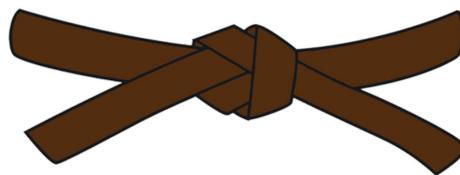


Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq



Programme Ceinture Marron (1er kyu)



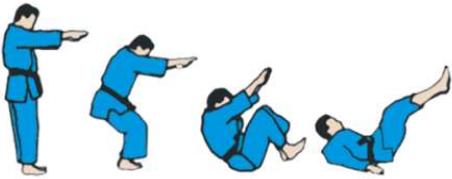
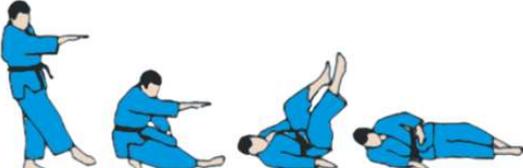
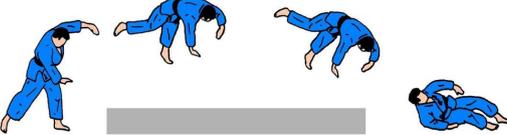
Nom :

.....

1. Chutes - Ukemi-waza	2
2. Projections - Nage-waza	3
2.1. Projections debout - Tachi-waza.....	3
2.3. Projections en sacrifice - Sutemi-waza.....	7
3. Coups - Atemi-waza	9
3.1. Techniques de bras - Te-waza.....	9
3.2. Techniques de bras- Ude-waza.....	11
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza.....	11
4. Blocages - Uke-waza	12
5. Sol - Ne-waza	15
5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza.....	15
5.2. Luxations - Kansetsu-waza.....	15
5.3. Étranglements - Shime-waza.....	15
6. Katas	16
6.1. Clefs de l'école : 1 à 30.....	16
6.2. 16 techniques Pariset : 16 techniques et cérémonial.....	16
6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : Complet avec cérémonial.....	16
7. Goshin - Self-défense	17
7.1. Défenses sur saisies (40).....	17
7.2. Défenses sur atémis (40).....	17
7.3. Défenses sur armes (40).....	18
Annexes :	19
Lexique utile pour commencer :.....	19
Programme global.....	22
Kata de Pariset.....	23
Kansetsu-no-kata de J.M. Falise.....	24
Clefs de base.....	31
Module Ne-waza	42
Osaekomi-waza (techniques d'immobilisation)	42
(Hon-)Gesa-gatame.....	42
Kuzure-gesa-gatame.....	43
Makura-gesa-gatame.....	44
Ushiro-gesa-gatame.....	45
Yoko-shiho-gatame.....	45
Kuzure-yoko-shiho-gatame.....	46
Kata-gatame.....	47
Tate-shiho-gatame.....	48
Kuzure-tate-shiho-gatame.....	48
Kami-shiho-gatame.....	49
Kuzure-kami-shiho-gatame.....	50
Ura-shiho-gatame / Eri-kami-shiho-gatame.....	51
Shime-waza	52
Hadaka-Jime.....	52
Kata-Ha-Jime.....	52
Okuri-Eri-Jime.....	53
Ashi-Gatame-Jime.....	54
Juji-jime.....	55
Kata-Te-Jime.....	56
Morote-Jime ou Ryo-Te-Jime.....	57
Kansetsu-waza	57
Hara-Gatame.....	57
Juji-Gatame.....	58
Ude-Garami.....	59
Ude-Gatame.....	60
Waki-Gatame.....	60
Hiza-Gatame.....	61

1. Chutes - Ukemi-waza

U.V. 1 - Commentaires professeurs :

