

Programme Atemi Ju Jutsu Kan

Section Enfant

ORANGE (ORENJI)

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

ATEMI WAZA :

ASHI WAZA : YOKO GERI YOKO GERI KEKOMI

TE WAZA : MAWASHI TSUKI

GEIKO ATEMI WAZA: Exercice d'atemi avec appel du partenaire (30 secondes)

PARADES ET BLOCAGES : AGE UKE

KIHON : Trois Déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : Age Uke Atemi Tetsui

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

Sur Attaque de : Jodan Oi Tsuki Riposte Age Uke Atemi Tetsui

NAGE WAZA :

KO UCHI GARI Sur : Mawashi Tsuki - Mae Geri - Saisie Revers

KO SOTO GARI Sur : Oi Tsuki - Mawashi Tsuki - Yoko Geri

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

NIKYO (Kote Mawashi) Sur : Saisie de poignet de face - Saisie Revers - Saisie de poignet croisée

KATAME WAZA :

SHIME WAZA HADAKA JIME Sur : Oi Tsuki - Mae Geri
Saisie de revers - Ippon Seoi Nage

KANSETSU WAZA JUJI GATAME Sur : Ippon Seoi Nage - Saisie de tête Te Guruma

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

1) Oi Tsuki Riposte Parade SHUTO UKE, MAWASHI GERI ventre et UDE GATAME au sol

2) Etranglement arrière Riposte Contrôle, USHIRO IMPI, rotation avec contrôle poitrine, TEISHO, O SOTO GARI et GYAKU TSUKI au Sol

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI 30 secondes

Mise à jour septembre 2019