



JUDO CLUB DE NOYELLES

Agrément Jeunesse et Sports 59S5039

Adhérent FFJDA NO 1593230



Livret JU JITSU



JUDO CLUB DE NOYELLES

Agrément Jeunesse et Sports 59S5039

Adhérent FFJDA NO 1593230



Sommaire :

- Contenu pour le Passage de Grade Ju-jitsu
- **Les Atémis**
- Le Kiai
- **Les 16 Techniques**
- **Les 20 Attaques imposées**
- **Le Goshin-Jitsu (kata du Ju-jitsu)**
- Le Kime-no-kata (la forme des décisions)
- Exemple de Progression par ceinture :
 - 5eme kyu jaune
 - 4eme kyu orange
 - 3eme kyu verte
 - 2 eme kyu bleue
 - 1^{er} kyu marron
- Contenu pour le Passage de Grade Ju-jitsu
- Pour en savoir plus....
- Notes.....

PASSAGE DE GRADE JU JITSU

PASSAGE DE GRADE JU JITSU						
		5ème kyu	4ème kyu	3ème kyu	2ème kyu	1er kyu
		jaune	orange	verte	bleu	marron
KAGARI GUEKO D'ATEMI		1 mn	1mn 15	1 mn 30	1 mn 45	2 mn
IMPOSE (16 techniques)		6	8	10	13	16
LIBRE		1 mn	1mn 15	1 mn 30	1 mn 45	2 mn
<u>20 TECHNIQUES</u> (éliminatoire)			5 techniques au choix parmi les 20	3 premières de 2 séries	2 premières de 3 séries	3 premières de 3 séries
RANDORI JU JITSU		1 mn au choix	1 minutes	randori forme ju jitsu (2 mn)	randori forme ju jitsu (2x 2 mn)	randori forme ju jitsu (3 x 2 mn)
RANDORI JUDO			1 minutes			
JUDO SOL	osae komi	3	3	4	5	6
	shimé		1	2	4	6
	kantsesu		1	2	4	6
JUDO DEBOUT	projection	2	3	6	9	12
	sutemi		1	2	3	4
KATA (goshin jitsu)					4 premières	8 premières

ATEMIS

PIEDS

- MAE GERI** COUP DE PIED DE FACE
YOKO GERI COUP DE PIED LATERAL
MAWAISHI GERI COUP DE PIED CIRCULAIRE
URA MAWAISHI COUP DE PIED CIRCULAIRE VERS L'ARRIERE
USHIRO GERI COUP DE PIED ARRIERE
MIKAZUKI GERI COUP EN CROISANT
KAKATO GERI COUP DE TALON

POINGS

- TSUKI AGE** COUP DE POING EN REMONTANT (uppercut)
TSUKKAKE COUP DE POING DIRECT (direct)
NANAME TSUKI COUP DE POING CIRCULAIRE (crochet)
UCHI OROSHI COUP DE POING EN MARTEAU, VERTICAL
YOKO UCHI COUP DE POING EN MARTEAU, CIRCULAIRE

