

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

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

\* techniques supplémentaires JJCC

## EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE ORANGE Techniques & Randori

<b>JUDO</b>	<b>nage waza</b>	O soto gari	Uki goshi*	O goshi	O uchi gari	Ko soto gari
		Ko uchi gari	Koshi guruma			
	<b>osae waza</b>	Kesa gatame	Yoko shiho gatame	Tate shiho gatame	Kami shiho gatame	Kata gatame
	<b>chutes forme Ju Jitsu</b>	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi	Mae Ukemi*	par dessus petit obstacle
<b>ATE WAZA</b>	<b>frappes et blocages</b>	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	
	<b>déplacements</b>	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi
		Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai		
	<b>CLES</b>	<b>clés base</b>	Waki gatame*	Kote gaeshi	Kote ineri*	Kote mawashi
		Clé de nez	Torsion de tête			
<b>DEFENSES</b>	<b>sur saisie poignets (8)</b> à une main : parallèle (3) croisé (2) à 2 mains: depuis devant (1) derrière (1) 2 mains sur un poignet (1)	<b>sur strangulations (5)*</b> depuis devant une main(1) depuis devant 2 mains (1) depuis derrière à 2 mains (1) au sol depuis le côté (1) au sol à cheval (1)	<b>au revers (4)</b> en poussant (1) en tirant (1) à 2 mains (1) revers inversé (1)	<b>enlassement (4)</b> devant sous les bras (1) devant sur les bras (1) derrière sous les bras (1) derrière sur les bras (1)	<b>coup de pied (1)*</b> contre Mae geri (1)	<b>saisie aux cheveux (1)</b> devant à 1 main (1)
			<b>collier de force (2)</b>	<b>prise de bras (1)</b>	<b>coup de poing (2)</b>	<b>contre une gifle (1)</b>
<b>ATTITUDE</b>	motivation	savoir faire son nœud*	salut correct*		contre un crochet (1)	<b>prise au col (1)</b>

\* techniques supplémentaires JJCC

## EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE VERTE Techniques & Randori

JUDO	<b>nage waza</b>	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	
	<b>osae waza &amp; shime waza</b>	Kuzure Kesa gatame	Kuzure Yoko shiho gatame	Tate shiho gatame	Kami shiho gatame	Kata gatame
		Sortie sur Gesa gatame*	Sortie sur Yoko gatame*	Kata. Nami, Gyaku Juji jime		
<b>chutes forme Ju Jitsu</b>	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi roulé*	Mae Ukemi*	Mae Ukemi sur obstacle	
	Mae Mawari Ukemi bloqué*					
ATE WAZA	<b>frappes et blocages</b>	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			
CLES	<b>clés base</b>	Waki gatame	Kote gaeshi	Kote ineri	Ude-hishigi-te-gatame*	Te gatame au sol*
		Ude hishigi juji gatame	Hara gatame	Ude garami + & -		
DEFENSES	<b>sur saisie poignets (10)</b> à une main : parallèle (2) croisé (2) à 2 mains: depuis devant (2) derrière (2) à 2 mains sur un poignet (2)	<b>sur strangulations (8)</b> depuis devant (2) depuis derrière à 2 mains (2) avec étoffe contre un mur au sol depuis le côté (1) au sol à cheval (1) au sol à la tête (1)	<b>au revers (6) &amp; au col (2)</b> en poussant (2) en tirant (2) saisie renversée (1) à 2 mains coup de boule (1) prise au col devant (1) prise au col de côté (1)	<b>coup de poing (3)</b> contre un crochet (1) contre Oie zuki (1) contre une gifle (1)	<b>enlassement (6)</b> devant sous les bras (1) devant sur les bras (1) derrière sous les bras (1)	<b>saisie aux cheveux (2)</b> devant à 1 main (1) derrière à 1 main (1)
				<b>coup de pied (3)</b> contre Mae Geri (2) contre Mawashi Geri (1)	<b>aide à tiers (1)</b>	<b>collier de force (3)</b>
					<b>contre bâton (3)</b> depuis le côté (2) depuis le haut à 2 mains(1)	<b>prise de bras supérieur (3)</b>
						<b>prise de la manche (2)</b> <b>contre couteau piqué (1)</b>