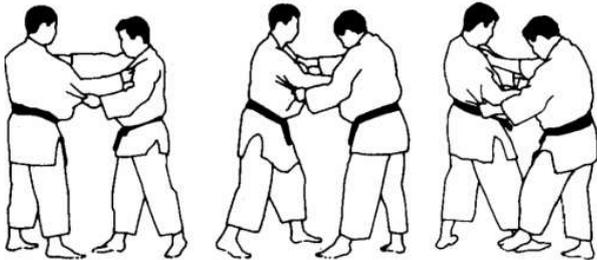
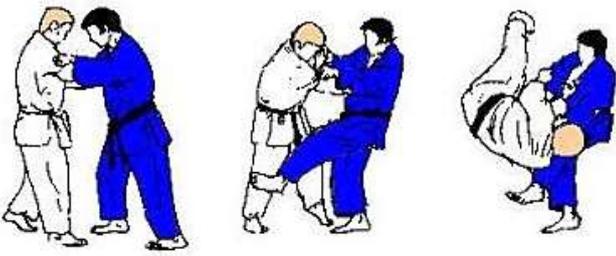
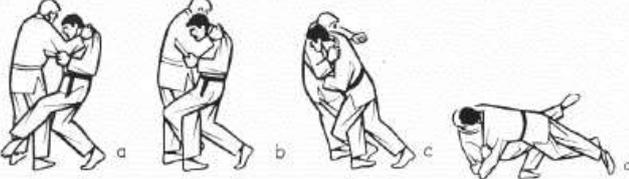
	mae-mawari-ukemi (zenpo kaiten ukemi) = chute avant
	ushiro-ukemi = chute arrière
	yoko-ukemi = chute sur le côté (à gauche et à droite)
	mae-ukemi = chute faciale
	Chute avant longue.
	Chute haute piquée.

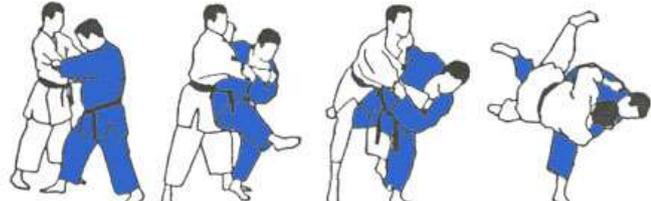
2. Projections - Nage-waza

U.V. 2 - Commentaires professeurs :

2.1. Projections debout - Tachi-waza

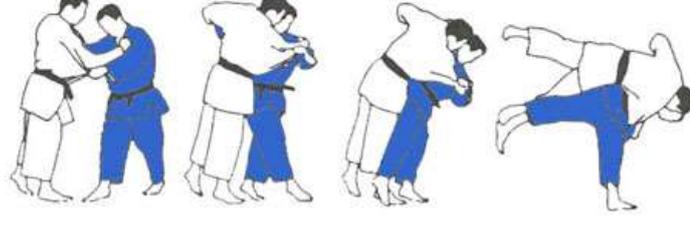
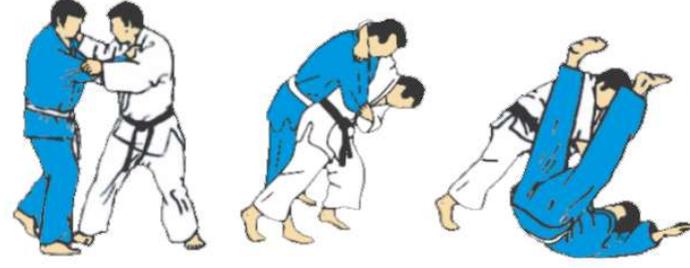
2.1.1. Mouvements de jambes - Ashi-waza

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

<p>O-Uchi-Gari</p> 	<p>O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)</p>
<p>Okuri-Ashi-Barai</p> 	<p>Okuri-ashi-barai (balayage des deux pieds ensemble)</p>
<p>O-Soto-Otoshi</p> 	<p>O-soto-otoshi (grand renversement extérieur) Normal et creux du genou</p>
<p>Uchi-Mata</p> 	<p>Uchi-mata (projection par l'intérieur de la cuisse)</p>
<p>Ko-Uchi-Gari</p> 	<p>Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)</p>
<p>Ko-Soto-Gari</p> 	<p>Ko-soto-gari (petit fauchage extérieur)</p>

