



# JUDO CLUB DE LA SAUSSAYE

## PASSAGE DE GRADE

saison 2009-2010

### code moral

La politesse  
Le courage  
La sincérité  
L'honneur  
La modestie  
Le respect  
Le contrôle de soi  
L'amitié

Ju-jitsu

## Ceinture Blanche à Jaune

### 1. COMPORTEMENT SUR LE TAPIS :

Code moral : Respect, Politesse, Contrôle de soi, Courage, Modestie, Sincérité, Honneur, Amitié.

### 2. CHUTES relevées avec atémis : Arrière, Avant droite et gauche.

### 3. COUPS DE POING ET COUPS DE PIEDS avec kiai :

- **Oi Tsuki** coup de poing pied avancé
- **Gyaku Tsuki** coup de poing pied reculé
- **Mae Geri** coup de pied de face
- **Yoko Geri** coup de pied de côté

### 4. ENCHAINEMENTS : *attaque de UKE, esquive ou blocage, atémi, liaison au sol soit par technique de projection soit par amené au sol, puis terminaison par atémi ou clés de bras ou étranglement*

- sur un coup de poing
- sur un coup de pied
- sur une attaque au couteau
- sur une attaque au bâton

### 5. Les 20 attaques imposées réponses libres : 6 attaques

- série A : Saisies avec les mains :
  - technique 1 : saisie du poignet à deux mains
  - technique 2 : saisie croisé du revers
  - technique 3 : saisie à deux mains de face au cou
- Série B : Saisie avec les bras :
  - technique 1 : saisi de face en ceinturant sous les bras
  - technique 2 : saisie de côté en ceinturant les bras
  - technique 3 : saisie de côté au cou

### 6. Goshin Jitsu : 7 techniques

- T1 : Ryote dori + Hiza geri => recule + Shuto - Waki gatame (*clé de bras sous l'aisselle*)
- T2 : saisie revers + pousse => recule + Haisho - amené au sol - Ude gatame + Tekobi osae (*clé*)
- T3 : saisie revers croisé + tire => Tsuki age + Shuto - Taï sabaki + Kote gaeshi (*clé*)
- T4 : sur le côté Ude gatame => 1/2 tour + Yoko geri - Clé en Z
- T5 : saisie arrière du col => 1/2 tour + Giaku Tsuki - Ude Gatame (*clé*)
- T6 : saisie Hadaka jime => tire sur le bras - pivot + pression sur le coude - Ude gatame (*clé*)
- T7 : saisie arrière par dessus les bras => Kagato geri - ude gatame + chute avant de Uke

### 7. Fighting System :

### 8. CEINTURE : savoir nouer correctement sa ceinture

### 9. SALUT : debout et au sol