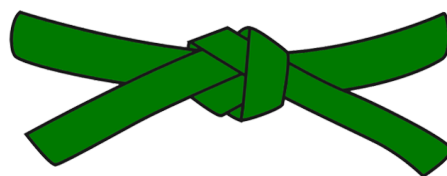


Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq



Programme Ceinture Verte (3ème kyu)



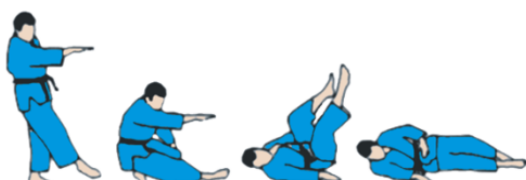
Nom :

.....

1. Chutes - Ukemi-waza.....	2
2. Projections - Nage-waza.....	3
2.1. Projections debout - Tachi-waza.....	3
3. Coups - Atemi-waza.....	6
3.1. Techniques de bras - Te-waza.....	6
3.2. Techniques de bras- Ude-waza.....	7
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza.....	8
4. Blocages - Uke-waza.....	9
5. Sol - Ne-waza.....	10
5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza.....	10
5.2. Étranglements - Shime-waza.....	11
6. Katas.....	11
6.1. Clefs de l'école : 1 à 15.....	11
6.2. 16 techniques Pariset : 1 à 13.....	11
6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : 1 à 10.....	11
7. Goshin - Self-défense (75).....	12
7.1. Défenses sur saisies (42).....	12
7.2. Défenses sur atémis (17).....	12
7.3. Défenses sur armes (16).....	12

1. Chutes - Ukemi-waza

U.V. 1 - Commentaires professeurs :

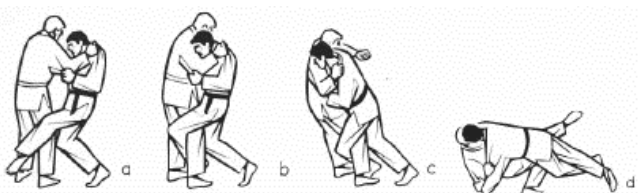
	mae-mawari-ukemi (zenpo kaiten ukemi) = chute avant
	ushiro-ukemi = chute arrière
	yoko-ukemi = chute sur le côté (à gauche et à droite)
	mae-ukemi = chute faciale

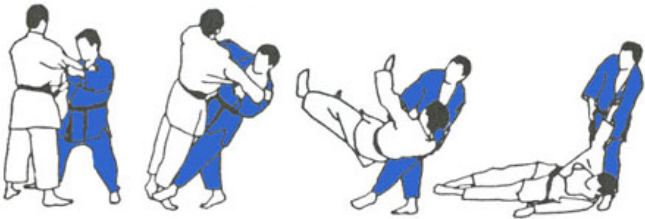
2. Projections - Nage-waza

U.V. 2 - Commentaires professeurs :

2.1. Projections debout - Tachi-waza

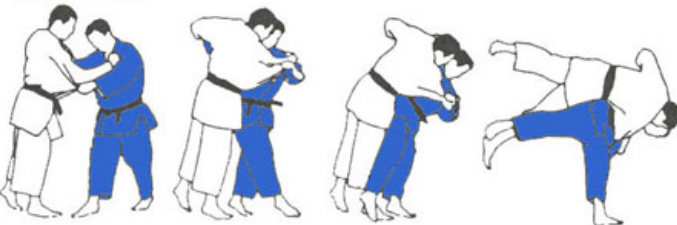
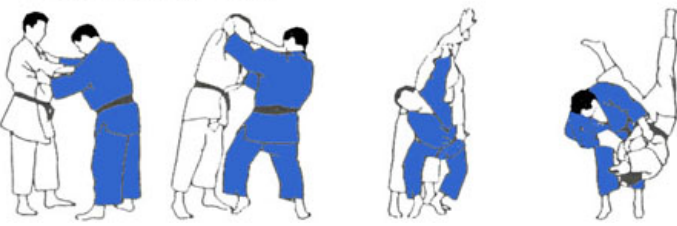
2.1.1. Mouvements de jambes - Ashi-waza

