



JU JITSU

PROGRAMME CEINTURE VERTE

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

UV 1 : UV 1 : LES TECHNIQUES JUDO

Voir la liste en annexe

UV2 : PROGRAMME LIBRE

- Présenter un programme libre (1'30) sur les différents aspects du Ju-Jitsu.

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

-Les 6 techniques imposées(les 3 premières des séries A et B)

UV4: GOSHIN JITSU:

- *Les 7 premières techniques du Goshin-Jitsu*

UV5 : METHODES D'ENTRAINEMENTS :

- UCHI KOMI statique et en déplacements sur 1 technique (avant et recul)

LES TECHNIQUES JUDO (Programme verte)

(Annexe ceinture verte)

TECHNIQUES de PROJECTIONS

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
UKI-GOSHI KOSHI-GURUMA O-GOSHI	TAI-OTOSHI IPPON SEOI NAGE	O SOTO GARI KO UCHI GARI O UCHI GARI KO SOTO GARI HIZA GURUMA SASAE TSURIKOMI ASHI	<u>YOKO-SUTEMI-WAZA :</u> TANI OTOSHI

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	HADAKA JIME OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME UDE GARAMI