<p>Ashi-Guruma</p> 	<p>Ashi-guruma (roue autour de la jambe)</p>
--	--

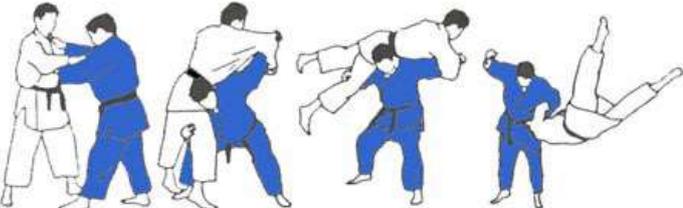
2.1.2. Mouvements de hanche - Koshi-waza

<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 O-Tsuri-Goshi</p> 	<p>Tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsurigoshi et o-tsurigoshi)</p>
<p>Harai-Goshi</p> 	<p>Harai-goshi (balayage de la hanche)</p>
	<p>Kubi-nage (projection par le cou – 1^{ère} forme)</p> <hr/> <p>Kubi-nage (projection par le cou – 2^{ème} forme)</p>

<p>Sode-Tsuri-Komi-Goshi</p> 	<p>Sode-tsuri-komi-goshi (projection de hanche en tirant et en soulevant avec la manche)</p>
<p>Hane-Goshi</p> 	<p>Hane-goshi (hanche sautée)</p>

2.2. Tractions de bras - Te-waza

<p>Tai-Otoshi</p> 	<p>Tai-otoshi (renversement du corps)</p>
<p>Sukui-Nage</p> 	<p>Sukui-nage (projection en cuillère)</p>
<p>Morote-Gari</p> 	<p>Morote-gari (ramassement de jambes – de face et par l'arrière en Ushiro-morote-gari)</p>
<p>Sumi-Ostoshi</p> 	<p>Sumi-otoshi (chute dans l'angle)</p>

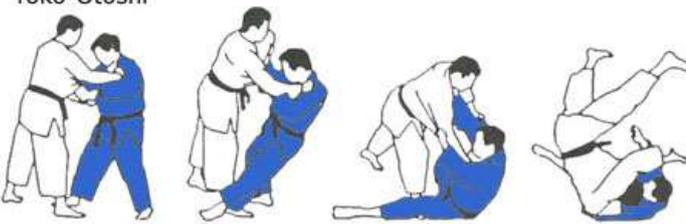
<p>Uki-Otoshi</p> 	<p>Uki-otoshi (chute flottée)</p>
<p>Ippon-Seoi-Nage</p> 	<p>Ippon-seoi-nage (à l'aide d'un seul bras) + variante avec genou droit au sol</p>
<p>Morote-Seoi-Nage</p> 	<p>Morote-seoi-nage (à l'aide des deux mains) + variante avec genou droit au sol</p>
<p>Kata-Guruma</p> 	<p>Kata-guruma (roue autour des épaules) : Variante déroulée (Variante sutemi en option)</p>

2.3. Projections en sacrifice - Sutemi-waza

2.3.1. Sacrifices droits - Ma-sutemi-waza

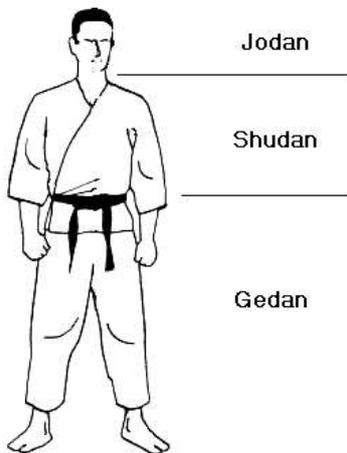
<p>Tomoe-Nage</p> 	<p>Tomoe-nage (projection en cercle)</p>
<p>Hikikomi-Gaeshi</p> 	<p>Hikikomi-gaeshi (renversement vers l'arrière)</p>
<p>Tawara-Gaeshi</p> 	<p>Tawara-gaeshi (sac renversé)</p>

