Programme Ceinture Jaune (5ème Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA

1. UKEMI (chutes)

Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu.

Mae Mawari Ukemi *Chute avant*
Ushiro Ukemi *Chute arrière*
Yoko Ukemi *Chute latérale*

2. KOSHI WAZA *(techniques de hanches)*

O Goshi
(grande projection de hanche)

Uki Goshi
(hanche flottante)

3. TE WAZA *(techniques de mains)*

Ippon Seoi Nage
(projection par dessus l'épaule)

Morote Seoi Nage
(projection d'épaule à deux mains)

Tai Otoshi
(renversement du corps)

4. ASHI WAZA *(techniques de jambes)*

O Soto Gari
(grand fauchage extérieur)

Ko Soto Gari
(petit fauchage extérieur)

5. OSAE KOMI WAZA *(immobilisations)*

Hon Gesa Gatame
(contrôle fondamental par le travers)

Yoko Shiho Gatame
(contrôle latéral des 4 coins)

Tate Shiho Gatame
(contrôle longitudinal des 4 coins)

Kami Shiho Gatame
(contrôle des 4 coins par le dessus)

6. ATEMI WAZA *(art de frapper les poings vitaux)* TE WAZA *(techniques de mains)*

Tsukake
(coup de poing direct)

Oi Tsuki
(coup de poing direct en avançant le pied)

Gyaku Tsuki
(coup de poing inversé)

Teisho
(coup paume de la main)

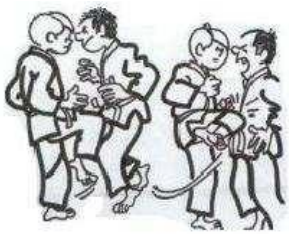
ASHI WAZA *(techniques de jambes)*

Mae Geri
(coup de pied de face)

Yoko Geri
(coup de pied de coté)

Mawashi Geri
(coup de pied circulaire)

Hiza Geri
(coup de genou)



7. <u>UKE WAZA</u> *(techniques de parades et blocages)*

A savoir : déplacement axiaux et circulaires, esquives, blocages, garde, points vitaux

Age Uke
(blocage de l'avant-bras, vers le haut)

Uchi Uke
(blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur)

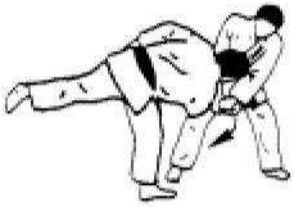
Soto Uke
(blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur)

Gedan Barai
(blocage balayé bas)

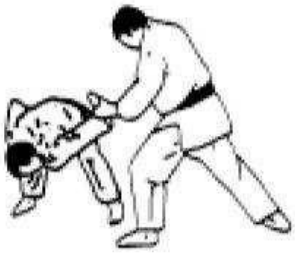
Juji Uke
(blocage mains en croix)

8.* <u>KANSETSU WAZA</u> *(clés)

Kote Gaeshi
(clé de poignet en flexion)



Kote Mawashi
(clé de poignet en tournant)



Juji Gatame
(clé en croix)

9. <u>TECHNIQUES DE DEFENSES</u>

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Déstabiliser
- Projeter
- Contrôler

… selon les attaques suivantes :

- ✓ Tentative de saisie du revers
- ✓ Saisie effective du revers
- ✓ Sur Oi Tsuki
- ✓ Sur Gyaku Tsuki
- ✓ Sur Mae Geri
- ✓ Sur Mawashi Geri
- ✓ Sur Yoko Geri
- ✓ Etranglement arrière
- ✓ Saisie du cou de face

Programme Ceinture Orange (4ème Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA

1. <u>UKEMI</u> (chutes)

Chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Ju-Jitsu, demi-tour, avec atemi pied et poing.

