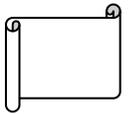


Nom :

Prénom :

Année de naissance :



BLEU
A MARRON

JUJITSU

Epreuve 1 :

1-Je connais mes directions

AV (mae)-AR (ushiro)-coté (yoko)

4-Je connais le code moral :

(L'amitié-le courage-la sincérité- l'honneur
La modestie-le respect-le contrôle de soi-la politesse)

7-Ukemi :

(Brise chute)

10-Le Kiai

(C'est une extension d'énergie)

2-Je sais évaluer mes distances d'attaque

de face et de coté (2m + 50 cm)

5- Je connais mes déplacements

Tsugi Ashi (pas chassé)_Yori Ashi (pas glissé)

8-Nage No Kata

(Kata de projection)

11- Kusré

(Variante)

3- Je connais les critères pour être CN 1^{er} dan

4UV (100pts-kata-tech.-inv. club) + avoir 15 ans + 1 an de ceinture marron

6- Go-No-Sen

(Contre-attaque)

9-Sen-No-Sen

(Initiative sur initiative)

12-Ken-Ken

(Appuyer un mouvement en insistant)

Epreuve 2 :

Faire 1 technique imposée + 1 libre

Te wasa
(Technique de bras)



Kata Guruma
(Roue autour des épaules)

Koshi wasa
(Technique de hanche)



Tsuru Komi Goshi
(Projection de hanche)
en tirant et en péchant)

Ashi wasa
(Technique de jambe)



Uchi Mata
(Faucage à l'intérieur
de la cuisse)

Sutemi wasa
(Technique de sacrifice)



Tomoe Nage
(Projection en cercle)

Osaekomi wasa
(Technique d'immobilisation)



Ushiro Gesa Gatame
(Contrôle par l'arrière)

Shime wasa
(Technique d'étranglement)



Juji Jime
(Étranglement croisé)

Kansetsu wasa
(Technique de luxation)



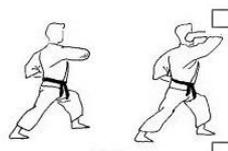
Juji Gatame
(Contrôle en croix)

Uke wasa
(Technique défense)



Shuto Uke
(Blocage avec le tranchant
De la main)

Tsuki wasa
(Atemi avec le haut du corps)



Empi
(Attaque de coude)

Keri wasa
(Atemi avec le bas du corps)



hiza Geri
(Coup de genoux)

Epreuve 3 :



A.5- Yoko sode dori
(Saisie de la manche de côté)

 UKE TORI

B.5- Hadaka jime
(Etranglement par l'arrière)

 UKE TORI

C.5- Shudan mawaishi geri
(Coup de pied circulaire)

 UKE TORI

D.5-Yoko uchi
(Attaque oblique à la tête)

 UKE TORI

UKE : doit effectuer la technique
TORI : doit se défendre de UKE
(TORI doit nommer la défense libre aux jurys)
.....
TORI sait amener UKE au sol
et le contrôler

Epreuve 4 : GOSHIN JUTSU (est un kata de judo kodokan créé en 1956)

Effectuer les 7 premières saisies + les atemis + les armes en tant que UKE ou TORI

Obs du jury
(joseki)

.....
.....
.....

