

**Dossier de Prestations**

**Techniques Libres**

**PRESTATIONS TECHNIQUES LIBRES DE JUDO-JUJITSU**

# Sommaire

## **I. Prestation technique libre de judo en vue de l'examen final du B.E.E.S.**

### **IA- Tachi Waza - Ippon Seoi Nage :**

- IA1 – Démonstration fondamentale
- IA2 – Changement de Kumi Kata
- IA3 – Changement de forme
- IA4 – Uchi Komi
- IA5 – Les déplacements/Nage komi
- IA6 – Les défenses
- IA7 – Les séquences d'attaque
  - IA7a) Les enchaînements
  - IA7b) Les opportunités
  - IA7c) Les confusions
- IA8 - Les contres

### **IB- Ne-Waza - Ude Hishigi Juji Gatame :**

- IB1 – Les enchaînements debout/sol
- IB2 – Les contrôles au sol

## **II- Prestation technique libre de Ju-Jitsu en vue de l'examen final du B.E.E.S.**

Séquence d'attaque 01 : Uke tente de saisir Tori de face

Séquence d'attaque 02 : Uke saisie de la main droite la main droit de Tori

Séquence d'attaque 03 : Uke pousse dans le dos en passant son bras sous celui de Tori

Séquence d'attaque 04 : Uke saisie de côté le bras gauche de Tori de sa main droite, au-dessus du coude

Séquence d'attaque 05 : Uke saisie de sa main droite, par derrière à l'épaule gauche de Tori

Séquence d'attaque 06 : Uke saisie en yoko kubi dori

Séquence d'attaque 07 : Uke effectue Kakae dori

Séquence d'attaque 08 : Uke effectue Mae geri à droite

Séquence d'attaque 09 : Uke attaque en Yoko Geri

Séquence d'attaque 10 : Uke effectue un Mawashi Geri

Séquence d'attaque 11 : Uke attaque Tori d'un coup de couteau de haut en bas

Séquence d'attaque 12 : Uke attaque Tori d'un coup de bâton en revers

## **I. Prestation technique libre de judo en vue de l'examen final du B.E.E.S.**

### **IA- Tachi Waza - Ippon Seoi Nage :**

#### **IA1 – Démonstration fondamentale :**

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage à droite

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage à gauche

#### **IA2 – Changement de Kumi Kata :**

Lui saisissant le revers droit de la main gauche, Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage à droite

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage à droite en lui saisissant la manche droite de la main droite

#### **IA3 – Changement de forme :**

Tori fait tomber Uke en forme Makikomi

#### **IA4 – Uchi Komi :**

Séquence de 9 répétitions en accélérée puis kake à la 10e

#### **IA5 – Les déplacements/Nage komi :**

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage sur son avancé

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage sur son recule

→ sans rester en ligne

#### **IA6 – Les défenses :**

Les blocages :

Uke attaque Ippon Seoi Nage à droite/Tori défend en Jigotai

Les esquives :

Uke attaque Ippon Seoi Nage à droite/Tori esquive en Tai Sabaki à droite

Uke attaque Ippon Seoi Nage à droite/Tori esquive en Tai Sabaki à gauche

#### **IA7 – Les séquences d'attaque :**

IA7a) Les enchaînements :

Tori attaque en Ippon Seoi Nage à droite/Uke bloque en Jigotai/Tori fait tomber en Seoi otoshi (avant/avant)

Tori attaque en Ippon Seoi Nage à droite/Uke bloque en Jigotai / Tori fait tomber en Ko Uchi Makikomi (avant/arrière)

Tori attaque en Ippon Seoi Nage à droite /Uke esquive à droite/ Tori fait tomber en Ippon Seoi Nage à droite (avant/avant ; redoublement d'attaque)

Tori attaque en Ippon Seoi Nage à droite /Uke esquive à gauche/Tori fait tomber en Kata Guruma à gauche (avant/avant)

IA7b) Les opportunités :

Uke avance le bras droit tendu pour saisir Tori dans le dos/Tori fait tomber en Ippon Seoi Nage à droite à la volée

Tori fait lâcher le Kumi Kata d'Uke puis attaque Ippon Seoi Nage en avançant

Tori déplace Uke en cercle forme Uchi Mata du Nage no Kata puis fait tomber en Ippon Seoi Nage à droite

Tori fait reculer le pied droit en forme de Ko Uchi Gari puis attaque Ippon seoi Nage à droite

IA7c) Les confusions :

Tori feint d'attaquer en Ippon Seoi Nage à droite/Uke déporte son poids en arrière/Tori revient en Ko Uchi Makikomi à droite (avant/arrière)

Tori feint d'attaquer à gauche avec le Kumi Kata main gauche au revers droit/ Uke réagit en déportant son poids sur la droite/ Tori fait tomber en Ippon Seoi Nage à droite (droite/gauche)

