

Programme pour l'obtention

de la ceinture orange. 4^e KYU (âge minimum 9 ans) - 40 leçons

UNITE DE VALEUR N°1 : Atémis.

- Mae geri au sol avant gauche et droit, arrière – double Mae geri
- Yoko geri debout - au sol
- Ushiro geri : 1ère forme en Keage, 2ème en Kei komi
- Mawashi geri
- Age tsuki ou Tsuki-Age (uppercut)
- Ura uchi (ou Uraken en Karaté) :
coup de poing en revers (monter coude dans la direction de l'impact)
- Naname tsuki : coup de poing en mouvement circulaire

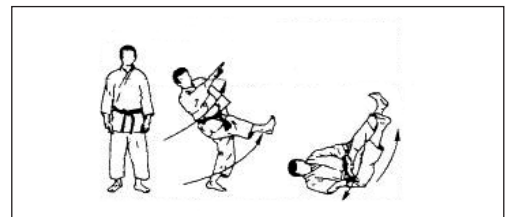
UNITE DE VALEUR N° 2 : Techniques debout

Roulade avant Ju-Jitsu (à droite, à gauche)

Position de départ Mae ukemi migi - Mae ukemi hidari

- Yoko ukemi :
 - position accroupie, une jambe tendue et un bras tendu avec appui du bout des doigts, basculer latéralement et kake
 - position haute, gauche et droite

Yoko ukemi

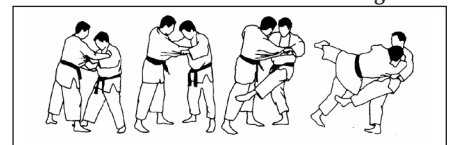


- Rappel des déséquilibres :
 - avant, arrière, gauche, droite - latéral gauche, droite
 - arrière gauche, arrière droite

Application : recherche du déséquilibre à utiliser dans les 4 techniques du programme.

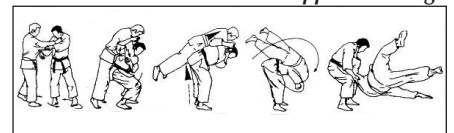
- Hiza guruma (roue autour du genou)

Hiza guruma



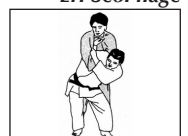
- Ippon Seoi nage
(charger l'adversaire à l'aide d'un seul bras)

Ippon Seoi nage



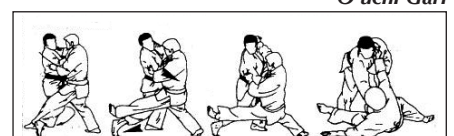
- Eri seoi nage (charger Uke à l'aide d'un revers)

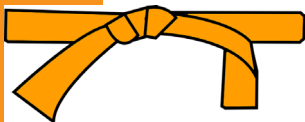
Eri Seoi nage



- O uchi gari (faucher par l'intérieur le talon gauche du partenaire)

O uchi Gari





Ko soto gari

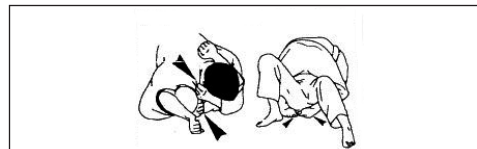
Ko soto gari : fauchage d'un point d'appui-
Techniques de projection :



UNITE DE VALEUR N°3 : Défenses et contrôles au sol

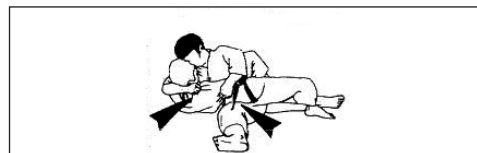
Tate shiho gatame

- Tate shiho gatame :
 - Lorsque Uke est couché sur le dos, entrée libre.
 - Lorsque Uke est en position quadrupédique basse, se positionner « à cheval »



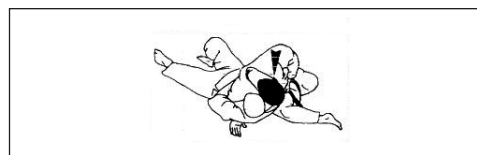
Gesa gatame

- Gesa gatame :
 - Départ Uke et Tori face à face, amenée au sol et finalité clef de poignet (3 variantes)



