

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

JUDO	nage waza	O soto gari	Uki goshi	O goshi	O uchi gari	Ippon seoi nage	
		Koshi guruma	Ko soto gari	Ko uchi gari	Tai otoshi	De ashi barai	
		Harai goshi	Tomoe nage	Tani otoshi	Sukui nage	Soto maki komi	
	osae waza & shime waza	Kuzure Kesa gatame	Kuzure Yoko shiho gatame	Tate shiho gatame	Kami shiho gatame	Kata gatame	
		Sortie sur Gesa gatame*	Sortie sur Yoko gatame*	Sortie sur Kami shiho gatame Kata. Nami, Gyaku Juji jime			
		Hadaka jime	Okuri eri jime	Tsukomi jime			
	kansetsu waza	Waki gatame	Kote gaeshi	Kote mawashi	Kote ineri*	Ude hishigi juji gatame	
		Ude gatame	Te gatame au sol*	4 prises de transport	2 clés de nuque	Shiho nage	
		Hara gatame	Ude garami + & -				
	chutes forme Ju Jitsu	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi roulé*	Mae Ukemi*	Mae Ukemi sur obstacle	
Mae Mawari Ukemi bloqué*							
ATE WAZA	frappes et blocages	Oie tsuki	Gyaku tsuki	Soto uke	Jodan Age uke	Empi ushi	
		Kin geri	Mae geri	Gedan barai	Shuto uke	Mawashi geri	
		Shuto ushi	Hiza geri	Ushiro geri	Uraken ushi	Yoko geri	
déplacements	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi		
	Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai*				
DEFENSES	sur saisie poignets (12) à une main : parallèle (3) croisé (3) à 2 mains: depuis devant (2) derrière (2) à 2 mains sur un poignet (2)	sur strangulations (9)* depuis devant (2) depuis derrière à 2 mains (2) avec étoffe contre un mur (1) sur Hadaka jime (1) au sol depuis le côté (1) au sol à cheval (1) au sol à la tête (1)	au revers (7) & au col (4) en poussant (2) en tirant (2) saisie renversée (1) à 2 mains coup de boule (2) prise au col devant (2) prise au col de côté (1) prise au col depuis derrière (1)	coup de poing (5) contre un crochet (1) contre Oie zuki (2) contre une gifle (1) contre Upper cut (1) coup de pied (5) contre Mae geri (2) contre Mawashi geri (1) contre Yoko geri (1) contre Kin geri (1)	enlassement (8) sous les bras devant(2) sur les bras devant(2) sous les bras derrière (2) sur les bras derrière (2)	saisie aux cheveux (4) devant à 1 main (2) derrière à 1 main (2)	
						collier de force de côté (3)	
	Kime no kata 5 premiers mouvements	Aide à tierce personne (2) debout (1) au sol (1)				contre bâton (4) depuis le côté (2) depuis le haut (1) piqué (1)	prise de bras supérieur (4) prise de la manche (3)
						contre arme à feu (2) devant & derrière	contre couteau (4)

* techniques supplémentaires JJCC