

# Progression par ceinture : 1<sup>er</sup> 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.

<b>Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique</b>		
KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA	TE-WAZA
Utsuri-goshi, Ushiro-goshi	Kani-basami	Morote-gari ; Kata-guruma ; Te-guruma
SUTEMI ( <i>sacrifice</i> )		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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ère</sup> au ralenti, 1<sup>ère</sup> rapide, 2<sup>ème</sup> au ralenti, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> rapides, 3<sup>ème</sup> au ralenti, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> 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
---------------------------------	----------------------------	-------------------------------