



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 Verte à Bleue

1. CHUTES relevées avec atémis :

2. Atémi avec kiaï :

3. ENCHAINEMENTS :

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

4. Les 20 attaques imposées réponses imposées : 9 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 - Ude garami dans la dos + Tsukake

- 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)

- Série C : Coups :

- T1 : Jodan age uke (blocage) + Oie tsuki au ventre - Taï sabaki + Shio nage - ude garami (clé)
- T2 : Gedan baraï (blocage) - Uki goshi + Kata gatame - retournement + Momo gatame (clé)
- T3 : Teisho Uke (blocage) - Taï otoshi - Momo gatame avec le pied sur la nuque (clé)

5. Les 20 attaques imposées réponses libres : 15 techniques

- série A : Saisies avec les mains : 5 techniques
- Série B : Saisie avec les bras : 5 techniques
- Série C : Coups : 5 techniques

6. Goshin Jitsu : 12 techniques

- T1 : Ryote dori + Hiza geri => recule + Shuto - Waki gatame (clé de bras sous l'aisselle)
- T2 : saisie revers + pousse => recule + Haisho - Kote mawashi (clé) - Ude gatame + Tekobi osae
- T3 : saisie revers croisé + tire => Tsuki age + Shuto - Taï sabaki + Kote gaeshi (clé)
- T4 : sur le côté Ude gatame => 1/2 tour + Yoko geri - Yuki chigae (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 + Kote mawashi (clé) - Ude gatame (clé)
- T7 : saisie arrière par dessus les bras => Kagato geri - ude gatame + chute avant de Uke
- T8 : Naname uchi => esquive + Tsuki age - saisie cou et coude + O soto otoshi - contrôle
- T9 : Tsuki age => esquive - Kote hineri (clé) + chute avant de Uke
- T10 : Oie tsuki gauche => Soto Uke (blocage) + Giaku stuki - Hadaka jime + chute arrière de Uke
- T11 : Mae geri => Taï sabaki - Kibisu kantsetsu (clé de cheville) + chute arrière de Uke
- T12 : Yoko geri => Gedan baraï - casse le dos de Uke sur son genou + chute arrière de Uke

7. COMBATS DEBOUT : combat fighting système