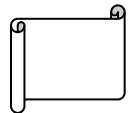


Nom :

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)

.....

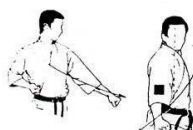
Kansetsu wasa
(Technique de luxation)



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)
.....
.....