MAINS

- TEISHO** ATEMI AVEC LA PAUME DE LA MAIN
SHUTO ATEMI DU TRANCHANT DE LA MAIN

GENOUX

- MAE HIZA** COUP DE GENOU VERTICAL
MAWAISHI HIZA COUP DE GENOU CIRCULAIRE

COUDES

- HIGI** ATEMI AVEC LE COUDE

• Uraken : revers de poing



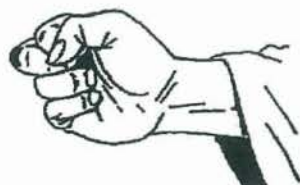
• Kentos : têtes des phalanges



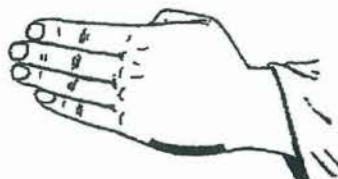
• Tettsui : marteau de poing



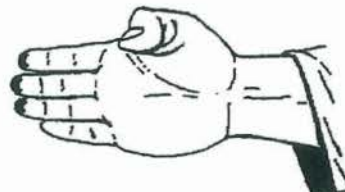
• Ippon-ken : poing à une phalange



• Shuto : sabre externe de main



• Nukite : pique de main



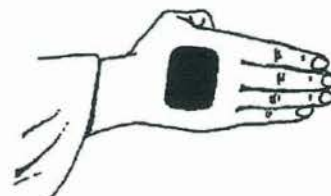
• Nihon-nukite : pique à deux doigts



• Haito : sabre interne de main



• Haishu : revers de main



• Teisho : paume de la main



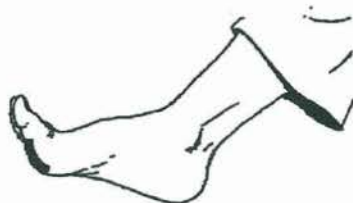
• Empi : coude



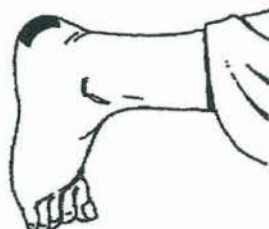
• Ittsui : genou



• Koshi : balle du pied



• Kagato : talon



• Sokuto : tranchant du pied

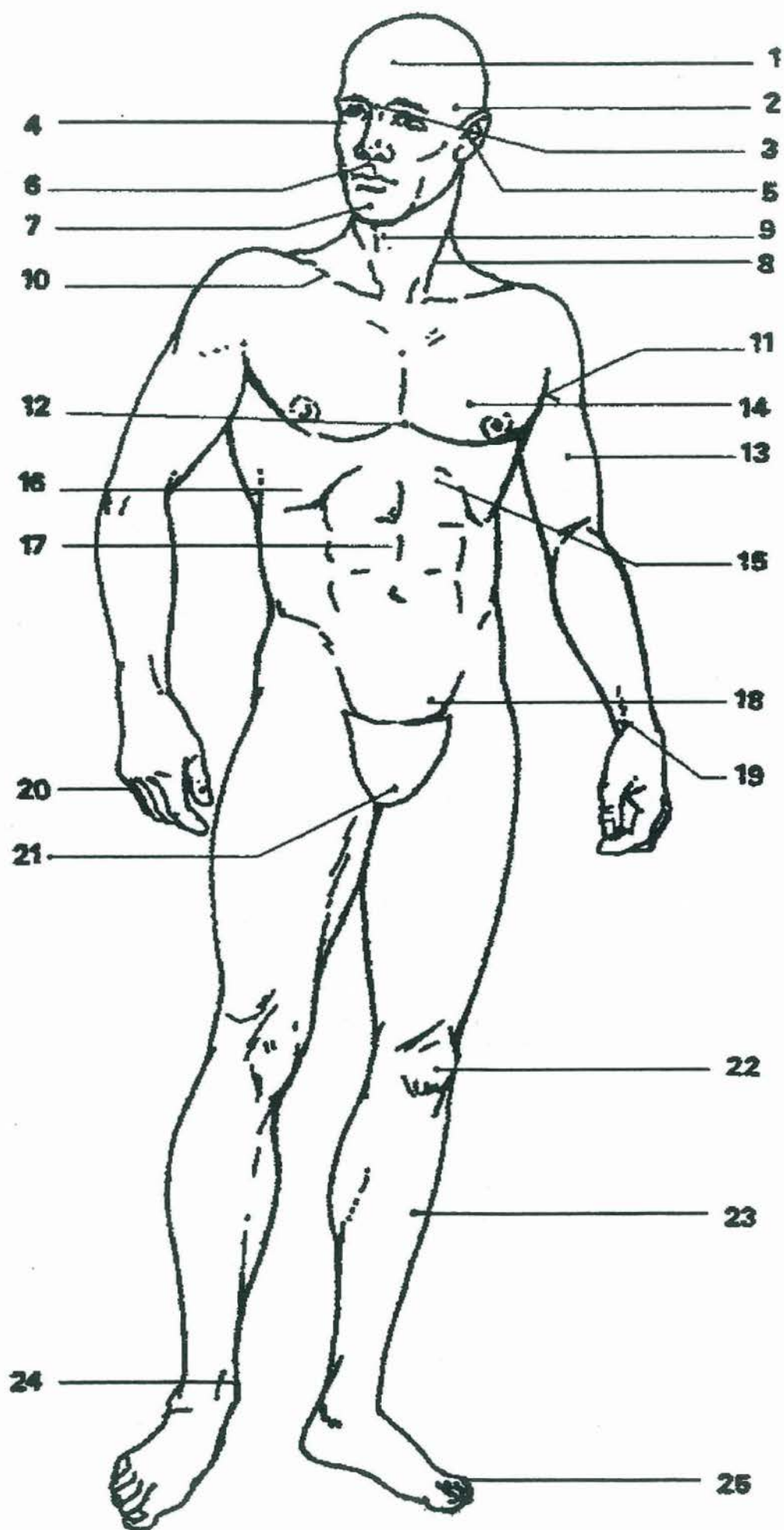


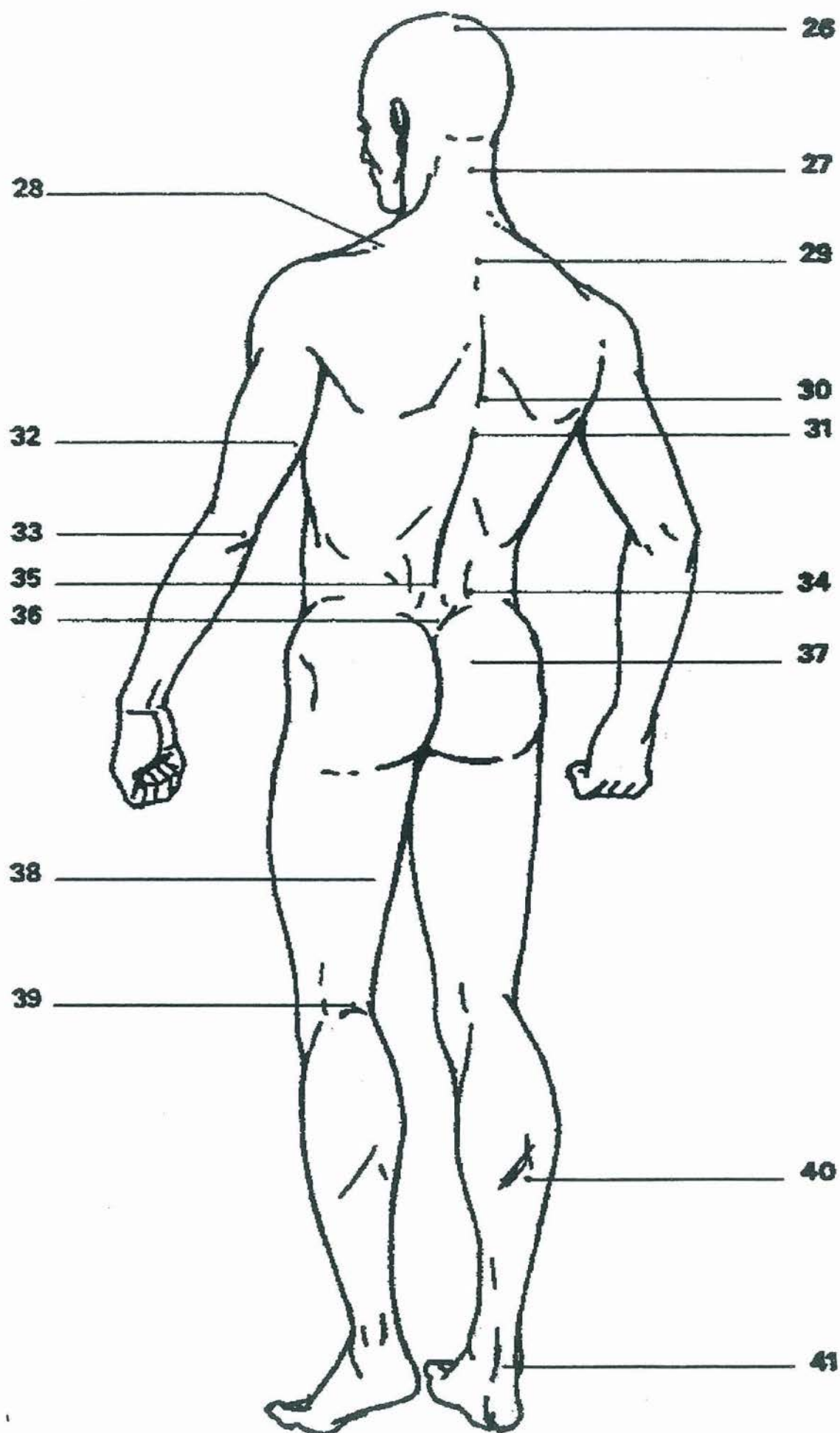
• Haisoku : dessus du pied



LES POINTS VITAUX

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1 Sommet du crâne | 22 Rotule |
| 2 Tempe | 23 Milieu du tibia |
| 3 Sommet du nez | 24 Cheville interne |
| 4 Pommette | 25 Métatarses |
| 5 Oreille | 26 Fontanelle |
| 6 Base du nez | 27 Nuque |
| 7 Menton | 28 Trapèze |
| 8 Carotide | 29 7 ^e vertèbre cervicale |
| 9 Pomme d'Adam | 30 5 ^e vertèbre dorsale |
| 10 Clavicule | 31 7 ^e vertèbre dorsale |
| 11 Aisselle | 32 Triceps |
| 12 Plexus | 33 Coude |
| 13 Biceps | 34 Rein |
| 14 Pectoral | 35 12 ^e vertèbre dorsale |
| 15 Cœur | 36 1 ^{re} vertèbre lombaire |
| 16 Côtes flottantes | 37 Coccyx |
| 17 Estomac | 38 Milieu de la cuisse |
| 18 Aine | 39 Creux poplité |
| 19 Poignet interne | 40 Base du mollet |
| 20 Métacarpes | 41 Tendon d'Achille |
| 21 Testicules | |





Les divers

QU'EST-CE QUE LE KIAI ?

Le kiai (ki = énergie de l'univers ; ai = amour, harmonie) est l'art de concentrer parfaitement toute son énergie physique et mentale sur un objet donné. On peut le comparer au cri poussé par les bûcherons.

Le karatéka pousse le kiai au cours de l'action et extériorise ainsi toute sa puissance et sa volonté de vaincre. Le ki est l'énergie à la base de toutes les formes visibles et invisibles.

LE KI

Toute énergie a pour origine l'énergie de l'univers (le Ki) . Cette force vitale est composée de deux forces opposées, appelées Yin et Yang en Extrême-Orient, positif et négatif en Occident. Nous faisons partie de cette énergie qui circule aussi en nous mais parfois, nous avons besoin de "recharger nos batteries".

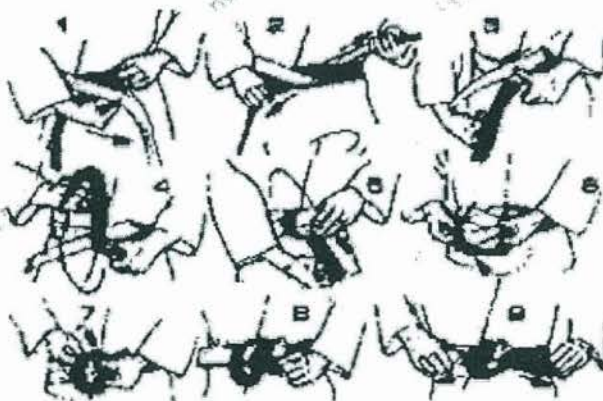
C'est à travers le cerveau humain que le Ki acquiert son caractère positif ou négatif. Le côté d'un mur exposé à la lumière est brillant ; le côté opposé est sombre. Lequel des deux côtés est le "vrai" mur ? Les deux, bien sûr, constituent le mur "réel". Si vous voulez vivre une vie joyeuse et saine, regardez le côté lumineux. Si la tristesse vous attire, regardez le côté sombre. Si vous voulez aller au sud, allez au sud, vous n'y arriverez pas si vous continuez à marcher vers le nord. Vous pouvez passer votre vie à pleurnicher ou à sourire. C'est à votre portée.

Il est essentiel d'unifier l'esprit et le corps. Cette unification, que le karaté peut vous apporter, est comme la fondation d'un édifice, les racines d'un arbre. Un gratte-ciel ne tiendra que sur de fermes fondations. Un chêne à haute ramure abondante n'est qu'une idée poétique s'il n'a pas de racines solides.

L'homme aujourd'hui a de la peine à réussir, parce qu'il essaie de produire des fleurs avant que les racines ne soient développées

Une des bases du judjitsuka : le noeud de ceinture

Qu'elle soit noire ou de couleur, la ceinture a un rôle pré-dominant : **Maintenir le judogi fermé ! :-)**



Il est donc indispensable que le noeud effectué soit efficace!

La 'technique' qui figure ci-contre est à privilégier pour les ceintures dites "piquées" c'est à dire plus épaisse que celle en tissu simple.

Il est appelé "noeud double" et assure un maintien parfait et sûr.

Les 16 imposées

Les **16 techniques imposées** ont été instauré dans les année 80 par Bernard Pariset (9ème dan) pour lancer et développer l'activité jujitsu auprès de la FFJDA.

Les techniques répondent à des attaques de base avec néanmoins une dominante judo, privilégiant la riposte par projection. "Les 16" demeure une base de travail des projections utiles en jujitsu et permet une entrée en matière en terme de self-défense.

Autrefois exigées pour les passages de grade "Expression Technique", ces 16 techniques ont été remplacé par 20 ripostes imposées (ICI) depuis cette année.