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

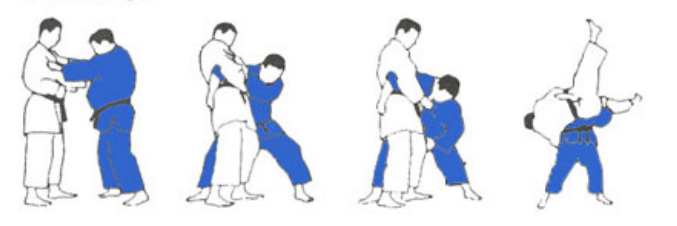
O-Uchi-Gari 	O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)
Okuri-Ashi-Barai 	Okuri-ashi-barai (balayage des deux pieds ensemble)
O-Soto-Otoshi 	O-soto-otoshi (grand renversement extérieur) Normal et creux du genou

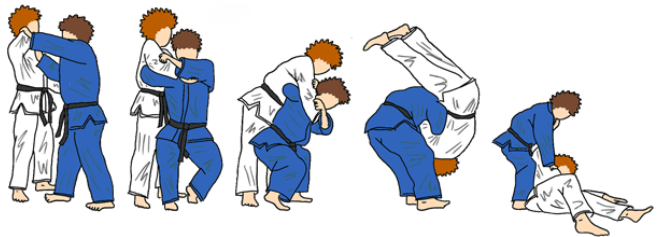
2.1.2. Mouvements de hanche - Koshi-waza

O-Goshi 	O-goshi (grande projection de la hanche)
Koshi-Guruma 	Koshi-guruma (enroulement de la hanche)
Ko-Tsuri-Goshi 	O-Tsuri-Goshi  Tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsuri-goshi et o-tsuri-goshi)

Harai-Goshi 	Harai-goshi (balayage de la hanche)
	Kubi-nage (projection par le cou – 1^{ère} forme)
Sode-Tsuri-Komi-Goshi 	Sode-tsuri-komi-goshi (projection de hanche en tirant et en soulevant avec la manche)

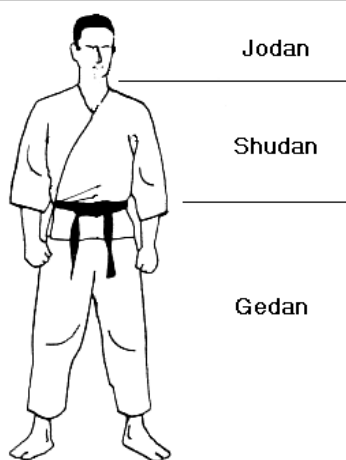
2.2. Tractions de bras - Te-waza

Tai-Otoshi 	Tai-otoshi (renversement du corps)
Sukui-Nage 	Sukui-nage (projection en cuillère)
Ippon-Seoi-Nage 	Ippon-seoi-nage (à l'aide d'un seul bras)

	Morote-seoi-nage (à l'aide des deux mains)
--	---

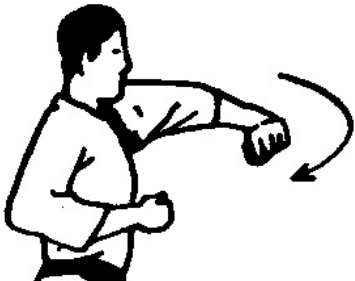
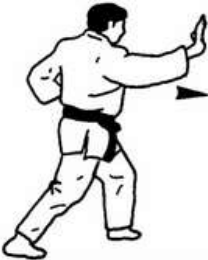
3. Coups - Atemi-waza

U.V. 3 - Commentaires professeurs :



3.1. Techniques de bras - Te-waza

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

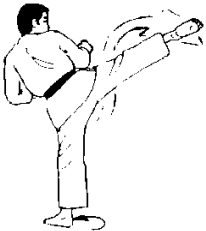
	Mawashi-zuki (coup de poing circulaire, naname-zuki)
	Ura-zuki (coup de poing remontant)
	Teisho (frappe de la paume de la main)
	Uraken-uchi (coup du revers du poing)
	Shuto-uchi (coup du tranchant de la main)
	Tate-zuki (coup de poing vertical)

