

Programme Ecole Atemi Ju Jutsu Kan

NOIRE (KURO)

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

GEIKO ATEMI WAZA : Exercice d'atemi avec appel du partenaire (1 minute 30 secondes)

PARADES ET BLOCAGES :

KIHON : Trois déplacements Combinés seul

Déplacement avant arrière : OI TSUKI – **Hiki Ashi** AGE UKE – **Mawate** OI TSUKI – **Hiki Ashi** SOTO UKE –
Mawate OI TSUKI – **Hiki Ashi** UCHI UKE – **Mawate** OI TSUKI – **Hiki Ashi** GEDAN BARAI

NAGE WAZA :

SOTO MAKIKOMI Sur : Mawashi Tsuki - Saisie Poignet - Saisie arrière sous les bras
YOKO GURUMA Sur : Saisie de tête - Mawashi Tsuki – Mae Geri
SUKUI NAGE Sur : Saisie de tête - Mae Geri - Saisie arrière par dessous les bras
KATA GURUMA Sur : Mawashi Tsuki - Saisie revers - Etranglement Arrière – Poussé

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

SHIHO NAGE Sur : Yokomen Uchi - Saisie revers - Saisie poignet
UDE KIME NAGE Sur : Mawashi Tsuki- Saisie poignet (**ura**) - Mawashi Tsuki (**enroulement du bras**)
TENCHI NAGE Sur : Saisie au coude - - Saisie d'un poignet de face – saisie des deux poignets – Ura Tuki
ERIMI NAGE Sur : Shomen Uchi - Mawashi Tsuki- Mae Geri (**sen no sen**)

KATAME WAZA :

SHIME WAZA **SANKAKU JIME** Sur : Poussée de Uke avec Tsukkake au sol
Mawashi Geri de Tori projection O Uchi Gari de Uke
KANSETSU WAZA **HARA GATAME** Sur : Oi Tsuki – Attaque en hauteur - Saisie croisé au poignet

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

11) Attaque de MAE GERI **Riposte** Parade torsion du pied et POUSSEE
12) Attaque de YOKO GERI **Riposte** Parade et USHIRO UKEMI

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

12) Attaque Bâton piqué **Riposte** : Parade intérieur par TEISHO UKE, enroulement et UDE KIME NAGE
13) Attaque Couteau en hauteur **Riposte** : Parade haute avec TEISHO sternum, UDE GARAMI, KOSHI NAGE et UDE GATAME
14) Attaque Couteau en revers tranchant **Riposte** : MOROTE SHUTO UKE, MAWASHI HIZA dans le dos, KATA GATAME sur mon épaule gauche, UDE KIME NAGE avec mon bras droit et contrôle en TEKUBI OSAE avec genou sur la nuque.
15) Attaque Couteau piqué **Riposte** : Parade NAGASHI UKE, Atemi KAGI TSUKI visage, HARA GATAME, KOTE GAESHI et UDE GATAME sur l'épaule gauche.

4^{ème} Unité de Valeur : **JU KUMITE**

12 Techniques

5^{ème} Unité de Valeur : **RANDORI**

1 Minute 30 secondes

Mise à jour Septembre 2019