2.3.2. Sacrifices de côté - Yoko-sutemi-waza

<p>Tani-Otoshi</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Tani-Otoshi. In the first, a blue judoka is bent over, and a white judoka is positioned behind him. In the second, the white judoka has moved to the side, pulling the blue judoka's arm. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his back.</p>	<p>Tani-otoshi (chute dans la vallée)</p>
<p>Uki-Waza</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Uki-Waza. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his back.</p>	<p>Uki-waza (technique flottante)</p>
<p>Yoko-Otoshi</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Yoko-Otoshi. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his side.</p>	<p>Yoko-otoshi (renversement de côté)</p>
<p>Yoko-Guruma</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Yoko-Guruma. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his side.</p>	<p>Yoko-guruma (roue de côté)</p>
<p>Yoko-Wakare</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Yoko-Wakare. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his side.</p>	<p>Yoko-wakare (séparation de côté)</p>
<p>Soto-Maki-Komi</p>  <p>The illustrations show a sequence of four steps for Soto-Maki-Komi. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back. In the fourth, the blue judoka is falling onto his side.</p>	<p>Soto-maki-komi (enroulement extérieur)</p>
 <p>The illustrations show a sequence of three steps for Kami-basami. In the first, a white judoka is pulling the blue judoka's arm. In the second, the white judoka is stepping forward. In the third, the white judoka is pushing the blue judoka's back.</p>	<p>Kami-basami : ciseaux</p>

3. Coups - Atemi-waza

U.V. 3 - Commentaires professeurs :

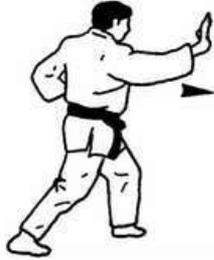


3.1. Techniques de bras - Te-waza

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



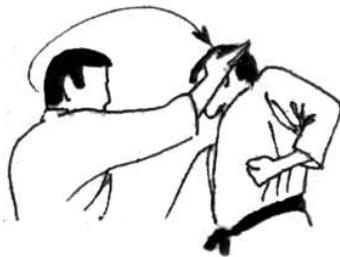
Ura-zuki (coup de poing remontant)



Teisho (frappe de la paume de la main)



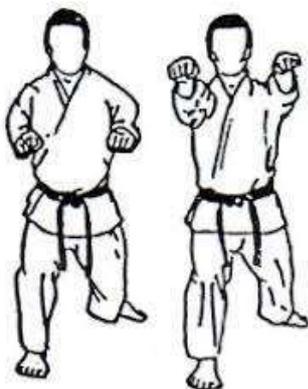
Uraken-uchi (coup du revers du poing)



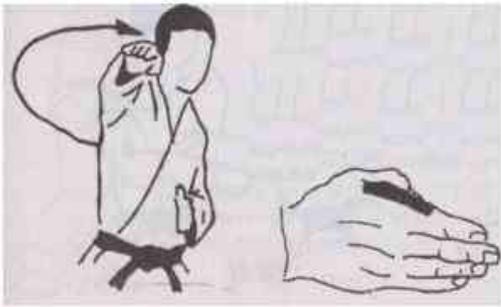
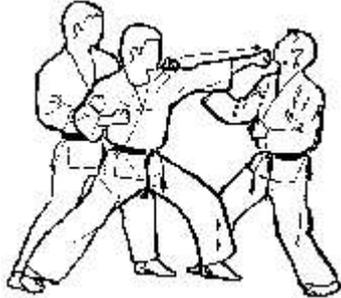
Shuto-uchi (coup du tranchant de la main)



Tate-zuki (coup de poing vertical)



Heiko-zuki (coup de poing double parallèle)

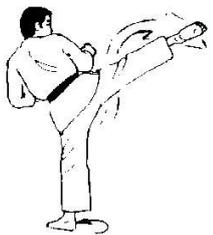
	<p>Haito-uchi (coup du tranchant interne de la main)</p>
	<p>Kizami-zuki (coup de poing poussé, en piston)</p>

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,
- Latéral - Yoko-empi-uchi,
- Vers l'arrière - Ushiro-empi-uchi ;