Les voici présentées :

Ouverture :

Tori est à droite de Joseki

Uke dépose ses armes sans cérémonial

Uke et Tori sont à quatre mètres l'un de l'autre

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritsurei (debout)

Uke et Tori se saluent en Ritsurei

Uke et Tori font le pas de garde (pied gauche, puis pied droit)

Uke et Tori avancent l'un vers l'autre

TECHNIQUE N°1

Uke : Saisie du revers gauche de Tori avec sa main droite (Uke avance puis recule jambe droite en tirant)

Tori : Shuto de la main gauche au pli du coude, Teisho de la main droite au menton, O-Soto-Gari

TECHNIQUE N°2

Uke : Etranglement en poussant

Tori : Saisie des revers, Tomoe-Nage

TECHNIQUE N°3

Uke : Etranglement arrière (Hadaka-Jime)

Tori : Igi droit, Ippon-Seoi-Nage

TECHNIQUE N°4

Uke : Mawashi-Geri droit

Tori : Parade basse sous cuisse (avec bras gauche), Teisho droit sous le menton, O-Uchi-Gari

TECHNIQUE N°5

Uke : Saisie du cou par le côté droit

Tori : Main droite sous le nez (par dessus le bras droit de uke) renverse la tête de Uke vers l'arrière, Uchi-Oroshi gauche à l'estomac, saisie du revers droit de Uke avec la main droite, Te-Guruma

TECHNIQUE N°6

Uke : Saisie arrière du revers gauche en tirant

Tori : Retournement, contrôle du poignet, Mae-Geri droit au ventre, Ippon-Seoi-Nage

TECHNIQUE N°7

Uke : Poussée à deux mains de face (Tori chute et se place sur le côté), et tentative d'attaque au sol

Tori : Saisie du revers droit, pied droit dans l'aine gauche, bloque le talon droit avec le bras gauche et le talon gauche avec la jambe gauche. Tire Uke à lui, qui se redresse, et le renverse alors en arrière et vient le contrôler en Kata-Juji-Jime

TECHNIQUE N°8

Uke : Menace de face

Tori : Yoko-Geri droit (sur épaule gauche), O-Soto-Gari gauche

TECHNIQUE N°9

Uke : Saisie des cheveux de la main droite

Tori : Mae-Geri droit au ventre et Clé à deux mains sur le poignet en reculant pour traîner Uke à plat ventre au sol, puis Igi milieu du dos

TECHNIQUE N°10

Uke : Attaque par l'arrière droit, saisie de l'épaule gauche avec le bras gauche

Tori : Igi droit au ventre, O-Goshi, retournement dos-ventre (initiative de uke), contrôle en Ude-Gatame

TECHNIQUE N°11

Uke : Poussée des épaules à deux mains de face (Tori chute sur le dos), et tentative d'attaque au sol

Tori : Travail d'action-réaction qui permet à Tori de projeter Uke en Tomoe-Nage avec les deux pieds

TECHNIQUE N°12

Uke : Naname-Tsuki en avançant pied droit

Tori : Esquive à gauche en s'abaissant, saisie épaule gauche de la main droite, balayage pied gauche (Ko-Soto-Gari)

TECHNIQUE N°13

Uke : Menace arrière (uke avance sur tori)

Tori : Ushiro-Geri, Harai-Goshi, Uke s'assied pour se relever, Tori fait Hadaka-Jime, genou gauche au sol

Uke va prendre le couteau sans cérémonial

TECHNIQUE N°14

Uke : Menace par couteau de face (main droite), avec pied droit devant

Tori : Mikazuki-Geri gauche, Ura-Uchi gauche au visage (en contrôlant le bras armé avec le bras droit), Kote-Gaeshi sur main gauche avec Tai-Sabaki, contrôle au sol. Tori désarme Uke, puis lui rend l'arme.

Uke va poser le couteau et prendre le bâton sans cérémonial

TECHNIQUE N°15

Uke : Attaque au bâton à une main de haut en bas (main droite)

Tori : Esquive gauche (sous le bâton), Yoko-Geri droit sur genou droit de Uke (dans poplité), O-Soto-Otoshi droit, contrôle du bras. Tori désarme Uke, puis lui rend l'arme.

Uke va poser le bâton et prendre le revolver sans cérémonial

TECHNIQUE N°16

Uke : Menace par revolver de face (main droite)

Tori : Dans le même temps, Tai-Sabaki gauche, saisie main armée (paume en bas et pouce à gauche) amenée vers le bas, Tsukkake visage, clé à deux mains sur poignet droit avec amenée au sol (revolver toujours pointé vers uke). Tori désarme

Uke, puis lui rend l'arme.

Fermeture:

Uke va reposer le revolver, et ne reprend pas les autres armes

Uke reprend sa place initiale

Uke et Tori "ferment" (droite puis gauche), puis se saluent en Ritzu-rei

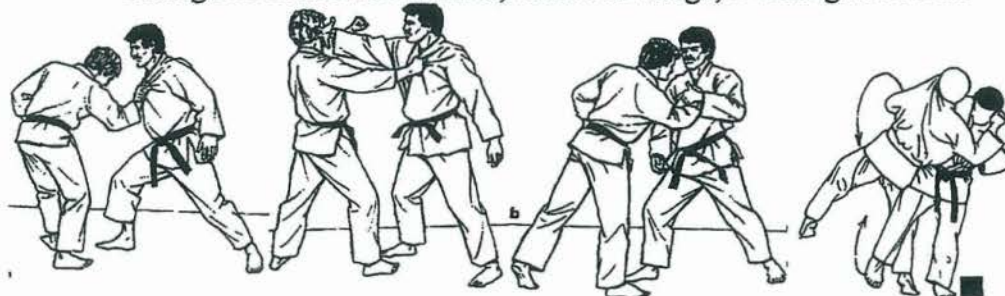
Uke et Tori saluent le Joseki en Ritzu-rei



DESCRIPTIF DES 16 TECHNIQUES

1 Saisie du revers avec traction(1 main)

Cassage du bras avec un shuto, teicho au visage, o-soto-gari a droite



2 Saisie au cou de face (2 mains)

Atémi sous les bras puis tomoe-nage



3 Tentative d'étranglement arrière (Hadaka-jime)

Blocage du bras droit de uké avec la main gauche, Higi puis ippon-seoi droite



4 Mawaishi-geri (jambe droite)

Blocage de la jambe de uké avec l'avant bras gauche, en entrant dans sa garde, Teicho puis o-uchi-gari sur jambe gauche



5 Prise de tête de coté avec les 2 mains à droite

Tori se positionne à 90°, redresse uké avec la main droite sous le nez (la main gauche passant par dessus l'épaule de uké), donne un atemi au plexus termine avec te-guruma de face



6 Prise de la manche gauche et traction (depuis arrière)

Saisie de poignet ouverture du bras, mae-geri au ventre, puis ippon sei à droite

7 Poussée et chute sur le dos

Uké revient agresser tori en le poussant. Tori tombe sur le dos, uké se précipite pour faire une tentative d'étranglement.

Tori accroche la cheville droite de uké avec son bras gauche (par l'intérieur), pousse sur l'épaule droite de uké avec sa main droite et fauche le pied gauche de uké avec sa jambe droite, séparation des corps, tori remonte sur uké jambe droite dans le dos de uké le maintien renversé, tori saisie le col de uké de la main droite au travers des jambes puis effectue kata juji jime en contrôlant le bras droit de tori avec le genou gauche

8 Uké avance pour agresser

Yoko geri au visage ou l'épaule avec la jambe droite, repose son pied droit à l'extérieur du pied gauche de uké, puis fait o-soto-gari à gauche (si yoko-geri trop bas redresser uke avec teicho avant de faire o-soto-gari)



9 Saisie des cheveux avec traction

Blocage à 2 mains en écrasant les doigts de uké sur le crâne, mae-geri au ventre, amené au sol à plat ventre en tirant et en clef de bras puis atemi du coude entre les omoplates (main ouverte) quand uké est au sol



10 Prise des épaules en avançant puis poussée latérale avant

Higi puis o-goshi ou uki-goshi puis tori retourne uké sur le ventre avec une clef pour finir en arm lock (udé gatamé)



11 Poussée à 2 mains

Uké revient agresser tori en le poussant. Tori tombe sur le dos jambes regroupées, uké se précipite pour faire une tentative d'étranglement, puis uké saisie les revers de tori tente de le soulever. Tori effectue alors un tomoe-nage à 2 jambes

12 Crochet large en avançant (du poing droit)

Esquive par le dessous, saisie par derrière de l'épaule gauche de uké le déséquilibre en arrière puis ko-soto-gari sur pied gauche de uké

13 Avancée de uké pour attaquer de arrière

Tori fait un blocage en ushiro-geri au ventre, puis harai-goshi droite; uké s'assoit et tori termine en hadaka



14 Menace de face avec un couteau (main droite)

Tori effectue un mikazuki-geri avec le pied gauche sur la main tenant le couteau (repose le pied entre les pieds de uké) bloque le poignet de uké avec la main gauche donne urakem au visage de uké. Puis il entre dans la garde et pivote pour amener uké au sol avec un kote-gaeshi

15 Coup de bâton en diagonale

Esquive par le dessous, puis donne un yoko-geri sur le coté du genou de uké, cravate de la tête pour finir en o-soto-gari avec le contrôle du bâton sous le bras et désarme uké.



16 Menace au revolver de face (HAUT LES MAINS)

Tori lève les mains puis quand uké lui fait les poches il donne teicho sur la main maintenant l'arme en contrôlant le poignet tout en faisant un tai-sabaki, puis tsukake au visage de uké et enfin retournement du bras par dessus la ligne des épaules canon tourné vers la tête de uké et désarmement avec udé-garami.





LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES

DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO-JUJITSU

«EXPRESSION TECHNIQUE»

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1- KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



2- ERI DORI
Saisie croisée du revers



3- MAE DORI KUBI
Saisie à deux mains de face au cou



4- YOKO DORI KUBI
Saisie à deux mains de côté au cou



5- YOKO SODE TORI
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

Saisies avec les bras



1- MAE DORI
Saisie de face en ceinturant sous les bras



2- YOKO DORI
Saisie de côté en ceinturant les bras



3- YOKO DORI
Saisie de côté au cou



4- MAE DORI
Saisie de face au cou



5- HADAKA JIME
Etranglement par l'arrière

SÉRIE C

Coups



1- YODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



2- SHUDAN GIAKU TSUKI
Coup de poing direct (plexus)



3- YODAN NANAME SHUTO
Attaque en oblique avec le tranchant de la main



4- SHUDAN MAE GERI KEKOMI
Coup de pied direct de face



5- SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

Coups avec armes



1- NANAME TSUKI
Piqué de haut en bas



2- SHUDAN TSUKKOMI
Piqué de face



3- NANAME UCHI
Piqué de biais en revers



4- KIRI KOMI
Attaque de haut en bas



5- YOKO UCHI
Attaque oblique à la tête

Choix de la série :

Série A

Série B

Série C

Série D

SERIE A : Les saisies

Série A, Technique n°1 : *Saisie du poignée droit à deux mains : moroté gyaku kataté dori*



Tori tente de saisir le revers de Uke de la main droite,

Uke reprend l'initiative et saisit le poignée droit de Tori à deux mains en avançant jambe droite

Tori saisit le poignée en se déplaçant (pour se retrouver derrière Uke), ouvre le coude et effectue une pression (vers le bas) sur ce dernier



Tori amène Uke au sol en le tirant (léger taï-sabaki) et le contrôle en ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.

