



PROGRAMME GRADE JUJITSU

BLANC A JAUNE :

- UKEMIS + Défense (roulade) avant, arrière stable, pas d'atémis
- Atémis pieds, poings statiques, défenses, parades: OÏ TSUKI / GYAKU TSUKI / URAKEN / TEISHO / SHUTO / MAE GERI / YOKO GEIRI / GEDAN GERI
- Enchaînements défensifs sur 1 saisie de face, 1 arrière, 1 attaque poing et 1 attaque pied
- 4 Projections différentes : UKI GOSHI / KUBI NAGE / HIZA GURUMA / SASAE TSURI KOMI ASHI / TAÏ OTOSHI / SEOI OTOSHI / O SOTO OTOSHI / O UCHI GARI / KO UCHI GARI // KOTE MAWASHI / KOTE GEISHI / YUKI CHIGAE (Clef en Z)
- 3 contrôles au sol : TE KUBI OSAE / TE KUBI KANSETSU / UDE GATAME / UDE OSAE / JUGI GATAME / UDE GARAMI // HON GEZA GATAME / YOKO SHIO GATAME / TATE SHIO GATAME / KAMI SHIO GATAME

JAUNE A ORANGE :

- UKEMIS + Défenses (roulade) avec atémis
- Atémis pieds, poings statiques, défenses, parades : TSUKI AGE / NANAME TSUKI / MAWASHI TSUKI (Dos de la main) / URA UCHI / YOKO UCHI (Diagonal) // MAWASHI GERI / USHIRO GERI / KAGATO GERI // ATAMA
- Enchaînements défensif : saisie face (2), coté, arrière, 2 attaques poings, 2 pieds
- 6 projections différentes : O GOSHI / KOSHI GURUMA / SEOI NAGE / O SOTO GARI / KO SOTO GARI / KO SOTO GAKE / KUCHIKI DAOSHI // KAITEN NAGE / SHIHO NAGE / KOTE HINERI
- 6 contrôles au sol : WAKI GATAME / HARA GATAME / SEOI KANSETSU / UDE ISHIGI ASHI GARAMI / ASHI ISHIGI ASHI GATAME / HADAKA JIME / KATATE JIME / NAMI JUGI JIME / GYAKU JUGI JIME / KATA JUGI JIME / SANKAKU JIME / DO JIME
- YAKU SOKU GEIKO au sol

ORANGE À VERTE :

- UKEMIS + Défenses (roulades) avec partenaire
- KAKARI GEIKO d'Atémis : HIJI / UCHI OROSHI / SHITO / IZA GERI / MIKAZUKI GERI / URA MAWASHI GERI / HEITO / HAISHU
- Enchaînements défensifs : Saisies de face (2), coté, arrière (2), 2 poings, 2 pieds
- Enchaînements offensifs : Après coup de poing (2), après coup de pieds (2)
- YAKU SOKU GEIKO debout (Forme JUDO) et sol
- 8 projections différentes : HARAI GOSHI / SODE TSURI KOMI GOSHI / KOSHI NAGE / O SOTO GURUMA / ASHI GURUMA / DE ASHI BARAÏ / SUMI GAESHI / TSURI KOMI GOSHI / SUKUI NAGE / UDE KIME NAGE / IRIMI NAGE / TENSHI NAGE
- 5 contrôles au sol : UDE NOBASHI / YUBI KANSETSU (clefs de doigts) / MOMO GATAME (avec la cuisse) / OKURI ERI JIME / KATA HA JIME / SODE GURUMA JIME
- 3 retournements / renversements



VERTE A BLEUE :

UV1 :

- UKEMIS + Défenses (roulades) avec partenaire
- Arbitrage
- Culture

UV2

- KAKARI GEIKO d'Atémis sincérité et déplacement + ATEMIS SOL
- YAKU SUKU GEIKO JUJITSU au sol et debout
- NAGE KOMI en déplacements

UV3 :

- Enchaînements défensifs : Saisies de face (2), coté, arrière (2), 2 poings, 2 pieds
- Enchaînements offensifs : Après coup de poing (2), après coup de pieds (2)

UV4 :

- GOSHIN JITSU : Les 7 premières (saisies)

UV5 :

- 2 Participations à des stages / 1 Participation à une animation (Compétition)

UV6 :

- 8 Projections dont : HARAI TSURI KOMI ASHI / OKURI ASHI BARAI / KOKYU NAGE / UCHI MATA / HANE GOSHI / UKI OTOSHI / MOROTE GARI / TAWARA GAESHI / TOMOE NAGE / YOKO TOMOE NAGE / TANI OTOSHI / SOTO MAKIKOMI
- 8 Contrôles au sol dont : KIBIZU KANSETSU / ASHI ISHIGI ASHI GARAMI / MOROTE JIME

BLEUE A MARRON :

UV1 :

- UKEMIS + Défenses (roulades) avec partenaire
- Arbitrage
- Culture

UV2 :

- KAKARI GEIKO d'Atémis sincérité, déplacement et contre attaque du partenaire + TOBI GERI (Coup de pied sauté) / USHIRO URA MAWASHI GERI / URA MAWASHI BARAI / KO MAWASHI BARAI / O MAWASHI BARAI / USHIRO MAWASHI BARAI
- YAKU SUKU GEIKO JUDO au sol et debout
- NAGE KOMI en déplacements
- RANDORI (Fight)

UV3 :

- Enchaînements défensifs : Saisies de face (2), coté, arrière (2), 2 poings, 2 pieds
- Enchaînements offensifs : Après coup de poing (2), après coup de pieds (2)



UV4 :

- GOSHIN JITSU : Les 12 premières (saisies + atémis)

UV5 :

- 3 Participations à des stages / 2 Participations à des animations (Compétitions)

UV6 :

- 8 Projections dont : KATA GURUMA / TE OTOSHI / TE GURUMA / SUMI OTOSHI / TE GAESHI / KANI BASAMI / YOKO GURUMA / YOKO WAKARE / URA NAGE
- 8 Contrôles au sol dont: KUBI KANSETSU / KOSHI KANSETSU / EBI GARAMI JIME (Etranglement en clef de cou)