Mae Mawari Ukemi *Chute avant (relevé et bloquée)*
Ushiro Ukemi *Chute arrière*
Yoko Ukemi *Chute latérale*

2. <u>KOSHI WAZA</u> *(techniques de hanches)*

Harai Goshi
(hanche fauchée)

Koshi Guruma
(enroulement de la hanche)

3. <u>ASHI WAZA</u> *(techniques de jambes)*

Ashi Guruma
(enroulement autour de la jambe)

Hiza Guruma
(roue autour du genou)

O Soto Otoshi
(grand renversement exté.)

Okuri Ashi Barai
(balayage des 2 pieds)

De Ashi Barai
(balayage du pied qui avance avec projection)

4. <u>OSAE KOMI WAZA</u> *(immobilisations)*

Kuzure Gesa Gatame
(variante du contrôle par le travers) => contrôle des 2 bras

Kusure Yoko Shiho Gatame
(contrôle latéral des 4 coins, variante) => jambes tendues, ou jambe pliée sous l'aisselle, ou contrôle bras et jambe

5. <u>ATEMI WAZA</u> *(art de frapper les poings vitaux)*

<u>TE WAZA</u> *(techniques de mains)*

Shuto
(coup tranchant de la main)

Age Tsuki
(coup de poing donner de bas en haut)

Naname Tsuki
(coup de poing circulaire)

Ura Uchi
(attaque de revers)

<u>ASHI WAZA</u> *(techniques de jambes)*

Ushiro Geri Keage
(coup de pied arrière fouetté)

Ushiro Geri Kekomi
(coup de pied arrière défonçant)

Mikazuki Geri
(Coup de tête circulaire donné en arc de cercle (pied en cuiller)

6.* <u>KANSETSU WAZA</u> *(clés)

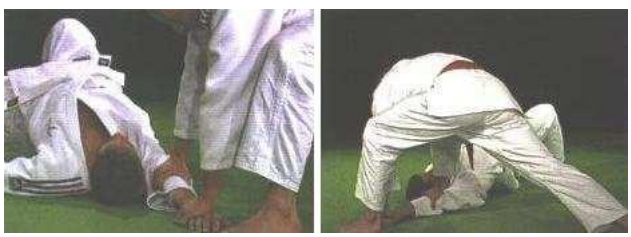
Kote Hineri
(clé de poignet en torsion)

Ude Gatame
(clé du coude avec le bras, en hyperextension)

Ude Garami
(contrôle de l'avant bras plié, vers le haut ou vers le bas)

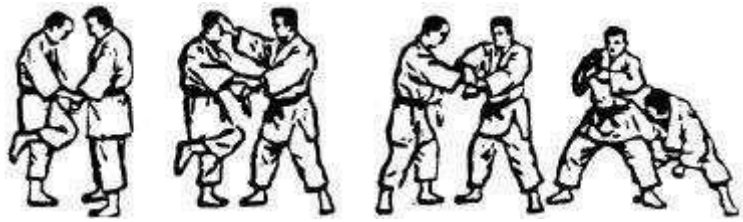
Ude Osae
(contrôle du coude avec le pied, ou le genou lorsque le bras est en appui au sol, Uke à plat ventre)

Ude Nobashi
(clé de neutralisation par étirement, Uke sur le dos a le bras tendu au dessus de la tête, Tori contrôle le coude et la main, paume face au sol)

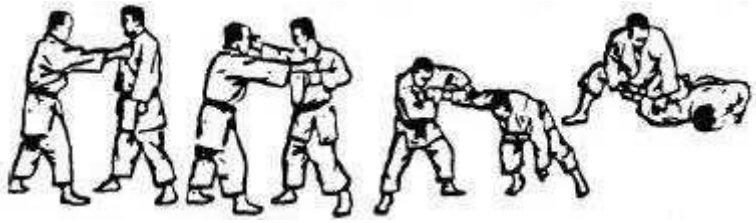


7. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 3

- 1. Ryote-dori *(prise des 2 mains)*



- 2. Hidari-eri-dori *(saisie du revers gauche)*



- 3. Migi-eri-dori *(saisie du revers droit)*

8. DEFENSES AU SOL

- ✓ En partant de la position debout, projeter Uke sur l'arrière, et enchaîner au sol
- ✓ En position inférieure, Uke entre ses jambes, retourner et immobiliser Uke
- ✓ En position supérieure, entre les jambes d'Uke, passer et immobiliser Uke
- ✓ Retourner et immobiliser Uke lorsqu'il est à 4 pattes ou sur le ventre