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 ;

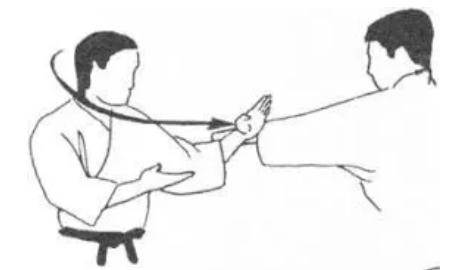
3.3. Techniques de jambes - Ashi-waza

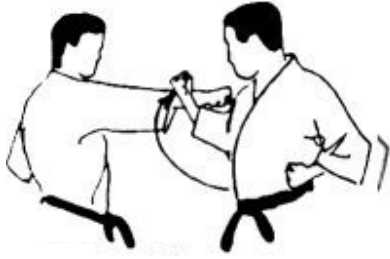
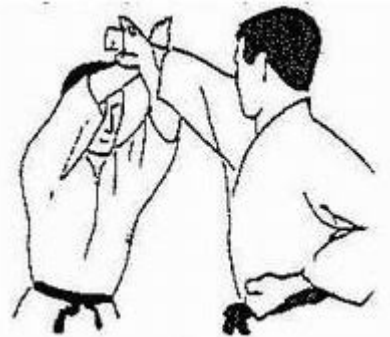
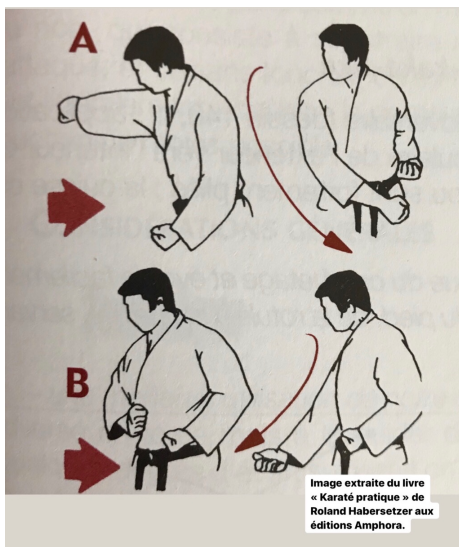
	Mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)
	Yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)
	Mawashi-geri (coup de pied circulaire)
	Mikazuki-geri (coup de pied en croisant)
	Hiza-geri (coup de genou droit et circulaire)

	Ushiro-geri (coup de pied vers l'arrière)
--	--

4. Blocages - Uke-waza

U.V. 4 - Commentaires professeurs :

	Age-uke
	Shuto-uke
	Gedan-barai
	Soto-uke

	Uchi-uke
	Juji-uke
	Kake-uke (Gedan)

5. Sol - Ne-waza

5.1. Immobilisations - Osaekomi-waza

Contrôles au sol		Renv.	Réac.	Sort.	U.V. 5.1 - Commentaires professeurs :
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	Yoko-shiho-gatame	1	2	2	
	Kuzure-yoko-shiho-gatame				
	Tate-shiho-gatame	1	3	1	
	Kuzure-tate-shiho-gatame				

5.2. Étranglements - Shime-waza

<table border="1"> <tr> <th>Etranglements</th><th>#</th></tr> <tr> <td>Kata-juji-jime</td><td>3</td></tr> <tr> <td>Gyaku-juji-jime</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Nami-juji-jime</td><td>3</td></tr> </table>	Etranglements	#	Kata-juji-jime	3	Gyaku-juji-jime	2	Nami-juji-jime	3	U.V. 5.2 - Commentaires professeurs :
Etranglements	#								
Kata-juji-jime	3								
Gyaku-juji-jime	2								
Nami-juji-jime	3								

6. Katas

6.1. Clefs de l'école : 1 à 15

<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> </table>	Clefs de base		1 à 10	finalités	10 à 15	finalités	EXAMEN - Commentaires professeurs :
Clefs de base							
1 à 10	finalités						
10 à 15	finalités						

