

Programme pour l'obtention

de la ceinture jaune. 5^e KYU (âge minimum 7 ans) - 24 leçons

UNITE DE VALEUR N°1 : Atémis.

CONNAISSANCE DES TECHNIQUES

3 TYPES DE GARDE DÉFENSIVE : Garde au sol - Garde intermédiaire avec un genou levé, l'autre posé au sol - Garde debout.

ATEMI

- *Mae geri, ke age* et *kei komi* (fouetté – défonçant - niveau médian et *gedan*)
- *Yoko geri, ke age, et kei komi* (à 2 niveaux)
- *Mae Hiza geri* (coup de genou de face) – en position latérale (*Mawashi-Hiza-géri*)
- *Kakato geri* (talon) de face – de dos
- *Shuto* (avec tranchant de la main : vers menton, sternum, côtes flottantes, ...)
- *Shito* (pointe des doigts en fourche : piquer aux yeux - à la gorge - au plexus)
- *Teisho* : de face – de côté (en esquive)
- *Hiji* ou *empi* (coude)
- *Atama* (de la tête)
- *Tsukakke* (coup de poing direct) 2 formes :
Oi tsuki (bras droit, jambe droite avant)
Gyaku tsuki (bras droit, jambe gauche avant).

UNITE DE VALEUR N° 2 : Techniques debout

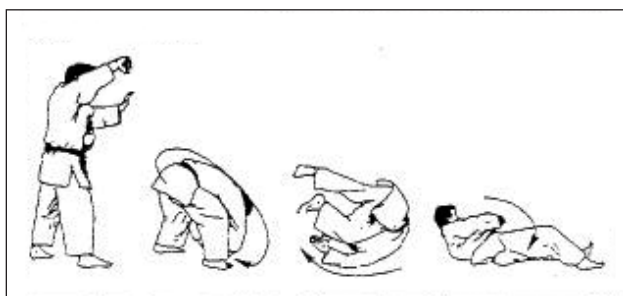
- Roulade avant Ju-Jitsu - *Mae ukemi*

Position de départ : Jambe droite avancée, corps fléchi vers l'avant, tête rentrée, main gauche posée sur le tapis, doigts dirigés vers l'intérieur. Le bras droit forme un arc de cercle avec la main qui détermine le sommet d'un triangle composé du pied droit et de la main gauche.

Action : Rouler sur l'avant bras puis sur

l'épaule en élevant fortement la jambe gauche vers le haut. Les orteils du pied sont arc-boutés au départ. Terminer la chute en arrivant sur le côté gauche, jambe à demi tendue et frapper avec bras gauche, paume de la main à plat.

NB : vous pouvez rester en garde intermédiaire ou vous relever en partant de cette position pour une garde debout.

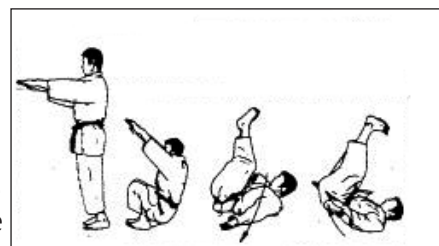


Mae ukemi

- Roulade arrière - *Ushiro ukemi* :

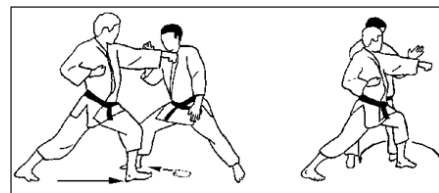
Amener jambe droite fléchie derrière jambe gauche.

Descendre sur les 2 Jambes fléchies. Rouler sur le dos, menton contre la poitrine. Frapper des 2 bras à l'arrivée sur le tatami (*kake*). Possibilité de se redresser après élan, sur les 2 genoux fléchis au sol et en appui sur les 2 mains ou en se relevant après bascule sur épaule afin de reprendre la position debout.

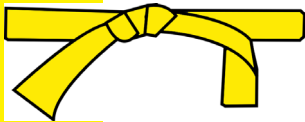


Ushiro ukemi

- *Tai sabaki* (mouvement tournant du corps) :
Avant, arrière, à gauche, à droite, en pivotant.