9. TECHNIQUES DE DEFENSES

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Déstabiliser
- Projeter
- Contrôler

… selon les attaques suivantes :

- ✓ Saisie des revers à 2 mains
- ✓ Saisie d'un poignet à une main
- ✓ Saisie des poignets à deux mains
- ✓ Saisie de l'épaule sur le côté
- ✓ Saisie de la manche sur le côté
- ✓ Etranglement arrière
- ✓ Sur Naname-Tsuki (circulaire)
- ✓ Sur Ura Uchi
- ✓ Sur Ushiro Geri Kekomi

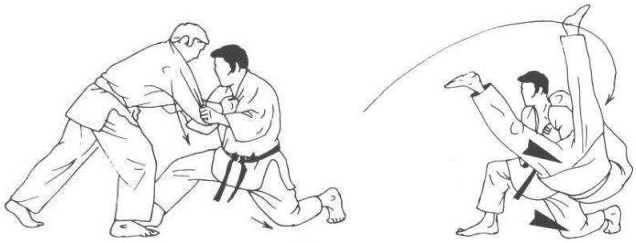
Programme Ceinture Verte (3ème Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA

1. <u>KOSHI WAZA</u> *(techiques de hanches)*

Tsuri Komi Goshi
(hanche pêchée au col)

2.* <u>TE WAZA</u> *(techniques de mains)

Uki Otoshi
(renversement flottant)



3. <u>ASHI WAZA</u> *(techniques de jambes)*

Ko Uchi Gari
(petit fauchage intérieur)

O Uchi Gari
(grand fauchage intérieur)

4. <u>SUTEMIS</u> *(sacrifices)*

Tomoe Nage
(projection en cercle)

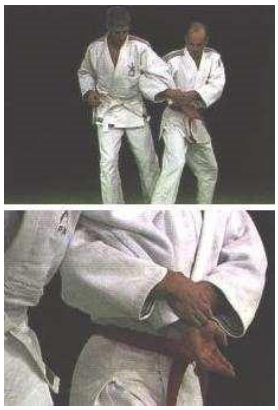
Sumi Gaeshi
(renversement dans l'angle)

Tani Otoshi
(chute dans la vallée)

5. <u>SPECIFIQUE JU JITSU</u>

Shiho Nage
(projection dans toutes les directions : coupe de sabre)

Ude Kime Nage
(projection avec le bras par l'extérieur en exerçant une pression sur le coude avec levier sur le poignet)



Irimi Nage
(projection en entrant qui renverse Uke vers l'arrière par une action combinée sur la tête et dans le dos)

6. <u>ATEMI WAZA</u> *(art de frapper les poings vitaux)*

<u>ATAMA WAZA</u> *(techniques de têtes)*

Mae Atama
(coup de tête de face)

Ushiro Atama
(coup de tête arrière)

<u>TE WAZA</u> *(techniques de mains)*

Uchi Oroshi
(attaque en marteau du poing)

Shito
(attaque pointe des doigts)

Hiji
(coup de coude)

ASHI WAZA ***(techniques de jambes)***

Kakato Geri
(coup de talon du haut vers le bas, arrière ou de face)

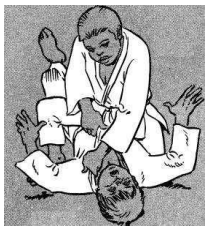
Ura Mawashi Geri
(coup de pied circulaire en revers)