6.2. 16 techniques Pariset : 1 à 13

<table border="1"> <tr> <th colspan="2">Pariset</th></tr> <tr><td>1</td><td>O-soto-gari</td></tr> <tr><td>2</td><td>Tomoe-nage</td></tr> <tr><td>3</td><td>Ippon-seoi-nage*</td></tr> <tr><td>4</td><td>O-uchi-gari</td></tr> <tr><td>5</td><td>prise tête coté D</td></tr> <tr><td>6</td><td>Ippon-seoi-nage*</td></tr> <tr><td>7</td><td>sol</td></tr> <tr><td>8</td><td>garde gauche</td></tr> <tr><td>9</td><td>prise cheveux</td></tr> <tr><td>10</td><td>saisie épaules*</td></tr> <tr><td>11</td><td>"double" tomoe-nage</td></tr> <tr><td>12</td><td>coup poing buveur*</td></tr> <tr><td>13</td><td>menace arrière</td></tr> </table>	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	8	garde gauche	9	prise cheveux	10	saisie épaules*	11	"double" tomoe-nage	12	coup poing buveur*	13	menace arrière	Finalité Finalité Finalité 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																												
8	garde gauche																												
9	prise cheveux																												
10	saisie épaules*																												
11	"double" tomoe-nage																												
12	coup poing buveur*																												
13	menace arrière																												

6.3. Kansetsu-no-kata de J.M. Falise : 1 à 10

<table><tr><td>Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)</td></tr><tr><td>1 à 5</td></tr><tr><td>1 à 10</td></tr></table>	Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)	1 à 5	1 à 10	EXAMEN - Commentaires professeurs :
Kwansetsu-no-kata (J.M. Falise)				
1 à 5				
1 à 10				

7. Goshin - Self-défense (75)

7.1. Défenses sur saisies (42)

7.1.1. Défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (14)

- ☐ 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 katate-ryote-dori (saisie à deux mains d'un poignet de face)
- ☐ 2 défenses sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté)
- ☐ 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)

7.1.2. Défenses sur mune-dori (saisie du revers) (7)

- ☐ 2 défenses sur mune-dori en position statique
- ☐ 1 défense sur mune-dori avec traction
- ☐ 1 défense sur mune-dori avec poussée
- ☐ 1 défense sur ai-hanmi-mune-dori (saisie croisée du revers)
- ☐ 2 défenses sur saisie des deux revers

7.1.3. Défenses sur kubi-shime (étranglement) (8)

- ☐ 3 défenses sur étranglement de face à une main
- ☐ 3 défenses sur étranglement de face à deux mains
- ☐ 2 défenses sur étranglement arrière (hadaka-jime)

7.1.4. Défenses sur sode dori (saisie de la manche) (6)

- ☐ 2 défenses sur saisie de manche niveau triceps
- ☐ 2 défenses sur saisie de manche niveau avant-bras
- ☐ 2 défenses sur saisie de manche arrière

7.1.5. 2 défenses sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière)

7.1.6. 1 défenses sur ceinture avant (bras pris)

7.1.7. 1 défenses sur ceinture avant (bras non pris)

7.1.8. 1 défenses sur ceinture arrière (bras pris)

7.1.9. 1 défenses sur ceinture arrière (bras non pris)

7.1.10. 1 défenses sur prise de tête de côté

7.2. Défenses sur atémis (17)

7.2.1. 4 défenses sur oi-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant)

7.2.2. 3 défenses sur oi-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant)

7.2.3. 3 défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage)

7.2.4. 4 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen)

7.2.5. 2 défenses sur yoko-geri chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

7.2.6. 1 défense sur mawashi-geri jodan (coup de pied circulaire au visage)

7.3. Défenses sur armes (16)

7.3.1. 3 défenses sur coup de couteau piqué au ventre

7.3.2. 3 défenses sur coup de couteau du haut

7.3.3. 3 défenses sur coup de couteau du bas

7.3.4. 1 défense sur coup de couteau en revers

7.3.5. 3 défenses sur coup de matraque du haut

7.3.6. 3 défenses sur coup de matraque circulaire