



JU JITSU

PROGRAMME CEINTURE JAUNE

<u>UV1</u>	<u>UV2</u>	<u>UV3</u>	<u>UV4</u>	<u>UV5</u>

UV 1 : UV 1 : LES TECHNIQUES JUDO

Voir la liste en annexe

UV2 : PROGRAMME LIBRE ET UKEMIS

- Présenter un programme libre (3 à 4 enchainements) sur les différents aspects du Ju-Jitsu.
- Les différents UKEMIS, GARDE et PARADES.

UV3 : TECHNIQUES IMPOSEES DE LA F.F.J.D.A

- Les techniques imposées (les 2 premières série A)

UV4: GOSHIN JITSU:

- La première technique du Goshin-Jitsu et cérémonial de TORI.

UV5 : METHODES D'ENTRAINEMENTS :

- UCHI KOMI statique

LES TECHNIQUES JUDO (Programme Jaune)

(Annexe ceinture Jaune)

TECHNIQUES de PROJECTIONS

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
KOSHI-GURUMA O-GOSHI	TAI-OTOSHI	O SOTO GARI O UCHI GARI	

TECHNIQUES au SOL :

<u>OSAEKOMI-WAZA</u> (Immobilisations)	<u>SHIME-WAZA</u> (Etranglements)	<u>KANSETSU WAZA</u> (Clés aux coudes)
HON GESA GATAME KAMI SHIO GATAME TATE SHIO GATAME YOKO SHIO GATAME		