#### **IA8 - Les contres :**

Uke attaque Ippon Seoi Nage à droite /Tori bloque en Jigotai puis contre en Te Guruma

Uke attaque Ippon Seoi Nage à gauche/ Tori bloque en Jigotai /Uke ressort de son attaque/

Tori fait tomber en Ippon Seoi Nage à droite

## **IB- Ne-Waza - Ude Hishigi Juji Gatame :**

### **IB1 – Les enchaînements debout/sol :**

Séquence d'attaque 1 ; Uke attaque et Tori esquive : puis enchaîne :

Uke attaque Ippon Seoi Nage à droite/Tori esquive en Tai Sabaki à droite / Tori passe à cheval puis enchaîne en Kata Hajime

Séquence d'attaque 2 ; Uke attaque et Tori tombe puis reprend l'initiative par anticipation :

Uke attaque en Ippon Seoi Nage à droite /Tori refait face à Uke qui se retrouve entre ses jambes/Uke avance sur Tori/Tori contrôle le bras droit d'Uke et pivote sur le côté droit pour ensuite enchaîner en Ude Hishigi Juji Gatame

Séquence d'attaque 3 ; Tori attaque et Tori enchaîne sur Uke passif :

Tori fait tomber Uke en Ippon Seoi Nage à droite, contrôle le bras droit d'Uke puis enchaîne en Ude Hishigi Juji Gatame

### **IB2 – Les contrôles au sol :**

Séquence d'attaque 1 ; Tori attaque, Uke bloque et Tori enchaîne :

Uke se défend en position quadrupédique/Tori passe devant pour placer son bras gauche, enchaîne en position tibia nuque puis en Ude Hishigi Juji Gatame/Uke se défend en accrochant ses bras/Tori enchaîne en contrôlant Uke puis repart en forme Gesa Gatame/Uke se défend en repassant sur le ventre/Tori enchaîne en position tibia nuque puis en Ude Hishigi Juji Gatame/Uke se défend en accrochant ses bras/Tori décroche les bras de Uke et termine en Ude Hishigi Juji Gatame

Séquence d'attaque 2 ; Tori attaque, Uke anticipe, Tori enchaîne :

Uke se défend en position quadrupédique/Tori passe devant pour placer son bras gauche et enchaîne en position tibia nuque/ Uke se défend en se cambrant en arrière/Tori repart à l'envers puis enchaîne en Ude Hishigi Juji Gatame

## **II- Prestation technique libre de Ju-Jitsu en vue de l'examen final du B.E.E.S.**

- 1- Uke tente de saisir Tori de face/Tori effectue Mae Geri à gauche, Teisho de la main droite, O Soto Gari à droite puis contrôle en Ude Hishigi Ashi Gatame.
- 2- Uke saisie de la main droite la main droit de Tori/Tori effectue une torsion du poignet d'Uke, Naname Tsuki, De Ashi Barai puis contrôle en Ude Osae.
- 3- Uke pousse dans le dos en passant son bras sous celui de Tori/Tori se retourne, effectue Teicho, Kanuki Gatame puis O Soto Gari.
- 4- Uke saisie de côté le bras gauche de Tori de sa main droite, au-dessus du coude/Tori effectue Ura Ken dans le ventre du bras gauche puis effectue Kaiten Nage.
- 5- Uke saisie de sa main droite, par derrière à l'épaule gauche de Tori/Tori réagit en Uke Uchi, attaque en Ura uchi, projette en O Soto Otoshi puis termine en Momo Gatame.
- 6- Uke saisie en yoko kubi dori /Tori effectue Empi Tsuki à gauche dans le ventre, Sukui Nage puis Gyaku Tsuki au visage.
- 7- Uke effectue Kakae dori/Tori effectue un coup de pieds dans le « bas ventre », Obi Tori Gaeshi, arrive à cheval et donne un coup de poing au visage.
- 8- Uke effectue Mae geri à droite/Tori par en Gedan Barai, effectue Yoko Geri, Morote gari à l'envers puis contrôle Uke en Ashi Gatame au creux poplité.
- 9- Uke attaque en Yoko Geri/Tori part en Gedan Barai, effectue Gyaku Tsuki dans le dos puis Hadaka Jime.
- 10- Uke effectue un Mawashi Geri/Tori avance sur Uke et effectue Te Guruma, Ko Soto Gari puis un Ude Hishigi Ude Gatame en faisant roulé Uke sur le ventre et en passant par-dessus.
- 11- Uke attaque Tori d'un coup de couteau de haut en bas/Tori effectue Ude Garami en avançant et le désarme au sol.
- 12- Uke attaque Tori d'un coup de bâton en revers/Tori part le coup à deux mains, fait lâcher le bâton par enroulement du poignet, fait chuter Uke en poussant sur le creux poplité du genou d'Uke puis recule et le menace du bâton.