



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 Jaune à Orange

1. COMPORTEMENT SUR LE TAPIS :

2. CHUTES relevées avec atémis :

3. Atémi avec kiaï : coup de Poing, coup de pieds, coup avec autres parties du corps

4. ENCHAINEMENTS : *attaque, esquive, atémi, amené au sol, atémi*

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

5. Les 20 attaques imposées réponses libres : 9 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

- Série C : Coups :

- technique 1 : OIE TSUKI : coup de poing direct haut
- technique 2 : GIAKU TSUKI : coup de poing direct au plexus
- technique 3 : SHUTO : attaque en oblique avec le tranchant de la main

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 - Tai 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 :

9. SALUT :