Série A, Technique n°2 : *Saisie du revers droit : gyaku eri dori*



Uke saisit avec sa main droite le revers droit de Tori et tire (en reculant sa jambe droite),

Tori (qui ne résiste pas) arrache le poignée de Uke à deux mains en avançant,
passe en dessous du bras de Uke et fait kote-inéri (de sa main gauche),



Tori avance en circulaire sa jambe droite pour se retrouver devant Uke (tout en gardant la clé),

pose sa main droite sur l'épaule droite de Uke et appui énergiquement vers le bas,



Uke chute en arrière,
Tori maintient toujours la clé (contact de l'avant bras de Tori avec la bras de Uke),
et recule sa jambe droite pour accentuer.



Série A, Technique n°3 : *Etranglement de face avec poussée : mae morote jime*



Uke tente d'étrangler Tori en poussant,

Tori saisit les manches de Uke
(pouces vers lui),
et passe sode-tsuri-komi-goshi,



Uke au sol, Tori garde la saisie,
et retourne Uke sur le ventre en
ramenant
son coude près de sa tête (action dans
le creux du coude), tout en se
déplaçant,

Uke sur le ventre,
Tori ramène la main droite de Uke
dans son dos et pose son genou
gauche
dessus,
et donne un atemi niveau tête.



Série A, Technique n°4 : Etranglement de côté (droit) : yoko morote jime



Uke étrangle Tori sur la droite,

Tori donne un atemi aux parties
(du dos de la main) puis taesho niveau
menton,

et passe O-uchi-gari à droite,



Uke chute, sa jambe gauche est
contrôlé
par la jambe droite de Tori (dont le
genou
est au sol),

sa jambe droite et sur la jambe
gauche de
Tori (qui a le pied posé),

Tori a sa main gauche par dessus la
jambe
gauche de Uke,



Tori tourne sur sa droite (en lançant sa
jambe gauche) afin d'amener Uke sur
le ventre,

puis revient sur sa gauche pour mettre
sa jambe
gauche à l'intérieur du genou droit de
Uke
et contrôler la jambe gauche avec son

genou,

Tori peut se relever et poser son pied droit
au sol puis tire sur le col de Uke.



Série A, Technique n°5 : Saisie de l'épaule du côté : *yoko kata dori*



Uke saisit l'épaule gauche de Tori,

Tori fait uchi-ude-uke (main ouverte),

Uke tente naname-tsuki gauche,

Tori bloque,



Tori ramène le bras gauche de Uke
sous le
bras droit (mouvement circulaire) pour
faire
double ippon-seoi-nage,



Uke chute,

Tori met le bras droit de Uke sur son genou (contrôle en hiza-gatame) puis donne tsuki au visage.



SERIE B: Les saisies avec les bras

Série B, Technique n°1 : Saisie de face sous les bras : mae dori



Tori tente de saisir, à deux mains, les revers de Uke,

Uke fait morote-gedan-baraï pour esquiver et saisit Tori sous les bras,

Tori donne un atemi, mains ouvertes, sur les oreilles,

puis fait une clé de cou en saisissant sous le

menton (main droite) et derrière la tête (main gauche) et en tournant vers la gauche de Uke,



Uke chute et se met aussitôt à quatre pattes,



Tori se met à cheval sur Uke, passe ses pieds à l'intérieur pour supprimer les appuis de Uke et l'allonge,

Tori passe un étranglement en saisissant son revers gauche de sa main droite.

Série B, Technique n°2 : Saisie de côté avec les bras : yoko dori



Tori montre son côté droit, Uke le saisit,

Tori fait hiza-geri droit à l'intérieur de la cuisse droite de Uke,

Uke a la réaction de reculer légèrement la jambe frappée,

Tori se place pour passer o-goshi,



Uke sur le dos, Tori garde la saisie gauche et avance son pied gauche par dessus Uke (qui se retourne sur le ventre),

Tori pose son genou droit au sol (son pied est sur le dos de Uke) et contrôle par clé de coude (sous la cuisse gauche) en avançant légèrement.



Série B, Technique n°3 : Saisie de face sous les bras : yoko kubi dori



Tori donne un atemi aux parties avec le bras droit et saisie la main droite de Uke (du côté du pouce) avec sa main droite,

Tori se redresse en tendant son bras gauche vers Uke pour se protéger,



Tori se déplace sur sa gauche pour
" faire le vide " en maintenant la clé,

Tori continue le rotation du bras
de Uke pour provoquer sa chute
(forme kote-gaeshi),

et termine en ude-nobashi avec menace.



Série B, Technique n°4 : Saisie du cou de face : mae kubi dori

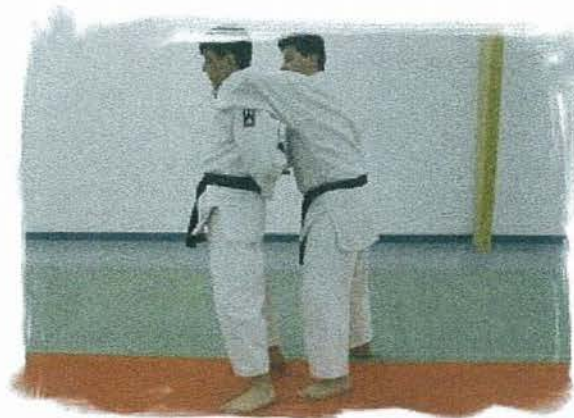
Uke donne un shudan-mae-geri droit
afin de provoquer la position de Tori
(penché en avant) puis saisit la tête
avec son bras gauche,



Tori donne un atemi aux parties avec le bras gauche et saisit la main gauche de Uke avec sa main droite,

Tori ramène la main gauche de Uke dans son dos (en sortant sur la droite, forme kote-hineri),

Tori saisit le revers droit de Uke avec sa main gauche (étranglement),



Tori amène Uke au sol en reculant en maintenant la clé et l'étranglement,

Uke pose sa main droite au sol pour garder l'équilibre,

Tori supprime cet appui en fauchant le bras droit de Uke (par devant) avec sa jambe droite.

Série B, Technique n°5 : Etranglement arrière : hadaka jime

Tori donne un atemi du coude droit (igi) puis du gauche en se déplaçant en rotation,



Tori saisit les genoux de Uke
(forme morote-gari, main gauche
sur genou gauche, main droite
sur
genou droit),
et fait chuter Uke devant lui,



Uke sur le dos, Tori pose son genou
gauche au sol par dessus le bras droit
de Uke afin de le contrôler,

Tori passe son bras gauche sous la
tête de Uke pour saisir le bras
gauche (sous le coude) et le tirer vers
lui,

Tori saisit les jambes de Uke avec
son bras droit et les ramène vers lui.



SERIE C: Les atémis

Série C, Technique n°1 : Coup de poing direct haut : yodan oï-tsuki

Tori esquive en uchi ude uke et



donne shudan gyaku-tsuki,

Uke est en léger déséquilibre avant,
Tori fait shio-nage,



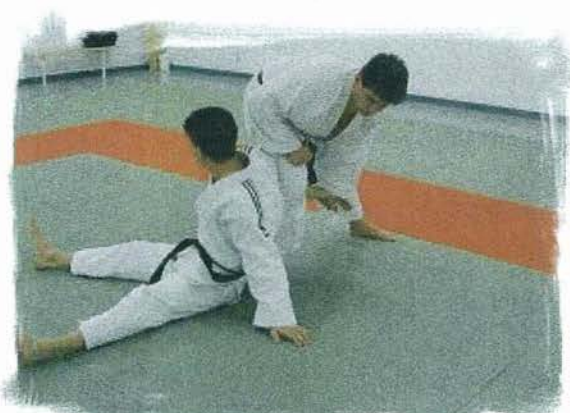
Uke sur le dos, Tori bloque le bras,
maintient la clé puis menace de son
poing droit.

Série C, Technique n°2 : Coup de poing croisé ventre : shudan gyaku-tsuki

Tori esquive en gedan-baraï,
passe son bras sous celui de Uke
pour placer sa main sur la nuque puis
l'amène vers lui,



Tori effectue une forme de O-goshi
(Uke est légèrement sur le côté),



Uke chute, Tori garde le bras droit de
Uke,
le passe derrière sa jambe droite pour
relever
Uke par une clé de coude,

Tori qui recule bien sa jambe droite
accentue la clé,
Uke se retrouve alors sur le ventre,
Tori pose son genou droit au sol pour
contrôler
le bras de Uke.

Tori maintient le clé :

- soit en gardant le bras plié puis
en tirant (forme garami),
- soit, bras de Uke tendu, en agissant
sur le coude (forme gatame).



