

Programme Atemi Ju Jutsu Kan Section Enfants

BLANCHE JAUNE (SHIRO KIIRO)

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

ATEMI WAZA :

ASHI WAZA : MAE GERI

TE WAZA : MAWASHI TSUKI

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

PARADES ET BLOCAGES : SHUTO UKE (intérieur)

KIHON : Trois Déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : **Shuto uke** (interieur) Atemi **Teisho**

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

Sur Attaque de : **Shudan Oi Tsuki** Riposte **Shuto Uke** (intérieur) Atemi **Teisho**

NAGE WAZA :

O GOSHI Sur : Mawashi Tsuki - Saisie de côté à l'Epaule - Saisie Revers

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

IKKYO (ude osae) Sur : Saisie de Poignet croisé

KATAME WAZA :

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA **UDE GATAME** Sur : Oi Tsuki – Amener au Sol
Attaque en Hauteur - Amener au Sol

5^{ème} Unité de Valeur : **RANDORI** 15 secondes

Mise à jour septembre 2019