



# 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 Orange à Verte

### 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 :

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

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

- série A : Saisies avec les mains :

- T1 : esquive en reculant + saisit le coude droit - Taï sabaki - Ude gatame + Tekobi osae (clé)
- T2 : faire lâcher - passage sous l'aisselle + Kote ineri - Ude garami (clé de poignet)
- T3 : anticipation + Taï sabaki - Sode tsuri komi goshi - Seoi kantsetsu (clé) + Tsukake à la tête

- Série B : Saisie avec les bras :

- T1 : Haishu (atémi aux oreilles) - clé de cou - Hadaka jime (étranglement) à cheval
- T2 : Hiza geri - O goshi - passage par dessus la jambe + Momo gatame sur la cuisse (clé)
- T3 : Tsuki age au ventre - saisit poignet + Taï sabaki - Uki otoshi - Ude nobashi (étirement)

### 6. Les 20 attaques imposées réponses libres : 15 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
- technique 4 : saisie à deux mains de côté au cou
- technique 5 : saisie de la manche de côté

- 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
- technique 4 : saisie de face au cou
- technique 5 : étranglement par l'arrière

- 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
- technique 4 : MAE GERI : coup de pied direct de face
- technique 5 : MAWAISHI GERI : coup de pied circulaire

### 7. Goshin Jitsu : 7 techniques

### 8. Fighting System :

### 9. CEINTURE :