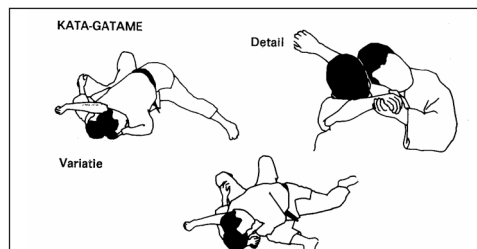
Kuzure Gesa gatame

- Kuzure gesa – Départ au choix (2 variantes)

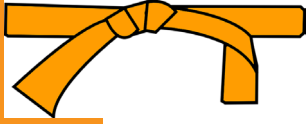


Kata gatame

- Kata gatame : Uke et Tori face à face pour le départ (2 variantes).



- Exemple de défense sur Kata gatame sur essai:
 - de roulade arrière, se mettre sur les 2 genoux très près de l'autre
 - d'accrocher 1 jambe, plier les genoux très près du corps et écarter les jambes
 - de pontage, s'allonger sur le ventre
- Sur l'adversaire immobilisé en Yoko shiho gatame, appliquer:
 - Ude garami suivi d'une clef de poignet.
 - Kata gatame lorsque Tori engage les 2 bras sous Uke en position quadrupédique et le retourne sur le dos.
- Juji gatame : Tori sur le côté droit d'Uke, genou gauche au sol, genou droit levé, pied sous omoplate ; prend le poignet levé de Uke à 2 mains, se laisse tomber en arrière et avec l'autre jambe contourne la tête, talon en contact avec carotide. Finalité : serrer les genoux et tourner le poignet d'Uke en le tirant pouce vers le haut, soulever les hanches.
 - Avec départ en Yoko shiho gatame
 - Avec départ de Tori à cheval sur Uke en position quadrupédique



- Au départ d'Uke entre les jambes et Tori sur le dos (2)

- Tate shiho gatame lorsque Uke est en position quadrupédique basse, Tori se positionne à cheval sur lui passe ses bras sous les aisselles, bascule sur un côté de Uke, engage 1 bras sous l'épaule en tenant le revers, il reprend sa position au dessus de lui avec 1 bras en appui sur le sol. Uke est alors sur le dos.
- Yoko shiho gatame lorsque Uke, à quatre pattes, est tiré par les mains de Tori engagées l'une entre les jambes et l'autre au coude.

UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis

Démontrer un minimum de 3 défenses sur:

- Mae geri
- Yoko geri
- Mawashi geri

Démontrer un minimum de 3 défenses sur :

- Oi tsuki (Tsukakke) en niveau haut (jodan) – moyen (chudan) – bas (gedan) : en parade de l'intérieur vers extérieur et extérieur vers intérieur
- Gyaku tsuki
- Naname tsuki (ou mawashi tsuki en Karaté)

UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques

Connaissance de:

- Uchi oroshi (coup « marteau »)

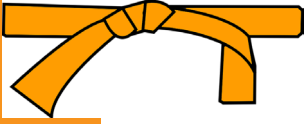


- Shiho nage (V renversé)



Présenter 2 défenses sur :

- Saisie de face, utiliser Naname tsuki en défense
- Saisie des 2 mains de face - arrière
- Saisie d'un revers de face
- Saisie des 2 revers
- Ceinturage de face au dessus des bras avec finalité
- Ceinturage de face en dessous des bras avec finalité
- Prise de cheveux de face - arrière
- Poussée à la poitrine
- Etranglement de face à 2 mains
- Ude gatame (clef en position debout)
- Waki gatame : clef au niveau du coude avec l'aisselle,



UNITE DE VALEUR N°6 : Terminologie à connaître

Sedan ou Gedan geri : coup de pied avant, bas

Tate shiho : contrôle des 4 coins

Goshi : hanche

Gesa gatame : contrôle fondamental par le travers

Oi tsuki ou tsukakke : coup de poing direct

Yoko : côté

Gyaku : contraire, à l'envers

Ne waza : techniques au sol

Ippon : point

Tai sabaki : déplacement du corps (mouvement en tournant)

Ashi : pied - jambe

Kata gatame : contrôle de l'épaule