

EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE VERTE 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	
	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*	Kata. Nami, Gyaku Juji jime		
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			
CLES	clés base	Waki gatame	Kote gaeshi	Kote ineri	Ude-hishigi-te-gatame*	Te gatame au sol*
		Ude hishigi juji gatame	Hara gatame	Ude garami + & -		
DEFENSES	sur saisie poignets (10) à une main : parallèle (2) croisé (2) à 2 mains: depuis devant (2) derrière (2) à 2 mains sur un poignet (2)	sur strangulations (8) 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)	au revers (6) & au col (2) 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)	coup de poing (3) contre un crochet (1) contre Oie zuki (1) contre une gifle (1)	enlèvement (6) devant sous les bras (1) devant sur les bras (1) derrière sous les bras (1)	saisie aux cheveux (2) devant à 1 main (1) derrière à 1 main (1)
				coup de pied (3) contre Mae Geri (2) contre Mawashi Geri (1)		aide à tiers (1)
				contre bâton (3) depuis le côté (2) depuis le haut à 2 mains(1)	prise de bras supérieur (3)	
					prise de la manche (2) contre couteau piqué (1)	

* techniques supplémentaires JJCC