

EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE JAUNE Techniques & Randori

JUDO	nage waza	O soto gari	Uki goshi*	O goshi	O uchi gari	
	osae waza	Kesa gatame	Yoko shiho gatame	Tate shiho gatame	Kami shiho gatame	Kata gatame
	chutes forme Ju Jitsu	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi	Mae Ukemi*	
ATE WAZA	frappes et blocages	Oie tsuki	Gyaku tsuki	Soto uke	Jodan age uke	
		Kin geri	Mae geri	Gedan barai	Shuto uke	
	déplacements	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi
		Kokutsu dachi	Kiba dachi			
CLES	clés base	Waki gatame*	Kote gaeshi*	Kote ineri*	Kote mawashi	Ude hishigi te gatame
		Clé de nez	Torsion de tête			
DEFENSES	sur saisie poignets (7) à une main : parallèle (2) croisé (2) à 2 mains: depuis devant (1) derrière (1) 2 mains sur un poignet (1)	sur strangulations (4) depuis devant une main(1) depuis devant 2 mains (1) depuis derrière à 2 mains (1) au sol depuis le côté (1)	au revers (3) en poussant (2) en tirant (1)	enlèvement (2) devant sous les bras (1) derrière sous les bras (1)	coup de pied (1)* contre Mae geri (1)	saisie aux cheveux (1) devant à 1 main (1)
			collier de force (1)		coup de poing (1)	contre une gifle (1)
ATTITUDE	motivation	savoir faire son nœud*	salut correct*		contre un crochet (1)	

* techniques supplémentaires JJCC