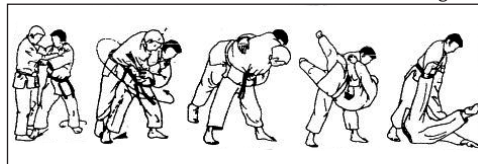
Tai sabaki



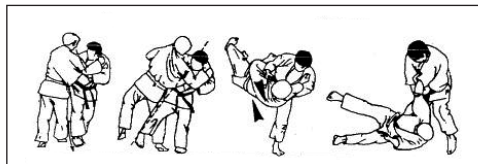
TECHNIQUES DE PROJECTION :

- *Uki goshi* (mouvement en rotation autour de la hanche, main droite encerclant la taille).
Amener le débutant à plier le genou droit au sol et à rouler latéralement. Au contact du tatami, *Uke* frappe du bras gauche pour amortir son contact au sol. Le bras droit est maintenu par *Tori*
- *O sotogari* (grand fauchage extérieur de la jambe):
 - Fauchage dans le vide
 - En contact avec *Uke* (creux poplité du genou)
- *Goshi guruma* : main droite encerclant la nuque avec flexion des jambes sans extension et rotation du corps.
- *O goshi* : grande projection de la hanche en fléchissant les genoux, puis extension.

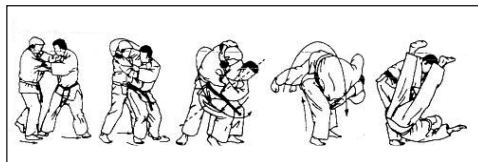
Uki goshi



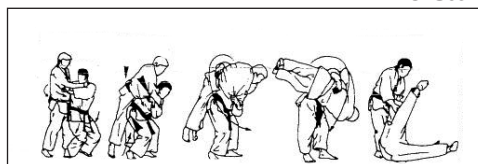
O Soto Gari



Goshi Guruma



O Goshi

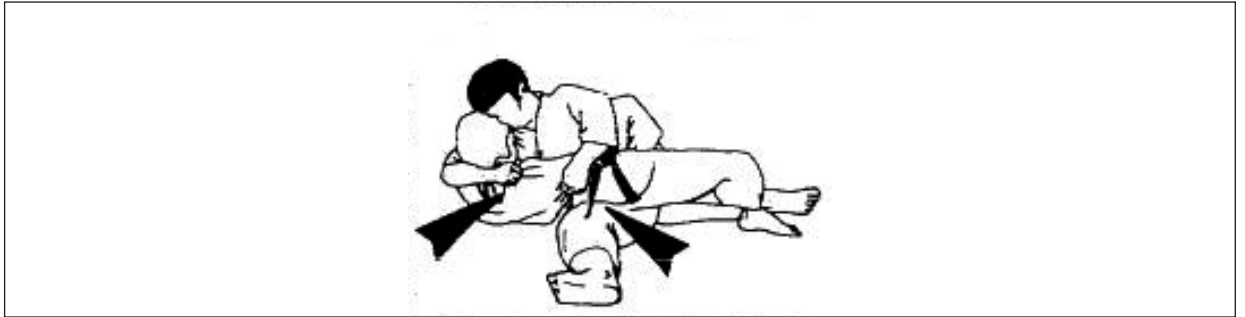




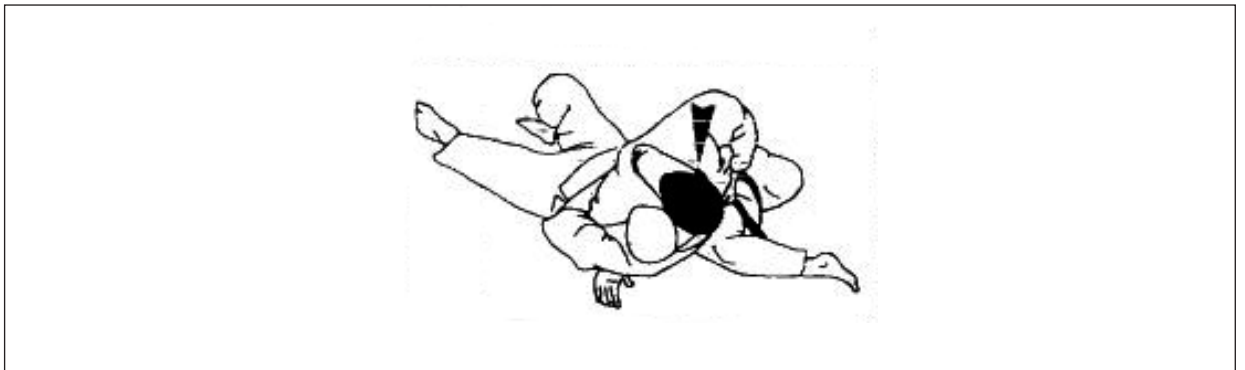
UNITE DE VALEUR N° 3 : Ne Waza

CONTRÔLES AU SOL D'UKE PAR LES 4 CÔTÉS

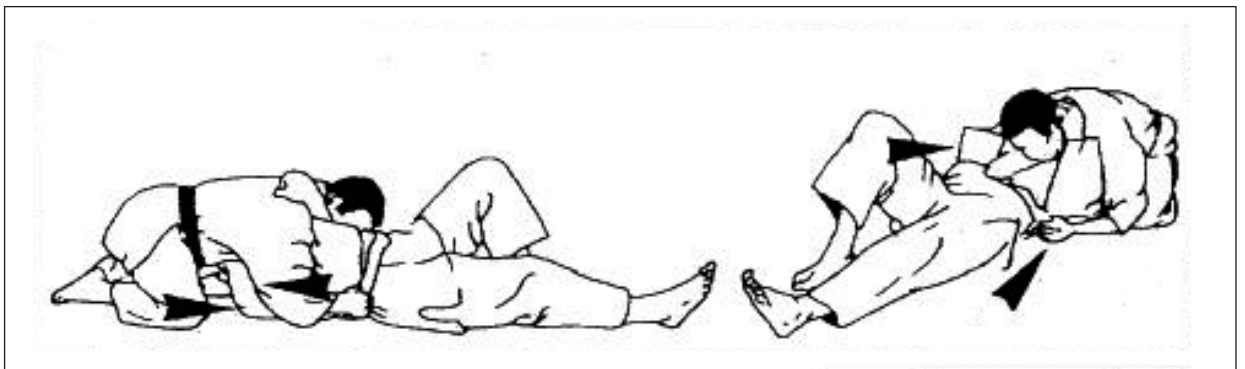
- *Gesa gatame* (par le travers du corps) : 2 variantes



- *Kuzure gesa gatame*: 3 variantes c'est-à-dire 3 manières de réagir en fonction de l'opposition d'Uke.

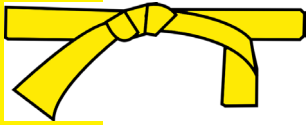


- *Kami shiho gatame* (contrôle côté tête par au-dessus)



- *Yoko Shiho gatame* (par les 4 coins *Tori* placé de côté) : 2 variantes





UNITE DE VALEUR N°4 :

Défense sur atémis