\* techniques supplémentaires JJCC

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

JUDO	<b>nage waza</b>	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
	<b>osae waza &amp; shime waza</b>	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		
	<b>kansetsu waza</b>	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 + & -			
	<b>chutes forme Ju Jitsu</b>	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi roulé*	Mae Ukemi*	Mae Ukemi sur obstacle
Mae Mawari Ukemi bloqué*						
ATE WAZA	<b>frappes et blocages</b>	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
<b>déplacements</b>	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi	
	Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai*			
DEFENSES	<b>sur saisie poignets (12)</b> à une main : parallèle (3) croisé (3) à 2 mains: depuis devant (2) derrière (2)  à 2 mains sur un poignet (2)	<b>sur strangulations (9)*</b> 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)	<b>au revers (7) &amp; au col (4)</b> 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)	<b>coup de poing (5)</b> contre un crochet (1) contre Oie zuki (2) contre une gifle (1) contre Upper cut (1)	<b>enlèvement (8)</b> sous les bras devant(2) sur les bras devant(2) sous les bras derrière (2) sur les bras derrière (2)	<b>saisie aux cheveux (4)</b> devant à 1 main (2) derrière à 1 main (2)
				<b>coup de pied (5)</b> contre Mae geri (2) contre Mawashi geri (1) contre Yoko geri (1) contre Kin geri (1)	<b>contre bâton (4)</b> depuis le côté (2) depuis le haut (1) piqué (1)	<b>collier de force de côté (3)</b>
	<b>Kime no kata</b> 5 premiers mouvements	<b>Aide à tierce personne (2)</b> debout (1) au sol (1)				<b>contre arme à feu (2)</b> devant & derrière
						<b>contre couteau (4)</b>

\* techniques supplémentaires JJCC

## EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE MARRON Techniques & Randori

JUDO	<b>nage waza</b>	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
		Ushiro goshi	Kata guruma*			
	<b>osae waza &amp; shime waza</b>	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	Kata te jime*	Kata ha jime
	<b>kansetsu waza</b>	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 + & - *	Clé de cheville		
<b>chutes forme Ju Jitsu</b>	Mae Mawari Ukemi	Ushiro Mawari Ukemi	Yoko Ukemi roulé*	Mae Ukemi*	Mae Ukemi sur obstacle	
	Mae Mawari Ukemi bloqué*					
ATE WAZA	<b>frappes et blocages</b>	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
DEFENSES	<b>déplacements</b>	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi
		Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai*		
DEFENSES	<b>sur saisie poignets (14)</b> à une main : parallèle (3) croisé (3) à 2 mains: depuis devant (3) derrière (3) à 2 mains sur un poignet (2)	<b>sur strangulations (13)</b> depuis devant (3) depuis derrière à 2 mains (3) avec étoffe contre un mur (1) sur Hadaka jime (1) au sol depuis le côté (1) au sol à cheval (2) au sol à la tête (2)	<b>au revers (9) &amp; au col (6)</b> en poussant (3) en tirant (2) saisie renversée (2) à 2 mains coup de boule (2) prise au col devant (2) prise au col de côté (2) prise au col depuis derrière (2)	<b>coup de poing (6)</b> contre un crochet (2) contre Oie zuki (2) contre une gifle (1) contre Upper cut (1)	<b>enlèvement (10)</b> sous les bras devant(2) sur les bras devant(3) sous les bras derrière (2) sur les bras derrière (3)	<b>saisie aux cheveux (4)</b> devant à 1 main (2) derrière à 1 main (2)
				<b>coup de pied (6)</b> contre Mae geri (2) contre Mawashi geri (2) contre Yoko geri (1) contre Kin geri (1)	<b>contre bâton (6)</b> depuis le côté (3) depuis le haut (2) piqué (1)	<b>collier de force de côté (4)</b>
	<b>Kime no kata</b> 8 premiers mouvements	<b>Aide à tierce personne (4)</b> debout (3) dont 1 contre le mur au sol (2)				<b>contre arme à feu (3)</b> devant & derrière
						<b>contre couteau (7)</b>

\* techniques supplémentaires JJJCC