

# Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

## ORANGE (ORENJI)

1<sup>ère</sup> Unité de Valeur : Techniques TACHI WAZA et NA WAZA

### ATEMI WAZA :

**ASHI WAZA :** YOKO GERI YOKO GERI KEKOMI KAKATO GERI

**TE WAZA :** SHUTO HAITO TETTSUI

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

**PARADES ET BLOCAGES :** AGE UKE SOTO UKE TE NAGASHI UKE

**KIHON :** Trois déplacements Combinés seul

Déplacements avant arrière : YOKO GERI – **Hiki Ashi** AGE UKE – **Ayumi Ashi** SHUTO – **Mawate** SOTO UKE

**SANBON KUMITE :** Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

Sur Attaque de : Oi Tsuki Jodan **Riposte** Age Uke **Atemi** Tetsui  
Oi Tsuki Chudan **Riposte** Soto Uke **Atemi** Haito

### NAGE WAZA :

**SEOI OTOSHI** Sur : Mawashi Tsuki – étranglement arriere – Saisie Revers  
**KO UCHI GARI** Sur : Mawashi Tsuki - Mae Geri - Ura Tsuki - Saisie Revers  
**KO SOTO GARI** Sur : Oi Tsuki - Mawashi Tsuki- Mae Geri (**parade avec saisie de jambes**) - Yoko Geri  
**O UCHI GARI** Sur : Mawashi Tsuki - Mawashi Geri - Mae Geri (**ushiro mawari ashi**)  
**HARAI GOSHI** Sur : Oi Tsuki - Mae Geri (**ushiro mawari ashi**) - Mawashi Tsuki (**sen no sen**) - Etranglement arriere

### 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 et Ippon Seoi Nage

**KANSETSU WAZA** **JUJI GATAME** Sur : Mawashi Tsuki projection Ippon Seoi Nage - Poussée (**au sol**)  
Saisie de tête Te Guruma

**UDE GARAMI** Sur : Attaque en Hauteur - Ura Tsuki (**amener au sol**)  
Saisie de côté à la Manche  
Poussé ( au sol Uke à genoux entre les jambes ) Mawashi Tsuki

2<sup>ème</sup> Unité de Valeur : **KATA** Exercices Imposés Traditionnels **GOSHIN JITSU**

- 3) Saisie du revers croisée avec tiré **Riposte** AGE TSUKI et KOTE GAESHI  
4) Saisie de côté au bras **Riposte** Contrôle YOKO GERI genoux et WAKI GATAME

3<sup>ème</sup> Unité de Valeur : « **NOKORI-AI** »

- 3) Attaque de Mae Geri **Riposte** Parade KAKE UKE, URAKEN MAWASHI UCHI et HADAKA JIME  
4) Tentative de saisie revers **Riposte** : parade SHUTO UKE en HIKI ASHI, ATEMI TEISHO Sternum, ATEMI coude  
Et projection en UDE KIME NAGE.

4<sup>ème</sup> Unité de Valeur : **JU KUMITE**

4 Techniques

5<sup>ème</sup> Unité de Valeur : **RANDORI**

30 secondes

Mise à jour Septembre 2019