

# Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

## BLEUE (AO)

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

#### **ATEMI WAZA :**

**ASHI WAZA :** MAWASHI GERI MIKAZUKI GERI URA MIKAZUKI GERI

**TE WAZA :** URA TSUKI AGE TSUKI URAKEN

**GEIKO ATEMI WAZA :** Exercice d'atemi avec appel du partenaire (1 minute)

**PARADES ET BLOCAGES :** KAKE UKE NAGASHI UKE

**KIHON :** Trois déplacements **Combinés seul**

Déplacements avant arrière : MAWASHI GERI – **Hiki Ashi** KAKE UKE – **Ayumi Ashi** URA TSUKI – **Mawate** NAGASHI UKE

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

Sur Attaque de : Mae Geri **Riposte** Kake Uke **Atemi** Ura Ken Mawashi Uchi  
Mae Geri **Riposte** Nagashi Uke **Atemi** Mawashi Geri

#### **NAGE WAZA :**

**ERI SEOI NAGE** Sur : Mawashi Tsuki – Etranglement arriere – Saisie Revers  
**TOMOE NAGE** Sur : Etranglement de Face - Mawashi Tsuki- Mawashi Geri  
**KO SOTO GAKE** Sur : Mawashi Tsuki - Saisie revers - Mawashi Geri  
**TE GURUMA** Sur : Saisie de tête de côté - Mawashi Tsuki - Mae Geri – Oi Tsuki ( 2<sup>ème</sup> forme)  
**SASAE TRURI KOMI ASHI** Sur : Poussée - Mawashi Tsuki - Mawashi Geri

#### **TECHNIQUES SPECIFIQUES :**

**YONKYO** ( Tekubi Osae ) Sur : Shomen Uchi - Mawashi Tsuki - Saisie Revers

#### **KATAME WAZA**

**SHIME WAZA** **KATA HA JIME** Sur : Oi Tsuki - Attaque en Hauteur - Mawashi Tsuki projection Ippon Seoi

**KANSETSU WAZA** **KOTE GAESHI** Sur : Saisie revers - Attaque en hauteur - Saisie poignet croisée

**ASHI GARAMI** Sur : Mawashi Geri - Sur Mae Geri projection Ushiro Morote Gari  
Mae Geri parade (**parade avec saisie de jambe**) projection Ko Soto Gari

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

7) Saisie arrière par encerclement **Riposte** Contrôle KAKATO GERI et UDE KIME NAGE  
8) Attaque de coup de poing venant dans haut **Riposte** Parade ATEMI visage AGE TRUKI et O SOTO OTOSHI

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

7) Mawashi Geri **Riposte** : Parade TEISHO menton, O UCHI GARI et ASHI GATAME sur sa jambe droite.  
8) Saisie revers **Riposte** : Atemi TEISHO sternum KOTE HINERI et amener au sol pour faire UDE GARAMI.

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

8 Techniques

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

1 Minute

Mise à jour Septembre 2019