Série C, Technique n°3 : *Tranchant circulaire haut : yodan naname shuto*



Tori se déplace en circulaire, saisit la
manche
de Uke à deux mains puis se place pour
passer taï-otoshi,

Uke chute, se retrouve sur le dos,
Tori passe sa jambe droite par dessus
le bras
droit de Uke et place son pied sous sa
nuque
en gardant la saisie du bras droit,



Tori avance sa jambe gauche loin
devant pour
retourner Uke,

Puis pose son genou droit au sol, sa
jambe est sur le
dos de Uke, son pied droit sur le
cervicales,

Tori se déplace en légère diagonale
vers l'avant
pour accentuer la clé sur le coude qui
est sous la
cuisse de Tori.



Série C, Technique n°4 : *Coup de pied défonçant : shudan mae-geri keikomi*

Tori se déplace vers l'avant gauche
pour saisir



la jambe droite de Uke de son bras droit (sous la cuisse),

Le bras gauche de Tori saisit l'épaule de Uke,

Tori fauche la jambe gauche de Uke en le soulevant légèrement (forme ko-soto-gari),



Uke sur le dos,



Tori garde le bras sous la jambe pour aller chercher le bras droit de Uke de sa main droite,

La main gauche de Tori est au niveau de la cheville de Uke,

Tori tire le bras et pousse la jambe pour faire la clé, le tout en contrôlant avec son genou gauche.

Série C, Technique n°5 : Coup de pied circulaire : *shudan mawashi-geri*

Tori bloque avec les deux mains en se déplaçant sur la droite et donne mae-geri gauche, Uke esquive en gedan-barai, Tori donne ushiro-geri droit, Uke



esquive,

Tori donne yoko-geri,



Puis passe harai-goshi,

Tori tente le même retournement qu'en
C3
mais Uke bloque le genou avec sa main
gauche,





Tori s'adapte en avançant sa jambe gauche
puis en s'asseyant pour retourner Uke
avec la jambe,

Tori se replace (en tournant sur lui même au sol)
pour avoir le bras droit de Uke entre ses jambes
puis accentue le contrôle.



SERIE D: Les armes

Série D, Technique n°1 : *Piqué de couteau haut-bas*



Tori esquivé avec la main gauche (en rotation),
saisit le poignée droit de Uke avec sa main droite et fait kote-mawashi,

Tori fait une torsion au niveau du coude
tout en gardant la clé de poignée (forme nikyo)

afin de faire lâcher le couteau,
Puis amène Uke au sol grâce à la clé,



Uke sur le ventre, Tori garde la saisie
du poignée
et frappe avec le pied sur le coude.

Série D, Technique n°2 : *Piqué de couteau bas-haut*



Tori sort de l'axe de l'attaque (taï-
sabaki)
en mettant sa main gauche au niveau
du coude droit de Uke,

Tori plie le bras de Uke (agir au niveau
du coude
intérieur avec la main droite) et fait
tekubi-osae,



Tori passe derrière Uke, en gardant la
clé,
saisit le couteau et le présente sur
le cou de Uke (lame à l'extérieur).

Série D, Technique n°3 : Retour de couteau niveau cou



Tori bloque avec les deux bras
(forme morote-taesho) et fait ude-
garami,

Uke en déséquilibre arrière, Tori
fauche
(en ko-soto gari) la jambe droite de
uke,



Tori contrôle uke au sol à l'aide du
genou,
et fait une clé pour récupérer le
couteau.

Série D, Technique n°4 : Coup de matraque haut-bas sur la tête (type shomen)



Tori se protège à l'aide de son bras
droit,
saisit le poignée de Uke,
se déplace et place le coude de Uke
sur son épaule gauche pour faire une
clé,

Tori passe son bras droit devant Uke
et
donne un atemi aux parties, puis
taesho
sous le menton,



Tori passe derrière Uke pour faire kata-ha-jime,



Tori peut amener Uke au sol en reculant et en maintenant l'étranglement au sol.



Série D, Technique n°5 : Coup de matraque circulaire niveau tempe

Tori esquive des deux mains (sans bloquer)
et continue le mouvement de rotation du
bras droit de Uke pour le faire passer devant lui,



Tori place ses deux mains au niveau
du poignée
droit de Uke (les pouces sur le dos de
la main),



Tori fait un tai-sabaki et passe kote-
gaeshi,

Tori récupère la matraque.



Le Goshin-jitsu

C'est le kata du ju-jitsu. Les attaques sont portées à mains nues, au couteau, au sabre ou au revolver.

Son histoire :

Second kata de combat (shinken-shobu-no-kata) du kodokan (est de ce fait, appelé parfois shin kime no kata). C'est un kata de self défense tout comme le kime no kata, pourvu du esprit de décision (kime). La différence est qu'il s'agit là non pas d'un kata traditionnel ancien, mais d'une composition datant de janvier 1956 seulement, donc bien après la mort de Kano Jigoro. Ce kata, maintenant classique du kodokan, a en effet été introduit dans la pratique du judo après qu'un comité d'experts de l'institut kodokan (dont les plus hauts gradés : kotani, Tomiki et Osawa) l'ait mis au point pendant trois ans. Il faut donc le considérer comme un ajout moderne au kata de judo, rendue nécessaire parce que l'époque actuelle a obligé à envisager des situations d'agression différentes de celles d'autrefois, notamment par l'usage possible d'armes à feu. Le Goshin-jitsu du kodokan doit être considéré comme un nouveau Kime no kata (shin kime no kata), avec de nombreuses similitudes techniques.

Le kata composé de 21 techniques de défense personnelle sur des attaques plus variées et parfois plus réalistes (par exemple contre menace d'armes à feu) que celles de l'ancien kime no kata : sa première partie (12 techniques) est consacrée aux attaques sans l'aide d'une arme (toshunobu), la seconde (9 techniques) étudie des attaques portées avec l'aide d'une arme (bukinobu). Il conserve cependant une facture spécifiquement "judo" dans l'esprit comme dans la technique, quoiqu'à usage non sportif. Avec le souci de vitesse, précision, décision et contrôle dans le mouvement, à la fois pour uke et pour Tori. De nombreuses techniques utilisées sont proches de celles de l'aikido (influence du Tomiki-ryu-Aikido), reposant sur le principe de la portion de la main (kote-gaeshi) ou sur celui du retournement de la main (kote-hineri).

Ouverture du Kata :

Uke a son revolver dans son Kimono, et tient la dague et le bâton dans sa main droite (dague côté intérieur). Tori est à la gauche de Joseki.

Tori et Uke sont à 6 mètres l'un de l'autre, talons joints.

Tori et Uke saluent le Joseki en Ritzu-rei. Tori et Uke se saluent mutuellement.

Uke se tourne vers le Joseki en reculant le pied droit ("virgule"), fait 3 à 4 pas, se met à genoux et dépose ses armes (couteau, bâton puis revolver) en les tenant à deux mains, devant lui (manches de la dague et du bâton à droite, crosse du revolver à droite et tournée vers lui).

Uke se relève et vient reprendre sa place initiale. Tori et Uke ouvrent le kata (pied gauche puis droit). Ils sont alors à environ 4 mètres l'un de l'autre, pour toutes les techniques.

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre pour exécuter la première technique.

NB : Chaque Atemi est accompagné du Kiai.

Tori et Uke changent de place à chaque technique, mais reprennent leurs places initiales à chaque changement de série.

N°1 : Ryote dori

Saisie des deux poignets et Hiza-Geri droit au bas ventre en avançant



Tori recule son pied gauche et tire ses poignets près des hanches pour amener le déséquilibre de uke, dégagement du poignet droit, Shuto droit à la tempe, saisie du poignet droit, Tori tire légèrement le bras de uke et se positionne pour appliquer Ude-gatame sur le bras, Uke en léger déséquilibre arrière.

N°2 : Hidari eri dori

Saisie du revers gauche de Tori de la main droite, en poussant



Tori tire sur son revers tout en reculant pour déséquilibrer Uke, Atemi au visage du dessus de la main droite, saisie du poignet droit de la main droite et saisie du coude (avec main gauche), Tori applique la clé (poignet + coude) en avançant, ce qui précipite Uke au sol, contrôle en Ude-Gatame avec genou gauche en contrôle.

N°3 : Migi eri dori

Saisie du revers droit de la main droite, et traction en reculant la jambe gauche



Contrôle du poing qui saisit le revers, Age-Tsuki au menton, saisie de la main pour placer Kote-Gaeshi. Tori lâche et laisse chuter Uke (chute plaquée).

N°4 : Kata ude dori

Saisie par l'arrière du poignet droit de Tori et poussée avec main gauche sur le coude droit pour faire avancer Tori (jambe gauche d'abord)



Tori accélère son déplacement (gauche, droite, gauche). Le 3e pas (pied gauche) de Tori est un demi-cercle vers la droite. Tori porte alors Yoko-Geri droit à l'intérieur du genou gauche de Uke, puis de sa main droite (entre pouce et index) il saisit la main droite de Uke, tire légèrement le bras de Uke et se place pour appliquer Waki-Gatame.

N°5 : Ushiro eri dori

Saisie arrière du col de la main droite au 3e pas (Uke et Tori avancent jambe gauche d'abord).



Dès la saisie Tori pivote sur sa gauche, fait Uchi-Uke gauche et Gyaku-Tsuki droit au plexus, Tori contrôle le bras de Uke avec sa tête puis le retourne (coude vers le haut) pour placer un contrôle en Ude-Gatame sur bras droit. Pour ce faire, Tori peut faire un ou deux pas en tsugi-ashi.