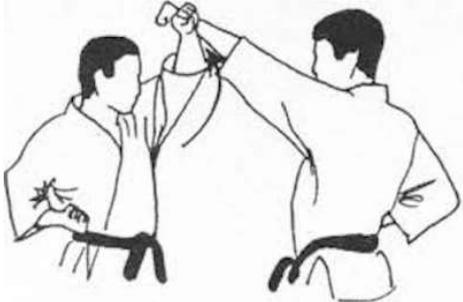
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza

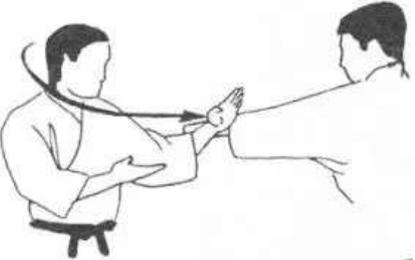
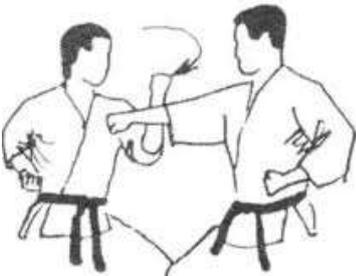
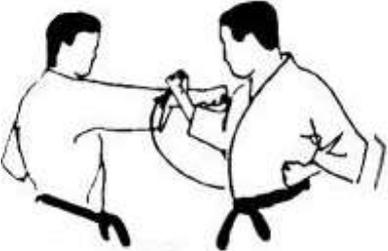
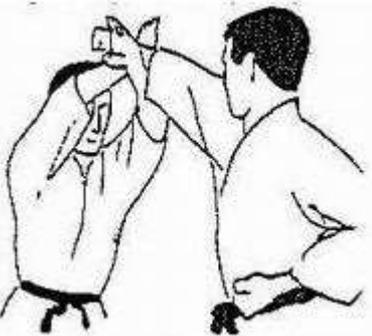
	<p>Mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p>
	<p>Yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p>
	<p>Mawashi-geri (coup de pied circulaire)</p>

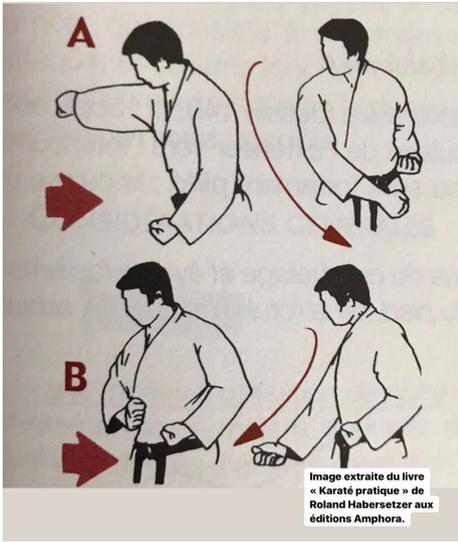
	<p>Mikazuki-geri (coup de pied en croisant)</p>
	<p>Hiza-geri (coup de genou droit et circulaire)</p>
	<p>Ushiro-geri (coup de pied vers l'arrière)</p>
	<p>Ura-mawashi-geri (coup de pied fouetté en revers)</p>

4. Blocages - Uke-waza

U.V. 4 - Commentaires professeurs :

	<p>Age-uke</p>
---	----------------

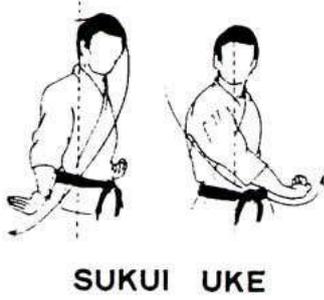
	<p>Shuto-uke</p>
	<p>Gedan-barai</p>
	<p>Soto-uke</p>
	<p>Uchi-uke</p>
	<p>Juji-uke</p>



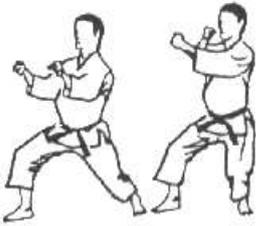
Kake-uke (Gedan)

