

Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

VERTE (MIDORI)

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

ATEMI WAZA

ASHI WAZA : USHIRO GERI USHIRO GERI Kekomomi

TE WAZA : OI TSUKI GYAKU TSUKI

GEIKO ATEMI WAZA : Exercice d'atemi avec appel du partenaire (45 secondes)

PARADES ET BLOCAGES : UCHI UKE GEDAN BARAI

KIHON : Trois déplacements **Combinés seul**

Déplacements avant arrière : OI TSUKI – **Hiki Ashi** GEDAN BARAI – OI TSUKI – **Mawate** UCHI UKE

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

Sur Attaque de : Oi Tsuki Chudan **Riposte** Uchi Uke **Atemi** Gyaku Tsuki
Mae Geri **Riposte** Gedan Barai **Atemi** Gyaku Tsuki

NAGE WAZA :

HANE GOSHI Sur : Mawashi Tsuki – Oi Tsuki – Mae Geri (ushiro mawari ashi) – Etranglement arriere
MOROTE GARI Sur : Mawashi Tsuki - Mae Geri - Etranglement de face
KOSHI GURUMA Sur : Mawashi Tsuki - Saisie de face sous les Bras – Etranglement arriere
SODE TSURI KOMI GOSHI Sur : Mawashi Tsuki - Etranglement de Côté - Tentative d'Etranglement
HIZA GURUMA Sur : Poussée - Saisie Revers – Mawashi Tsuki

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

SANKYO (Kote Hineri) Sur : Saisie Revers - Oi Tsuki - Saisie Croisée au poignet - Shomen Uchi

KATAME WAZA :

SHIME WAZA **OKURI ERI JIME** Sur : Attaque en Hauteur - Mawashi Tsuki - Saisie Revers

KENSETSU WAZA **WAKI GATAME** Sur : Saisie Revers - Oi Tsuki - Etranglement de face.

ASHI GATAME Sur : Mae Geri (**parade avec saisie de jambe**) projection Ko Soto Gari.
Mawashi Geri projection O Uchi Gari (**Contrôle de jambe sur l'épaule**).
Saisie de tête de côté projection Te Guruma

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

5) Saisie arrière au col avec tirée **Riposte Parade** HAISHU UKE GYAKU TSUKKAKE et UDE GATAME

6) Saisie arrière par étranglement **Riposte** Contrôle, rotation avec contrôle poitrine et amener au sol en UDE GATAME

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

5) Poussée **Riposte :** UKI WAZA

6) Saisie de manche haut avec tiré **Riposte :** Enroulement du bras UDE GATAME, ATEMI HAITO Sternum, KO SOTO GARI et JUJI GATAME.

4^{ème} Unité de Valeur : JU KUMITE

6 Techniques

5^{ème} Unité de Valeur : RANDORI

45 Secondes

Mise à jour Septembre 2019