 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 ai-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)
- ☐ 1 défenses sur saisie des deux revers

#### 7.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (5)

- ☐ 2 défenses sur étranglement de face à une main
- ☐ 2 défenses sur étranglement de face à deux mains
- ☐ 1 défenses sur étranglement arrière (hadaka-jime)

#### 7.1.4. Défenses sur sode dori (saisie de la manche) (3)

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

#### 7.1.5. 1 défenses sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)

### 7.2. Défenses sur atémis (12)

#### 7.2.1. 3 défenses sur oi-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant)

#### 7.2.2. 2 défenses sur oi-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant)

#### 7.2.3. 2 défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage)

#### 7.2.4. 3 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)

#### 7.2.5. 1 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 (11)

#### 7.3.1. 2 défenses sur coup de couteau piqué au ventre

#### 7.3.2. 2 défenses sur coup de couteau du haut

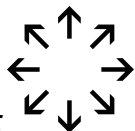
#### 7.3.3. 2 défenses sur coup de couteau du bas

#### 7.3.4. 1 défense sur coup de couteau en revers

#### 7.3.5. 2 défenses sur coup de matraque du haut

#### 7.3.6. 2 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 (21)

#### 8.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (7)

- ☐ 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 + amener au sol en continuant la clef.
- ☐ 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
- ☐ 1 défense sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté)
  - ↗ pivot vers l'extérieur en saisissant le poignet, mawashi-geri D, ude-gatame, contrôle en 3 points, shuto-uchi g visage, haito-uchi g intérieur du coude pour plier son bras, rotation intérieure et passer en ude-garami pour amener au sol, contrôle du bras et atemi D.
- ☐ 1 défense sur ai-hammi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière)
  - ↘ large tai-sabaki arrière gauche en saisissant le poignet de uke à deux mains, faire chuter uke sur le dos et finir avec un mae-geri visage
- ☐ 1 défense sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets)

- ↘ Se décaler (reculer 45° arrière), yoko-empi-uchi niveau plexus en plaçant la jambe G derrière les jambes de uke, attraper les genoux de uke et faire **sukui-nage**, se tourner vers la droite et placer ushiro-geri visage,

#### 8.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (5)

- ☐ 1 défense sur mune-dori en position statique
  - ← saisie poignet avec main G, frappe du revers de la main D niveau visage, placer main D sur la saisie (pouce sur pouce), reculer jambe D pour créer l'espace, retourner la main de uke, **clef en Z** pour le faire descendre, coup de genou puis tendre son bras et ude-gatame pour finir en contrôle au sol.
- ☐ 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 ai-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)
  - gifle D visage, rentrer bras D au dessus du bras, **manivelle bulgare** et torsion de tête
- ☐ 1 défense sur saisie des deux revers
  - bloquer un potentiel coup de boule avec les deux mains, double claques oreilles, hiza-geri D, frapper la saisie avec les deux poignets en reculant, mae-geri et rentrer **harai-goshi**, tsuki D visage, attraper le col main D et relever uke, placer hadaka-jime genou D dans le dos.

#### 8.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (5)

- ☐ 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 dégrafer la saisie, enrouler 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
  - Tetsui-uchi D sur avant-bras G (+ tetsui-uchi d plexus si besoin), **harai-goshi**, aile de poulet
- ☐ 1 défense sur étranglement arrière (hadaka-jime)
  - se tasser et descendre le bras à deux mains, garder le contrôle du bras avec la main D, empi-uchi plexus et continuer la rotation en déroulant le bras de

uke, placer **ude-gatame** avec l'épaule (transition avec l'avant-bras si besoin), contrôler avec le genou au sol

#### 8.1.4. Défenses sur sode dori (saisie de la manche) (3)

☐ 1 défense sur saisie de manche niveau triceps

- ↙, main G attrape manche, baffe D visage, attraper pouce sur pouce, retourner le bras en reculant D et tate-empi-uchi sur le coude pour « soulever » uke, yoko-empi-uchi côtes, **13eme clef**, envoyer uke au sol et ushiro-geri

☐ 1 défense sur saisie de manche niveau avant-bras

- ↙, attraper poignet avec la main g et tsuki d visage, attraper le poignet a deux mains, **shiho-nage** terminer en aile de poulet.

