

Programme Atemi Ju Jutsu Kan

Section Enfants

ORANGE VERTE (ORENJI MIDORI)

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

ATEMI WAZA :

ASHI WAZA : KAKATO GERI

TE WAZA : HAITO TETTSUI

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

PARADES ET BLOCAGES : SOTO UKE

KIHON : Trois Déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : **Soto Uke** Atemi **Haito**

SANBON KUMITE : Trois assauts conventionnels en reculant avec partenaire

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

NAGE WAZA :

O UCHI GARI Sur : Mawashi Geri - Mae Geri (ushiro mawari ashi)

KOSHI GURUMA Sur : Mawashi Tsuki - Saisie sous les Bras

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

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

KATAME WAZA :

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA **UDE GARAMI** Sur : Attaque en Hauteur - Ura Tsuki

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
- 3) **Sur Attaque de Mae Geri** Riposte : Parade **KAKE UKE, URAKEN MAWASHI UCHI** et **HADAKA JIME**

5^{ème} Unité de Valeur : **RANDORI** **45 secondes**

Mise à jour septembre 2019