N°6 : Ushiro jime

Etranglement arrière (Hadaka-Jime bras droit) au 3e pas



Tori se dégage en saisissant le bras droit de Uke à deux mains puis en pivotant sur sa gauche. Uke en contrôle, Tori accentue la clé à l'aide de son épaule droite sur le coude de Uke afin d'engendrer un recul de Uke (en léger déséquilibre). Tori contrôle alors le coude de Uke de sa main droite (sans lâcher le poignet), effectue une pression tout en reculant et contrôle le bras de Uke une fois au sol.

N°7 : Kakae dori

Ceinture arrière par-dessus les bras au 3e pas



Tori sort ses coudes, Kakato-Geri droit sur pied droit de Uke, torsion poignet droit avec la main gauche tout en se déplaçant et contrôle en Ude-gatame (bras tendu près du corps, à côté de Uke), Tori recule le pied droit puis projette Uke en maintenant la pression sur le coude droit (Ude-Kime-Nage). Chute plaquée.

Uke et Tori reprennent leurs places initiales

N°8 : Naname uchi

Uchi-Oroshi droit (Atemi du dessous du poing en biais de haut en bas). Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour l'atemi.



Esquive du poing de la main gauche avec pivot arrière sur pied gauche, Tsuki droit au menton, pression sur le cou de Uke de la main droite (entre pouce et index), Tori place sa main sur le coude droit de Uke et le pousse vers l'intérieur (léger déséquilibre), O-Soto-Otoshi avec contrôle au sol en maintenant la pression sur le coude et sur le cou. Tori peut contrôler à l'aide de son genou droit.

N°9 : Age tsuki

Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Age-Tsuki droit au menton.



Esquive (en réculant jambe droite et le haut du corps), saisie du poignet avec main droite (pouce en bas) et du coude avec main gauche (pouce dans le creux du coude), Tori descend le poignet de uke (et monte donc le coude), puis avance pied gauche en poussant le coude vers l'oreille de Uke pour provoquer la chute (plaquée) de Uke.

N°10 : Ganmen tsuki

Garde classique (pied gauche devant), Tsugi-Ashi (sur 3 pas) puis Ganmen-Uchi gauche au visage



Tai-Sabaki à droite, Atemi poing droit sous l'aisselle puis Hadaka-Jime, Uke abandonne, Tori laisse tomber Uke sur le dos en le tirant par les épaules sans brutalité.

N°11 : Mae-Geri au bas ventre

Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Mae-geri.



Tai-Sabaki à gauche, saisie de la jambe (de la main gauche), torsion du pied vers la gauche (main droite) en "ouvrant", puis poussée (chute arrière de Uke).

N°12 : Yoko geri

Uke et tori avancent l'un vers l'autre, Uke se décale sur la gauche et frappe Yoko-Geri droit au flanc.



Parade bras droit (gedan-barai) qui fait pivoter Uke vers sa gauche (se retrouve de dos), Tori saisit les épaules de Uke et le tire pour le faire chuter sur le dos, Tori met alors son genou gauche au sol, le droit est censé atteindre le dos de Uke, Tori retire rapidement son genou droit en pivotant vers la droite lorsque uke chute sur l'arrière. Uke profite de la dynamique de la chute pour rouler sur son épaule droite et se redresser assis, **à l'inverse des armes.**

Uke et Tori reprennent leurs places initiales

Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, et prend la dague qu'il met dans son Kimono, se relève et retourne à sa place

Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°13 : Tsukkake

Uke tente de sortir la dague en reculant la jambe droite



De sa main droite, Tori pousse fortement le coude gauche de Uke vers l'intérieur, et donne un Atemi main ouverte (Teisho) au visage de la main gauche, amène Uke au sol par pression sur le coude et contrôle

Uke replace la dague dans son Kimono

N°14 : Choku zuki

Uke sort la dague et attaque de pointe en avançant jambe droite



Parade main gauche, de l'extérieur vers l'intérieur, et dans le même temps porte Atemi du poing au visage, conclusion en Waki-Gatame

Uke replace la dague dans son Kimono

N°15 : Naname zuki

Uke attaque de haut en bas (pointe vers le sol), jambe droite devant



Esquive main gauche avec Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi, contrôle de l'épaule par le genou droit, changement de saisie de la main droite et désarmement de Uke avec la main gauche

Tori rend la dague à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales

Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose la dague et prend le bâton à deux mains, se relève et retourne à sa place (bâton dans la main droite)

Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°16 : Furiage

Uke, reculant la jambe droite, lève le bâton pour frapper de haut en bas



Tori avance pied gauche, porte Teisho au menton, met sa main droite sur l'épaule gauche de Uke et fait O-Soto-Gari, contrôle le bâton

N°17 : Furioroshi

Attaque au bâton à deux mains, de haut en bas, en avançant jambe droite



Esquive à gauche, Ura-Uchi gauche entre les yeux, poussée du tranchant de la main gauche (Shuto) à la base du nez entre les yeux qui fait chuter Uke sur l'arrière, saisie du bâton main droite et menace, puis rend le bâton à Uke

N°18 : Morote zuke

Attaque au bâton à deux mains de pointe, jambe et main gauches devant, en Tsugi-Ashi



Esquive à droite, saisie du bâton main droite puis main gauche, Tori tente d'arracher le bâton en le tirant, Uke tire alors vers lui, Tori lâche alors le bâton de sa main droite et le ressaisit entre les mains de Uke qu'il fait chuter par pression sur son coude gauche en avançant. Tori garde le bâton en mains et en menace Uke

Tori rend le bâton à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales

Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose le bâton et prend le revolver à deux mains, le place dans son Judogi, se relève et retourne à sa place

Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°19 : Shomen zuke

Menace de près avec le revolver en disant "haut les mains", puis baisse les yeux pour fouiller Tori avec sa main gauche



Tai-Sabaki à gauche, la main gauche de Tori s'abat sur l'arme et la droite rabat le poignet, puis Tori arrache l'arme de la main gauche (canon vers le bas) en tirant l'avant-bras de Uke vers l'avant de sa main droite, l'obligeant à faire un pas vers l'avant.

Tori rend le revolver à Uke

N°20 : Koshi gamae

Menace avec le revolver à la hanche en disant "haut les mains", et baisse les yeux pour fouiller Tori



Tori, de sa main droite, coiffe la main droite de Uke et l'arme (pouce vers le bas). Sa main gauche se place dessous et tord le poignet vers l'extérieur. Tori arrache l'arme en la tirant à deux mains vers sa hanche droite, et la remonte vers le menton de Uke (coup de crosse).

Tori rend le revolver à Uke

N°21 : Haimen zuke

Uke vient se placer derrière Tori et le menace de son revolver en disant "haut les mains", et en le fouillant de la main gauche



Tori pivote vers sa droite, passe son bras droit sous celui de Uke, et vient placer son avant-bras droit dans le pli du coude de Uke, puis saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche et projette Uke (type Kote-Gaeshi) en gardant le revolver.

Tori rend le revolver à Uke

Fin du kata :

Uke replace le revolver dans son Judogi

Uke et Tori reprennent leur place initiale

Uke se dirige vers les armes et met les deux genoux au sol, prend à deux mains la dague et le bâton qu'il garde ensuite en main droite, se relève et regagne sa place (les armes se tiennent bras naturellement tendu)

Uke et Tori font un pas de garde arrière (droite gauche)

Uke et Tori se saluent en Ritzu-rei

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritzu-rei

Le Kime-no-kata

"La forme des décisions"

Ce kata, créé en 1907, est peut-être le plus martial de tous les katas. Il trouve son origine aux sources mêmes du judo : le jujitsu.

Le kime-no-kata est à la fois une recherche technique et spirituelle ; à travers toutes les défenses effectuées, il conduit le pratiquant à retrouver l'état d'esprit, le KIME qui animait les samourais au moment du combat.