/

Parade en demi cercle



Sukui-uke



Kakiwake-uke



Sokumen-awase-uke

5. Sol - Ne-waza

5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza

Contrôles au sol		Renv.	Réac.	Sort.
G e s a	(Hon-)Gesa-gatame	1	2	2
	Kuzure-gesa-gatame	1	2	2
	Makura-gesa-gatame			
	Ushiro-gesa-gatame			
	Kata-gatame	1	2	1
S h i h o	Yoko-shiho-gatame	1	2	2
	Kuzure-yoko-shiho-gatame			
	Tate-shiho-gatame	1	3	1
	Kuzure-tate-shiho-gatame			
	Kami-shiho-gatame	1	2	1
	Kuzure-kami-shiho-gatame	1		
	Ura-shiho-gatame / Eri-kami-shiho-gatame	1		

U.V. 5.1 - Commentaires professeurs :

5.2. Luxations - Kansetsu-waza

Clefs	#
Ude-garami	4
Juji-gatame	4
Ude-gatame	4
Hiza-gatame	4
Waki-gatame	4
Hara-gatame	4

U.V. 5.2 - Commentaires professeurs :

5.3. Étranglements - Shime-waza

Etranglements	#
Kata-juji-jime	3
Gyaku-juji-jime	2
Nami-juji-jime	3
Hadaka-jime	4
Okuri-eri-jime	4
Kata-ha-jime	4
Kata-te-jime	4
Morote-jime	4
Ashi-gatame-jime	4

U.V. 5.3 - Commentaires professeurs :

6. Katas

6.1. Clefs de l'école : 1 à 30

<table border="1"><tr><th colspan="2">Clefs de base</th></tr><tr><td>1 à 10</td><td>finalités</td></tr><tr><td>10 à 15</td><td>finalités</td></tr><tr><td>15 à 20</td><td>finalités</td></tr><tr><td>20 à 30</td><td>finalités</td></tr></table>	Clefs de base		1 à 10	finalités	10 à 15	finalités	15 à 20	finalités	20 à 30	finalités	EXAMEN - Commentaires professeurs :
Clefs de base											
1 à 10	finalités										
10 à 15	finalités										
15 à 20	finalités										
20 à 30	finalités										

6.2. 16 techniques Pariset : 16 techniques et cérémonial

<table border="1"><tr><th colspan="2">Pariset</th></tr><tr><td>1 O-soto-gari</td><td></td></tr><tr><td>2 Tomoe-nage</td><td></td></tr><tr><td>3 Ippon-seoi-nage*</td><td></td></tr><tr><td>4 O-uchi-gari</td><td></td></tr><tr><td>5 prise tête coté D</td><td></td></tr><tr><td>6 Ippon-seoi-nage*</td><td></td></tr><tr><td>7 sol</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>8 garde gauche</td><td></td></tr><tr><td>9 prise cheveux</td><td></td></tr><tr><td>10 saisie épaules*</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>11 "double" tomoe-nage</td><td></td></tr><tr><td>12 coup poing buveur*</td><td></td></tr><tr><td>13 menace arrière</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>14 couteau</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>15 matraque</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>16 pistolet</td><td>Finalité</td></tr><tr><td>Cérémonial</td><td></td></tr></table> <p>* = Position inversée</p>	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	Finalité	8 garde gauche		9 prise cheveux		10 saisie épaules*	Finalité	11 "double" tomoe-nage		12 coup poing buveur*		13 menace arrière	Finalité	14 couteau	Finalité	15 matraque	Finalité	16 pistolet	Finalité	Cérémonial		EXAMEN - Commentaires professeurs :
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	Finalité																																				
8 garde gauche																																					
9 prise cheveux																																					
10 saisie épaules*	Finalité																																				
11 "double" tomoe-nage																																					
12 coup poing buveur*																																					
13 menace arrière	Finalité																																				
14 couteau	Finalité																																				
15 matraque	Finalité																																				
16 pistolet	Finalité																																				
Cérémonial																																					

