

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

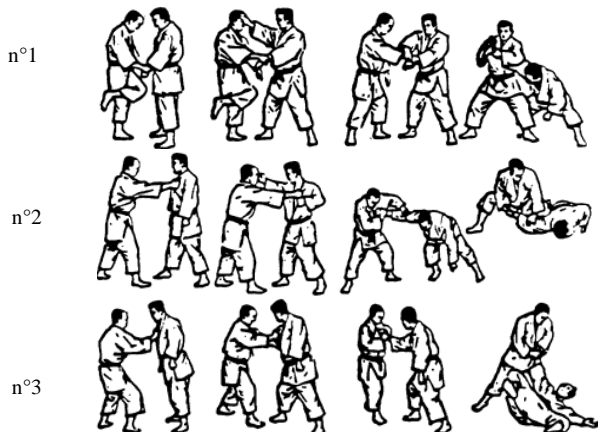
| | |
|------------|-------------|
| Shiho-Nage | Tenshi-Nage |
|------------|-------------|

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.