Parades et blocages sur atémis simples niveau haut et bas

- Main ouverte sans opposition de force = parade
- Poing fermé pour porter le coup = blocage

UNITE DE VALEUR N°5 :

Défenses classiques.

- Démontrer 2 défenses sur saisie arrière
- Démontrer une défense utilisant le *Mae geri keage*.
Exemple : sur *Uke* donnant un *Oi tsuki*. *Atemi* de *Tori* + *Mae geri keage*.
- Démontrer l'*Hiza geri* sur une saisie avant.
- Démontrer 2 défenses en utilisant *Tsukakke* (*oi tsuki* et/ ou *Gyaku tsuki*)

Réactions :

- Sur saisie d'un revers: en tirant – en poussant
- Saisie de main gauche ou droite
- Prise d'un poignet : de face – croisé ou non croisé – à 2 mains
- Prise des 2 poignets
- Ceinturage de face au dessus des bras
- Ceinturage de face en dessous des bras

Connaissance de :

- *Kote gaeshi* (patte de canard)
- *Kote mawashi*, (patte de canard inversée)
- *Kote ineri* (clé en torsion « coup de gaz de moto »)

Vocabulaire :

Tori : celui qui attaque

Uke : celui qui subit

Mae ukemi : roulade ou chute avant

Gesa Gatame : contrôle par le travers du corps

Kami Shiho gatame : contrôle des 4 coins par dessus

Ashi : pied – jambe

Eri : revers

Atemi : coup frappé

Ayumi ashi : marche normale

Shiho : quatre côtés

Gatame : contrôler

Hiza : genou

Kote : poignet

Kake : exécution

Te : main

Teisho : paume de la main

Hiji (ou *empi* en Karaté) : coude (lorsque l'on parle d'un *atemi*, sinon, *Ude*)

Tsukakke : coup de poing direct – 2 formes : *Oi tsuki* ou *Gyaku tsuki*