

Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

JAUNE (KIIRO)

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

ATEMI WAZA :

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

TE WAZA : MAWASHI TSUKI TEISHO

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

PARADES ET BLOCAGES : SHUTO UKE (intérieur extérieur) TEISHO UKE

KIHON : Trois déplacements Combinés seul

Déplacements avant arrière : MAE GERI, **Hiki Ashi** SHUTO UKE – **Ayumi Ashi** TEICHO **Mawate** MAWASHI TSUKI

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

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

NAGE WAZA :

O SOTO OTOSHI **Sur :** Mawashi Tsuki– Oi Tsuki – Mae Geri – Saisie revers - Saisie manche de côté.
O SOTO GARI **Sur :** Mawashi Tsuki– Oi Tsuki – Mae Geri – Saisie revers - Saisie manche de côté.
O GOSHI **Sur :** Mawashi Tsuki– Saisie de côté à l'Épaule – Saisie Revers – Etranglement arrière
IPPON SEOI NAGE **Sur :** Mawashi Tsuki- Attaque en Hauteur (**sen no sen**) – Etranglement Arrière – Saisie revers
UKI GOSHI **Sur :** Mawashi Tsuki (**sen no sen à gauche**) – Saisie de Côté à l'épaule - Etranglement arrière

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

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

KATAME WAZA :

SHIME WAZA **KATA TE JIME** **Sur :** Mae Geri (**parade avec saisie de jambes**) projection Ko Soto Gari.
Saisie Revers Ippon Seoi Nage - Mawashi Geri O Uchi Gari

KANSETSU WAZA **UDE GATAME** **Sur :** Oi Tsuki – Attaque en Hauteur (**sen no sen**) – saisie revers
Saisie Revers projection Ippon Seoi Nage - Saisie de cote à la manche

HIZA GATAME **Sur :** Mae Geri projection ko Soto Gari
Mawashi Tsuki projection Ippon Seoi Nage.

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

1) Saisie des 2 poignets **Riposte** Contrôle, SHUTO visage et HIJI KIME OSAE
2) Saisie du revers avec poussée **Riposte** Contrôle HAISHU visage et UDE GATAME au Sol

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 à gauche, rotation avec contrôle poitrine, TEISHO, O SOTO GARI et GYAKU TSUKI au Sol

4^{ème} Unité de Valeur : JU KUMITE

2 Techniques

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

15 secondes

Mise à jour Septembre 2019