6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : Complet avec cérémonial

<table border="1"><tr><th colspan="2">Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)</th></tr><tr><td>1 à 5</td><td></td></tr><tr><td>1 à 10</td><td></td></tr><tr><td>1 à 15</td><td></td></tr><tr><td>1 à 20 (+ cérémonial)</td><td></td></tr></table>	Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)		1 à 5		1 à 10		1 à 15		1 à 20 (+ cérémonial)		EXAMEN - Commentaires professeurs :
Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)											
1 à 5											
1 à 10											
1 à 15											
1 à 20 (+ cérémonial)											

7. Goshin - Self-défense

7.1. Défenses sur saisies (40)

- 7.1.1. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (6)
 - 2 défenses sur mune-dori à une main
 - 2 défenses sur saisie des deux revers
 - 2 défense sur ai-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)
- 7.1.2. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (10)
 - 2 défenses sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté)
 - 2 défenses sur ai-hanmi-katate-dori (saisie de face du poignet opposé = saisie croisée)
 - 2 défenses sur ryote-dori (saisie des deux poignets de face)
 - 2 défenses sur ai-hanmi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière)
 - 2 défenses sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets)
- 7.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (10)
 - 2 défenses sur étranglement de face à une main
 - 2 défenses sur étranglement de face à deux mains
 - 2 défenses sur étranglement arrière à deux mains
 - 2 défenses sur étranglement arrière (hadaka-jime)
 - 2 défenses sur étranglement de côté (prise de tête de côté)
- 7.1.4. Prises au corps (8)
 - 2 défenses sur ceinture avant (bras non pris)
 - 2 défenses sur ceinture avant (bras pris)
 - 2 défenses sur ceinture arrière (bras non pris)
 - 2 défenses sur ceinture arrière (bras pris)
- 7.1.5. Défenses sur sode dori (saisie de la manche) (4)
 - 2 défenses sur saisie de manche niveau biceps
 - 2 défenses sur saisie de manche niveau avant-bras
- 7.1.6. 2 défenses sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)

7.2. Défenses sur atémis (40)

- 7.2.1. Coups de poings (30)
 - 5 défenses sur oi-zuki jodan à **droite** (coup de poing direct au visage en avançant)
 - 5 défenses sur oi-zuki jodan à **gauche** (coup de poing direct au visage en avançant)
 - 3 défenses sur oi-zuki chudan à **droite** (coup de poing direct niveau moyen en avançant)
 - 3 défenses sur oi-zuki chudan à **gauche** (coup de poing direct niveau moyen en avançant)
 - 4 défenses sur mawashi-zuki jodan à **droite** (coup de poing circulaire au visage)
 - 4 défenses sur mawashi-zuki jodan à **gauche** (coup de poing circulaire au visage)
 - 2 défenses sur ura-zuki (Uppercut)
 - 4 défenses sur double frappes (droite-gauche, gauche-droite)
- 7.2.2. Coups de pieds (10)
 - 4 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)
 - 4 défenses sur yoko-geri chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
 - 2 défense sur mawashi-geri jodan (coup de pied circulaire au visage)

7.3. Défenses sur armes (40)

7.3.1. Défenses sur couteau (22)

- 2 défenses sur attaque en revers
- 2 défenses sur couteau du haut phase "amorce"
- 2 défenses sur couteau du haut "phase finale"
- 2 défenses sur attaque en diagonale
- 3 défenses sur estoc au ventre
- 3 défenses sur estoc à la gorge
- 3 défenses sur coup de couteau du bas
- 5 défenses sur des menaces avec un couteau (de face, couteau sur la gorge, tori contre un mur, ...)

7.3.2. Défenses sur matraque (8)

- 3 défenses sur coup de matraque du haut
- 3 défenses sur coup de matraque en diagonale
- 2 défenses sur coup de matraque en revers

7.3.3. Défenses sur pistolet (10)

- 2 défenses sur menace de face niveau abdomen
- 2 défenses sur menace de face niveau gorge
- 2 défenses sur menace arrière niveau lombaires
- 2 défenses sur menace arrière niveau nuque
- 2 défenses sur menace de côté