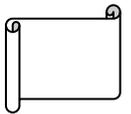


Nom :

Prénom :

Année de naissance :



# ORANGE A VERT

# JUJITSU

## Epreuve 1 :

**1-Je connais les niveaux d'attaques**  
(jodan\_chudan\_gedan)

**4-La modestie :**  
(C'est parler de soi-même sans orgueil)

**7-Le respect:**  
(Sans respect aucune confiance ne peut naître)

**10-Zarei**  
(Salut à genoux)

**2-Je sais faire une chute AV et AR Judo**

**5- Jigoro Kano**  
(Fondateur du judo en 1882)

**8-Tokui-wasa**  
(Technique préférée)

**11-Ritzurei**  
(Salut debout)

**3-Je sais faire une chute AV et AR Jujitsu**

**6-Sensei**  
(Maitre)

**9-Tai-Sabaki**  
(mouvement circulaire du corps)

**12-kata**  
(C'est une suite de mouvements codifiés pour Expliquer les principes de combat)

## Epreuve 2 :

*Faire 1 technique imposée + 1 libre*

**Te wasa**  
(Technique de bras)



Kata Uki Otoshi  
(Renversement du corps)

.....

**Koshi wasa**  
(Technique de hanche)



Uki Goshi  
(Hanche flottée)

.....

**Ashi wasa**  
(Technique de jambe)



Okuri Ashi Barai  
(Balayage des deux pieds)

.....

**Sutemi wasa**  
(Technique de sacrifice)



Yoko wakare  
(separation de coté)

.....

**Osaekomi wasa**  
(Technique d'immobilisation)



Tate Shiho Gatame  
(contrôle des 4 points à cheval)

.....

**Shime wasa**  
(Technique d'étranglement)



Sankaku Jime  
(Étranglement en triangle)

.....

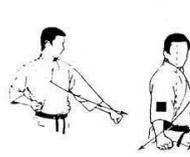
**Kansetsu wasa**  
(Technique de luxation)



Ude Garami  
(Luxation avec les bras fléchi)

.....

**Uke wasa**  
(Technique défense)



Gedan Barai  
(Balayage vers le bas)

.....

**Tsuki wasa**  
(Atemi avec le haut du corps)



Uraken Uchi  
(Frappe avec le revers du poing)

.....

**Keri wasa**  
(Atemi avec le bas du corps)



Mawashi Geri  
(Coup de pied circulaire)

.....

## Epreuve 3 :



**A.3- Mae dori kubi**  
(Saisie à 2 mains de face au cou)  UKE  TORI



**B.3- Yoko dori**  
(Saisie de coté au cou)  UKE  TORI



**C.3- Jodan naname shuto**  
(Attaque oblique avec le tranchant de la main)  UKE  TORI



**D.3-naname uchi**  
(Piqué de biais en revers)  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 en tant que UKE ou TORI

Obs du jury (joseki) .....  
.....  
.....

