

Programme Atemi Ju Jutsu Kan

Section Enfants

JAUNE ORANGE (KIIRO ORENJI)

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

ATEMI WAZA :

ASHI WAZA : MAE GERI KEKOMI HIZA (MAE et MAWASHI)

TE WAZA : TEICHO SHUTO

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

PARADES ET BLOCAGES : TEISHO UKE

KIHON : Trois Déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : **Teisho Uke Atemi Gyaku Tsuki**

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

Sur Attaque de : **Shudan Oi Tsuki Riposte Teisho Uke** (Exterieur) **Atemi Gyaku Tsuki**

NAGE WAZA :

IPPON SEOI NAGE Sur : Mawashi Tsuki - Attaque en Hauteur (**sen no sen**)
Etranglement Arrière

O SOTO GARI Sur : Mawashi Tsuki – Oi tsuki – Mae geri – Saisie revers
Saisie manche de côté

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

IKKYO (Ude Osae) Sur : Shomen Uchi (**sen no sen**) - Saisie de Poignet croisé

KATAME WAZA :

SHIME WAZA **KATA TE JIME** Sur : Saisie Revers Ippon Seoi Nage
Mawashi Geri O Uchi Gari

KANSETSU WAZA **HIZA GATAME** Sur : Saisie revers amener au sol.
Mawashi Tsuki Ippon Seoi Nage

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

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

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

Mise à jour septembre 2019