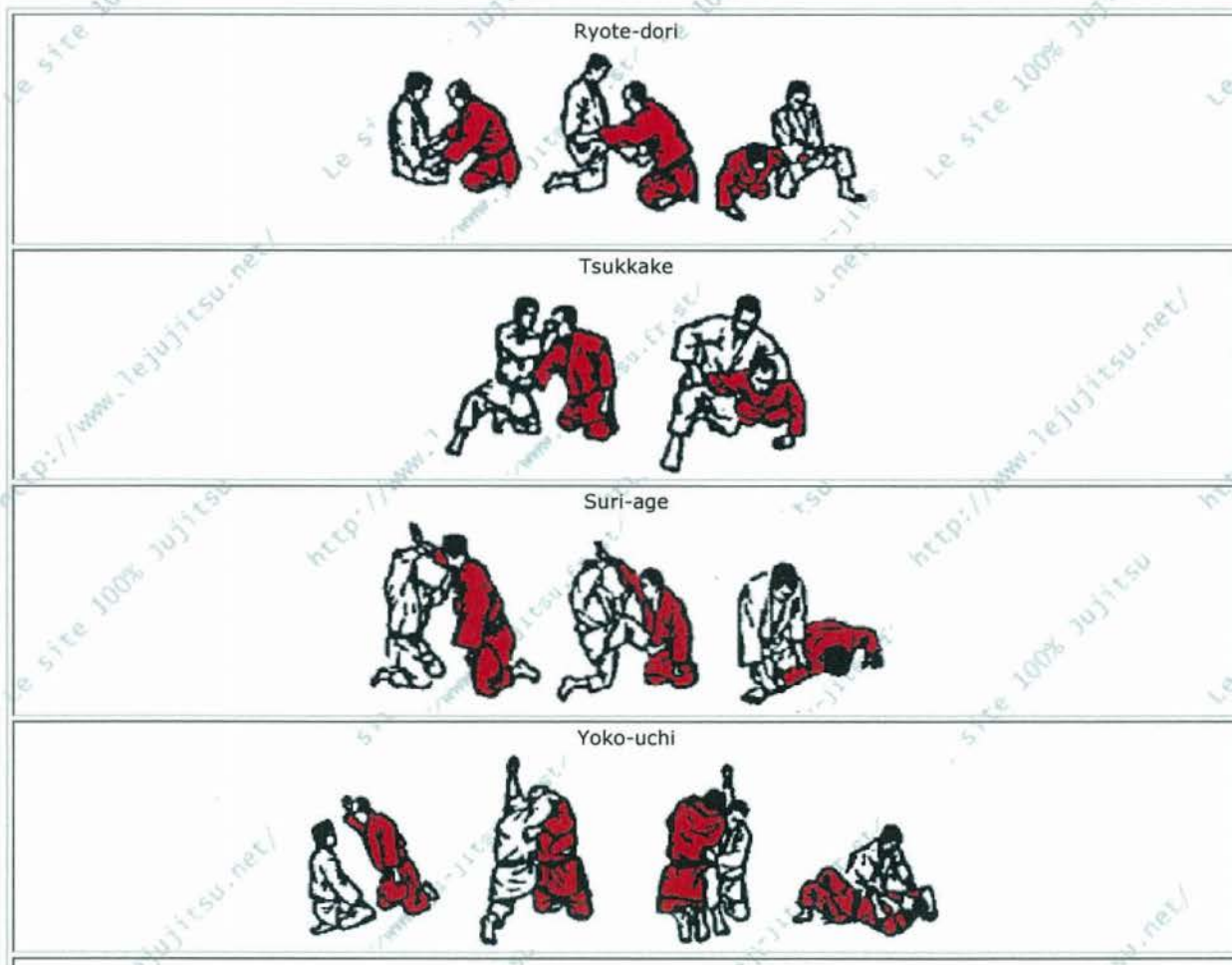
Créé par le professeur Kano et ses disciples à une époque encore proche des samourais, il démontre que les techniques de défense exécutées tout au long de ce kata trouvent leur plénitude lorsqu'elles sont faites avec l'état d'esprit nécessaire.

Les attaques successives sont de deux sortes : sans armes et avec les armes de l'époque : le sabre court et le sabre long. Et dans les deux postures habituelles aux japonais : agenouillé et debout. Les principales attaques avec ces deux postures sont passées en revues : saisies, coups et attaques avec armes.

La difficulté de ce kata réside dans le fait que les attaques ne doivent pas être simulées ou ralenties mais portées avec sincérité, ce qui oblige celui qui les subit à être tout aussi sincère et à effectuer ses défenses avec rapidité, précision et puissance. Pour libérer les deux partenaires de la hantise d'un accident toujours possible lorsqu'on manipule une arme tranchante ou pointue, ce kata est pratiquement toujours exécuté avec des armes symboliques en bois, ceci pour en préserver la totale sincérité dans l'attaque, puisque sans danger et permettre à l'attaqué de progresser dans la précision de ses défenses.

Les attaques et les défenses sont accompagnées du **KIAI**. Tori se défend en utilisant des techniques de projection, d'étranglement, de luxation et aussi d'atemi largement utilisées en jujitsu.

Toute la première partie se déroule en position agenouillée : IDORI. La deuxième, en position debout : TACHI AI. Ce kata nécessite une étude approfondie des techniques et une longue pratique avant de pouvoir l'exprimer pleinement avec le KIME.



Ushiro-dori



Tsukkomi



Kirikomi



Yoko-tsuki



Ryote-dori



Sode-dori



Tsukkake



Tsuki-age



Suri-age



Yoko-uchi



Ke-age



Ushiro-dori



Tsukkomi



Kirikomi



Nuki-kake



Kirioroshi

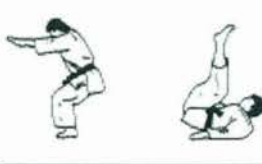


Progression par ceinture : 5^{ème} kyu, ceinture jaune

UKEMI : Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Jujitsu



Mae mawari ukemi



Ushiro ukemi

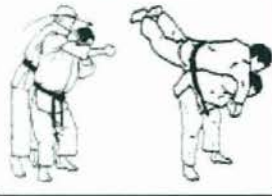


Yoko ukemi

Dans un premier temps, il convient de les faire un genou au sol. La nuance entre la chute Judo et jujitsu sera abordée.

SHINTAI (Evolution) : Déplacements axiaux et circulaires ; Blocages & Esquives ; Gardes ; Points vitaux.

Nomenclature JUDO : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; travail dynamique.

KOSHI-WAZA (techniques de hanche)	TE-WAZA (techniques de mains)	ASHI-WAZA (techniques de jambes)
O-Goshi (Uki-Goshi) Kubi-Nage  O goshi	Ippon-Seoi-Nage (Morote-Seoi-Nage) Tai-Otoshi  Seoi nage	O-Soto-Gari Sasae-tsuri komi-ashi  O soto gari
OSAE KOMI (immobilisations)		
Hon-Gesa-Gatame - Kuzure-Kesa-Gatame + travail de mobilité au sol		

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux)

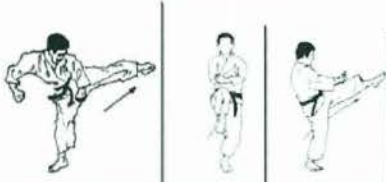
En déplacement, en renforçant les appuis, la posture et la garde.



Oi tsuki Gyaku tsuki Teisho

+ Ura uchi
(revers de la main)

+ Maite tsuki
(coup rebondissant)



Yoko geri Hiza geri Mae geri

+ Gedan geri
+ Kakato geri
+ Fumi komi geri

Gedan = bas
Kakato = talon
Fumi komi = haut-bas

UKE-WAZA (techniques de blocage)



Age uke Uchi uke Soto uke Gedan barai

KANSETSU-WAZA (clés)



Kote gaeshi

Kote mawashi

+ Ude hishigi ude gatame (contrôle du bras par pression)

TECHNIQUES DE DÉFENSE

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- tentative de saisie du revers,
- saisie effective du revers en poussant, en tirant,
- attaque en oi-tsuki, shuto,
- attaque en mae-geri keage et keikomi,
- étranglement arrière (hadaka-jime),
- saisie arrière,
- saisie d'un poignet en direct et en croisé

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

Progression par ceinture : 4^{ème} kyu, ceinture orange

UKEMI : Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Jujitsu

SHINTAI : Déplacements axiaux et circulaires ; **Blocages & Esquives** ; **Gardes** ; **Points vitaux**.

Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

KOSHI-WAZA (techniques de hanche)	TE-WAZA (techniques de mains)	ASHI-WAZA (techniques de jambes)
Uki-Goshi ; Harai-Goshi Koshi-Guruma	Eri-Seoi-Nage ; Morote-Seoi-Nage Tai-otoshi	Hiza-Guruma ; Ashi-Guruma O-Soto-Otoshi ; O-Soto-Gari
OSAE KOMI (immobilisations)		
Yoko-Shio-Gatame ; Tate-Shio-Gatame ; Kami-Shio-Gatame ; Kata-Gatame ; Juji-Gatame		





ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

TE WAZA (techniques de mains)	ASHI WAZA (techniques de jambes)
Age-Tsuki ; Naname-Tsuki ; Mawashi-Tsuki ; Yoko-Uchi ; Shuto ; Uchi-Oroshi ; Higi	Mawashi-Geri : keage, keikomi Mawashi-Geri: jodan, chudan, gedan

UKE-WAZA (techniques de parades et blocages)

Morote-Shuto-Uke	Morote-Teisho-Uke
------------------	-------------------

KANSETSU-WAZA (clés)

Kote-Hineri	Les contrôle du bras
 Kote hineri	   
	+ Ude-Gatame ; Ude osae ; Ude-Nobashi

NAGE-WAZA spécifique Jujitsu

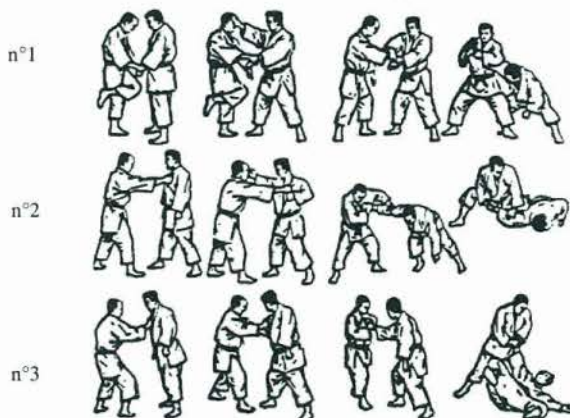
Shiho-Nage	Tenshi-Nage
------------	-------------

KATAS :

- 4 premières techniques des « 16 »,
Saisie au revers en tirant, étranglement de face avec poussée,
étranglement arrière, mawashi-geri.
- Ripostes imposées de la série A (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 3 premières techniques du Goshin-jitsu :



TECHNIQUES DE DÉFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- saisie des revers à deux mains,
- saisie de face niveau épaule,
- saisie des poignets à deux mains,
- saisie de la manche par le côté et l'arrière,
- tentative de ceinture du corps,
- yoko-geri et mawashi-geri,
- naname-tsuki, uchi-oroshi et shuto,
- étranglement arrière : hadaka-jime.

- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

NE WAZA (Défense au sol) :

Garde au sol, Mae-Geri,
Double Mae-Geri, Yoko-Geri,
Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Mikazuki-Geri.

