

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

JUDO	nage waza	O soto gari	Uki goshi*	O goshi	O uchi gari	Ko soto gari
		Ko uchi gari	Koshi guruma			
	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*	par dessus petit obstacle
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	
	déplacements	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi
		Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai		
	CLES	clés base	Waki gatame*	Kote gaeshi	Kote ineri*	Kote mawashi
		Clé de nez	Torsion de tête			
DEFENSES	sur saisie poignets (8) à une main : parallèle (3) croisé (2) à 2 mains: depuis devant (1) derrière (1) 2 mains sur un poignet (1)	sur strangulations (5)* 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)	au revers (4) en poussant (1) en tirant (1) à 2 mains (1) revers inversé (1)	enlassement (4) devant sous les bras (1) devant sur les bras (1) derrière sous les bras (1) derrière sur les bras (1)	coup de pied (1)* contre Mae geri (1)	saisie aux cheveux (1) devant à 1 main (1)
			collier de force (2)	prise de bras (1)	coup de poing (2)	contre une gifle (1)
ATTITUDE	motivation	savoir faire son nœud*	salut correct*		contre un crochet (1)	prise au col (1)

* techniques supplémentaires JJCC