☐ 1 défense sur saisie de manche arrière

- **6eme Pariset** : Se retourner en garde, mae-geri abdos, ippon-seoi-nage, contrôler avec les genoux et placer momo-gatame (clef sur l'aine)

#### 8.1.5. Défense sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière) (1)

- ↑ avancer jambe D, regarder derrière pour visualiser la cible, tai-sabaki G et tetsui-uchi G plexus avec main D en protection visage, passer sa main G sous le bras, contrôle de la main avec la tête et placer **ude-gatame**, amener au sol et continuer la clef.

## 8.2. Défenses sur atémis (12)

#### 8.2.1. 3 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
- ↘, Age-uke G suivi de kizami-tsuki G, attraper le bras avec la G, gyaku-tsuki D plexus, **tai-otoshi**, dérouler et finition 8eme clef (ude-nobashi)

#### 8.2.2. 2 défenses sur oi-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant)

- ↖ esquive tai-sabaki, Attraper la manche ou le bras, waki-gatame par les côtes en tai-sabaki, **kote-gaeshi**, retourner et contrôle du coude avec les jambes.
- ← soto-uke G, attraper main D, **3eme clef**

#### 8.2.3. 2 défenses 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
- ↘ Style cover (se recoiffer), enrouler le bras, mawashi-empi-uchi D menton, **o-soto-otoshi**, juji-gatame

#### 8.2.4. 3 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)

- ↙ 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
- ↘ gedan-barai g, mae-geri d tibia parties, tate-empi-uchi D menton, **ko-soto-gake**, genou droit au sol, canne
- ← Esquive externe en kake-uke g, **Kosa-dashi**, uraken-uchi d visage (ou uramawashi-empi-uchi d dos en fonction de la distance), o-soto-otoshi, finition momo-gatame

#### 8.2.5. 1 défense sur yoko-geri chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

- ↙ Parade demi cercle D, tsuki G reins, **ushiro-morote-gari**, ashi-garami

#### 8.2.6. 1 défense sur mawashi-geri jodan (coup de pied circulaire au visage)

- **4eme de Pariset** : ↗ Rentrer en circulaire et attraper la jambe, saisie du revers, **o-uchi-gari**, finition en coup de pied parties

### 8.3. Défenses sur armes (11)

#### 8.3.1. 2 défenses 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
- ← shuto-uke g sur le poignet et l'attraper et tsuki d visage, **waki-gatame**, attraper le poignet faire lâcher le couteau, repousser uke et récupérer l'arme

#### 8.3.2. 2 défenses 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. 2 défenses sur coup de couteau du bas

- ↓ déplacement arrière en reculant ses hanches, attraper le bras de uke à deux mains , **passer sous le bras** et piquer avec le couteau.
- ↓ déplacement arrière en reculant ses hanches, attraper le bras de uke à deux mains, **shiho-nage**

#### 8.3.4. 1 défense sur coup de couteau en revers

- ← morote-uke, attraper poignet avec main droite, coup d'avant bras G sur le coude de uke pour casser, amener au sol en **ude-gatame**

#### 8.3.5. 2 défenses 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
- ↑ rentrer directement avec les **bras « en triangle »**, hiza-geri D, enrouler le bras, récupérer l'arme (avec rotation du corps), frapper pieds-poings ou menacer avec l'arme

#### 8.3.6. 2 défenses sur coup de matraque circulaire

- ↗ blocage avant bras g et frappe manchette gorge de uke (pour passer la main derrière la nuque), **koshi-guruma** en suivant au sol, placer en hon-gesa-gatame et termine en hiza-gatame
- ↗ blocage 2 mains (avec coup de coude plexus), main D va chercher pouce sur pouce, **waki-gatame**, dégrafer la matraque avec la main G, étranglement avec l'arme (style juji-jime).

*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 !**