Progression par ceinture : 3^{ème} kyu, ceinture verte

Séquences tactiques : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.

Perfectionnement des HTF : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA
Koshi-Nage Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Seoi-Otoshi Uki-Otoshi	Ko-Soto-Gari ; Ko-Uchi-Gari Morote-Gari ; De-Ashi-Barai
SUTEMIS (sacrifices)		MAKIKOMI (enroulement)
Tomoe-Nage ; Sumi-Gaeshi ; Tani-Otoshi		Soto-makikomi

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

ATAMA WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA
Mae-Atama ; Ushiro-Atama	Shito - Haito	Ushiro-Geri ; Ura-Mawashi-Geri ; Mikazuki-Geri ; Kin-Geri

UKE-WAZA (techniques de parades et blocages)

	Juji-Uke				Morote-Uke	
Juji uke jodan		Juji uke gedan		Morote jodan uke		Morote gedan uke

KANSETSU-WAZA (clés)

Waki-Gatame	Hara-Gatame	Momo-Gatame
Tekubi-osae	Yubi-Kantsetsu	Yuki-Chigae (Nikyo)

SHIME-WAZA (étranglements)

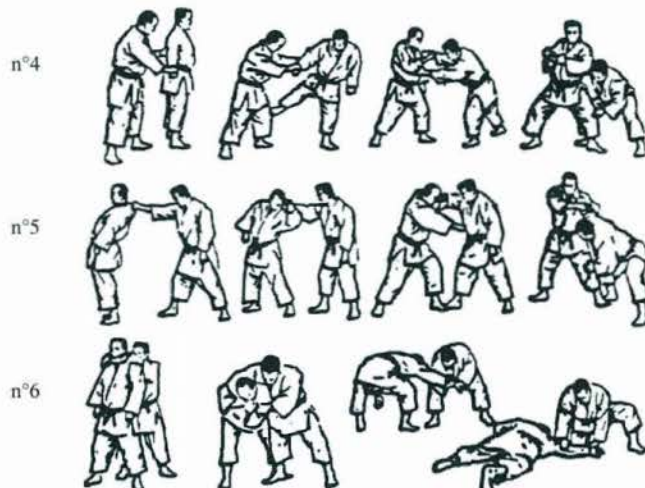
Gyaku-Juji-Jime	Morote-Jime	Okuri-Eri-Jime	Kata-Ha-Jime
-----------------	-------------	----------------	--------------

KATAS :

- 8 premières techniques des « 16 », 4 (4^{ème} kyu) + saisie de la tête du côté, saisie du revers par l'arrière, poussée avec les mains, yoko-geri épaule (par tori).



- Ripostes imposées de la série B (1,2 et 3) du « Duo-system ».
- 6 premières techniques du Goshin-jitsu : 3 (4^{ème} kyu) + :



TECHNIQUES DE DÉFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- saisie du revers en tirant, en poussant,
- ceinture arrière avec et sans les bras,
- saisie du col par l'arrière,
- saisie de l'épaule par l'arrière,
- yodan-oi-tsuki et yodan-gyaku-tsuki
- tsuki-age,
- mae-geri et mawashi-geri
- étranglement de face et du côté,
- coup de matraque.

- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

NE WAZA (Défense au sol) :

- Tori sur le dos, Uke s'approche,
- Uke au sol (suite à projection), Tori contrôle,
- Uke et Tori à genoux : coup de poing,
- Uke et Tori à genoux : saisie du revers.

Progression par ceinture : 2^{ème} kyu, ceinture bleue

Séquences tactiques : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.
Perfectionnement des HTF : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique	
KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
Hane-Goshi	Ko-soto-gake ; Uchi-mata ; Okuri-ashi-barai ; O-soto-guruma
SUTEMIS (sacrifices)	Spécifique Jujitsu
Yoko-guruma ; Yoko-wakare ; Ura-nage	Kokyu-nage ; Ude-kime-nage

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

ASHI-WAZA
Ushiro-ura-mawashi-geri ; O-mawashi-barai

KANTSETSU-WAZA (clés)

Kibizu-kantsetsu	Ashi-gatame	Ashi-garami
Ude-garami	Kubi-kantsetsu	Seoi-kantsetsu

SHIME-WAZA (étranglements)

Katate-jime	Sode-guruma-jime	Sankaku-jime	Kata-juji-jime
--------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------

KATAS :

- 12 premières techniques des « 16 », 8 (3^{ème} kyu) + saisie des cheveux de face, saisie des épaules du côté, double poussée de face avec les mains, naname-tsuki.
- Ripostes imposées de la série C (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 9 premières techniques du Goshin-jitsu : 6 (3^{ème} kyu) + :



TECHNIQUES DE DÉFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- menace de face, du côté et par l'arrière,
- saisie d'un poignet en direct et croisé,
- saisie des deux poignets de face, par l'arrière,
- mae-geri et mawashi-geri,
- saisie à la gorge de face, par l'arrière,
- ceinture de face, de côté et par l'arrière,
- attaque circulaire à la matraque,
- attaque au couteau « haut-bas »,
- attaque au couteau « bas-haut »,
- piqué du couteau de face,
- attaque au bâton (libre)

- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

NE WAZA (Défense au sol) :

- Tori et uke à genoux : naname-shuto,
- Tori et uke à genoux : riposte en hara-gatame,
- Tori debout : les retournements de Uke sur le ventre,
- Tori sur le dos, Uke approche : clés de jambes.

Méthodes d'entraînement

Uchi-komi : 1 technique judo, 1 technique jujitsu	Kakari-geiko d'atemi (en déplacement)
--	--

Progression par ceinture : 1^{er} kyu, ceinture marron

Séquences tactiques : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.

Perfectionnement des HTF : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA	TE-WAZA
Utsuri-goshi, Ushiro-goshi	Kani-basami	Morote-gari ; Kata-guruma ; Te-guruma
SUTEMI (sacrifice)	Spécifique Jujitsu	
Te-otoshi ; Te-gaeshi	Sukui-nage	

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

ASHI-WAZA
Tobi-geri ; Ura-mawashi-barai ; Ushiro-mawashi-barai

KANTSETSU-WAZA (clés)

Koshi-kantsetsu ; Mune-gatame ; Hiza-gatame

SHIME-WAZA (étranglements)

Ebi-garami-jime (par enroulement du cou)	Do-jime (ciseaux au corps : compression des côtes)
--	--

KATAS :

- les « 16 » techniques imposées, 12 (2^{ème} kyu) + Menace arrière, menace au couteau de face, coup de bâton circulaire niveau tempe, menace au revolver de face.
- Ripostes imposées de la série D (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 12 premières techniques du Goshin-jitsu : 9 (2^{ème} kyu) + :



TECHNIQUES DE DÉFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- gyaku-katate-dori,
- mae-geri,
- ushiro-kubi-dori,
- yoko-dori,
- yodan-naname-tsuki

- Présenter les 5 techniques ci-dessus de la manière suivante : 1^{ère} au ralenti, 1^{ère} rapide, 2^{ème} au ralenti, 1^{ère} et 2^{ème} rapides, 3^{ème} au ralenti, 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} rapides, etc.

Le jugement portera :

- sur l'éventail démontré;
- sur la difficulté et la maîtrise technique;
- sur l'aspect tactique des solutions présentées;
- sur la cohérence et l'efficacité.

- Tirage au sort de 5 techniques parmi la nomenclature complète du judo-jujitsu debout.

NE WAZA (Défense au sol) :

Tirage au sort de 5 techniques parmi la nomenclature complète du judo-jujitsu au sol.

RANDORIS

L'aptitude au combat souple judo (sol et debout) sera évalué.

Critères d'évaluation : Sincérité, sécurité, habileté, construction technique.

Méthodes d'entraînement

Uchi-komi (2 techniques libres)	Kakari-geiko d'atemi (2mn)	Yaku-soku-geiko de projection
---------------------------------	----------------------------	-------------------------------

PASSAGE DE GRADE JU JITSU

PASSAGE DE GRADE JU JITSU						
		5ème kyu	4ème kyu	3ème kyu	2ème kyu	1er kyu
		jaune	orange	verte	bleu	marron
KAGARI GUEKO D'ATEMI		1 mn	1mn 15	1 mn 30	1 mn 45	2 mn
IMPOSE (16 techniques)		6	8	10	13	16
LIBRE		1 mn	1mn 15	1 mn 30	1 mn 45	2 mn
<u>20 TECHNIQUES (éliminatoire)</u>			5 techniques au choix parmi les 20	3 premières de 2 séries	2 premières de 3 séries	3 premières de 3 séries
RANDORI JU JITSU		1 mn au choix	1 minutes	randori forme ju jitsu (2 mn)	randori forme ju jitsu (2x 2 mn)	randori forme ju jitsu (3 x 2 mn)
RANDORI JUDO			1 minutes			
JUDO SOL	osae komi	3	3	4	5	6
	shimé		1	2	4	6
	kantsesu		1	2	4	6
JUDO DEBOUT	projection	2	3	6	9	12
	sutemi		1	2	3	4
KATA (goshin jitsu)					4 premières	8 premières

Les 20 Techniques Imposées Ju-jitsu

Pour en savoir plus:

<http://perso.orange.fr/judoclubdelongueau/ceinture/vingttechniques.htm>

http://perso.orange.fr/eric.richard/ripostes_20att.htm

<http://jiujitsu.free.fr/les20.htm>

<http://jeanclaude.vidal1.free.fr/page55.html>