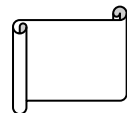


Nom :

Prénom :

Année de naissance :



VERT A BLEU

JUJITSU

Epreuve 1 :

1-Je connais les postures de défense

Au sol et debout (garde)

4-L'amitié :

(C'est le plus juste des sentiments humains)

7-Le contrôle de soi :

(C'est savoir se taire lorsque monte la colère)

10-Randori

(Combat d'entraînement)

2-Je sais esquiver AV, AR, latérale et circulaire

5- Kumi kata

(Saisie fondamentale)

8-Tandoku-renshu

(Entraînement seul)

11-Shiai

(Combat officiel)

3-Je sais faire une chute AV et AR Jujitsu

6-Bushido
(La voie du guerrier)

9-Uchi-komi
(Répétition d'un mouvement)

12-Go-No-Sen
(Contre-attaque)

Epreuve 2 :

Faire 1 technique imposée + 1 libre

Te wasa
(Technique de bras)



Ippon Seoi Nage
(Projection par-dessus l'épaule)
.....

Koshi wasa
(Technique de hanche)



Harai Goshi
(Hanche fauchée)
.....

Ashi wasa
(Technique de jambe)



Sasae tsuri komi ashi
(Blocage du pied en penchant)
.....

Sutemi wasa
(Technique de sacrifice)



Sumi Gaeshi
(Renversement dans l'angle)
.....

Osaekomi wasa
(Technique d'immobilisation)



Kami Shiho Gatame
(Contrôle des 4 points par le dessus)
.....

Shime wasa
(Technique d'étranglement)



Okuri Eri Jime
(Étranglement par les 2 revers)
.....

Kansetsu wasa
(Technique de luxation)



hara Gatame
(Luxation avec le ventre)
.....

Uke wasa
(Technique défense)



Soto Uke
(Blocage avec l'avant bras)
.....

Tsuki wasa
(Atemi avec le haut du corps)



Mawashi Tsuki
(Coup de poing circulaire)
.....

Keri wasa
(Atemi avec le bas du corps)



Mikatsuki Geri
(Coup de pied en croissant)
.....

Epreuve 3 :



A.4- Yoko dori kubi
(Saisie à 2 mains de côté au cou)

UKE TORI



B.4- Mae dori
(Saisie de face au cou)

UKE TORI



C.4- Chudan mae geri kekomi
(Coup de pied direct de face)

UKE TORI



D.4-Kiri komi
(Attaque de haut en bas)

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 en tant que UKE ou TORI

Obs du jury (joseki)

