

EXIGENCES D'EXAMEN JU JITSU POUR CEINTURE MARRON 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
		Ushiro goshi	Kata guruma*			
	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	Kata te jime*	Kata ha 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 + & - *	Clé de cheville		
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
DEFENSES	déplacements	Zenkutsu dachi	Shizen tai Shizen on tai*	Tai sabaki	Tsugi ashi	Ayumi ashi
		Kokutsu dachi	Kiba dachi	Jigo tai*		
DEFENSES	sur saisie poignets (14) à une main : parallèle (3) croisé (3) à 2 mains: depuis devant (3) derrière (3) à 2 mains sur un poignet (2)	sur strangulations (13) 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)	au revers (9) & au col (6) 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)	coup de poing (6) contre un crochet (2) contre Oie zuki (2) contre une gifle (1) contre Uppercut (1)	enlassement (10) sous les bras devant(2) sur les bras devant(3) sous les bras derrière (2) sur les bras derrière (3)	saisie aux cheveux (4) devant à 1 main (2) derrière à 1 main (2)
				coup de pied (6) contre Mae geri (2) contre Mawashi geri (2) contre Yoko geri (1) contre Kin geri (1)		contre bâton (6) depuis le côté (3) depuis le haut (2) piqué (1)
	Kime no kata 8 premiers mouvements	Aide à tierce personne (4) debout (3) dont 1 contre le mur au sol (2)				contre arme à feu (3) devant & derrière
						contre couteau (7)

* techniques supplémentaires JJJCC