

Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

MARRON (CHAIRO)

1^{ère} Unité de Valeur : Techniques TACHI WAZA et NE WAZA

ATEMI WAZA :

ASHI WAZA : URA MAWASHI GERI USHIRO MAWASHI GERI

TE WAZA : HIJI (impi) MAE IMPI – YOKO IMPI – USHIRO IMPI – MAWASHI IMPI
TATE IMPI – URA IMPI – OTOSHI IMPI

GEIKO ATEMI WAZA CHAIRO : Exercice d'atemi avec appel du partenaire (1 minute 15 secondes)

PARADES ET BLOCAGES : HAISHU UKE (intérieur) JUJI UKE

KIHON : Trois Déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : URA MAWASHI GERI – Hiki Ashi HAISHU UKE – Ayumi Ashi MAWASHI IMPI –
Mawate JUJI UKE

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

Sur Attaque de : Oi Tsuki Chudan **Riposte** Haishu Uke (intérieur) **Atemi** Gyaku Tsuki
Mae Geri **Riposte** Juji Uke **Atemi** Tate Impi

NAGE WAZA :

WAKI OTOSHI Sur : Saisie de poignet - Oi Tsuki - Saisie de tête de côté
TAI OTOSHI Sur : Poussée - Mawashi Tsuki – tentative d'étranglement
UCHI MATA Sur : Mawashi Tsuki - Saisie de côté à l'épaule – Etranglement arrière
DE ASHI BARAI Sur : Poussée - Mae Geri - Saisie Revers
USHIRO GOSHI Sur : Oi Tsuki – Saisie Revers – Mae Geri

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

GOKYO (Ude Nobashi) Sur : Shomen Uchi (avec tanto) - Yoko Men (avec tanto)

KATAME WAZA :

SHIME WAZA **KATA JUJI JIME** Sur : Mae Geri (parade saisie de jambe) projection Ko Soto Gari.
Mawashi Geri projection O Uchi Gari - Pousser (Ushiro Ukemi de Uke)

KANSETSU WAZA **ASHI UDE GATAME** Sur : Harai Goshi (Uke sur le dos) - Tai Otoshi (Uke à plat ventre)
ASHI UDE GARAMI Sur : Uchi Mata (avec enroulement du bras)
Poussé (Uke entre les jambes) Mawashi Tsuki.

2^{ème} Unité de Valeur : KATA Exercices Imposés Traditionnels « GOSHIN JITSU »

9) Attaque de coup de poing de bas en haut **Riposte** Parade AGE UKE, KOTE HINERI et UDE KIME NAGE
10) Attaque de poing MAE TSUKKAKE **Riposte** TAI SABAKI TSUKKAKE dans le dos et HADAKA JIME

3^{ème} Unité de Valeur : « NOKORI-AI »

9) Mawashi Tsuki **Riposte** : Parade USHIRO MAWARI ASHI, URAKEN bas ventre, KATA GURUMA et
HIZA GATAME avec le genou droit
10) Attaque Bâton en revers **Riposte** : Parade MOROTE SHUTO UKE, MIKAZUKI GERI ventre et WAKI GATAME
11) Attaque Bâton en hauteur **Riposte** : Esquive, YOKO GERI dans le GENOU et HARA GATAME.

4^{ème} Unité de Valeur : JU KUMITE

10 Techniques

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

1 Minutes 15 Secondes

Mise à jour Septembre 2019