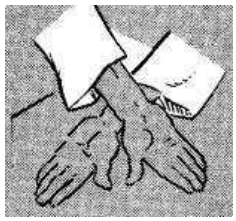
7. **KANSETSU WAZA** ***(clés)***

Tekubi Osae
(clé par hyperflexion sur le cou du poignet sur bras tendu ou fléchi)

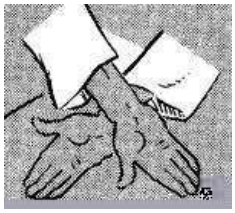
Waki Gatame
(contrôle par l'aisselle)

8. **SHIME WAZA** ***(étranglements)***

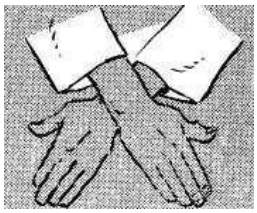




Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime

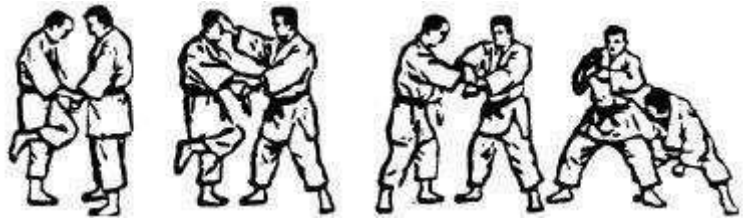


Nami-Juji-Jime

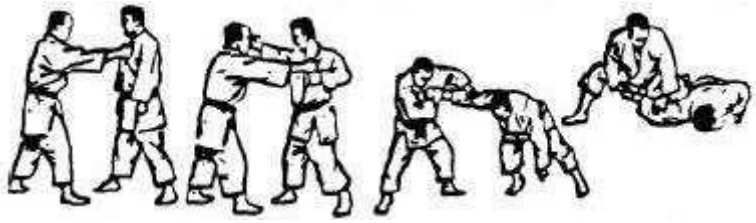
Hadaka Jime
(étranglement arrière,par l'avant-bras)

9. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 6

- 1. Ryote-dori *(prise des 2 mains)*



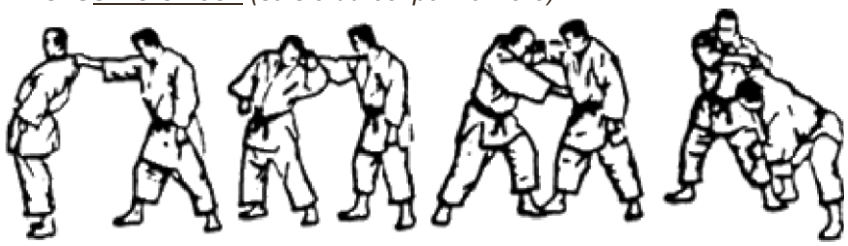
- 2. Hidari-eri-dori *(saisie du revers gauche)*



- 3. Migi-eri-dori *(saisie du revers droit)*

- 4. Kata-ude-dori *(saisie du coude)*

- 5. Ushiro-eri-dori *(saisie du col par l'arrière)*



- 6. Ushiro-jime *(étranglement par l'arrière)*

10. DEFENSES AU SOL

Tori sur le dos, Uke s'approche
Projection et enchaînement au sol (Uke résiste)

Randori au sol

11. <u>TECHNIQUES DE DEFENSES</u>

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Esquive/Blocage/Déplacement
- Riposte
- Projection/Clé(amenée au sol)
- Contrôle

… selon les attaques suivantes :

- ✓ Attaque coup de poing
- ✓ Attaque coup de pied
- ✓ Etranglement de face
- ✓ Saisie du revers en frappant Naname Tsuki
- ✓ Ceinture arrière par-dessus les bras
- ✓ Saisie du col par l'arrière
- ✓ Saisie de l'épaule par l'arrière
- ✓ Coup de matraque circulaire à la tête

Programme Ceinture Bleue (2ème Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA

1. <u>ASHI WAZA</u> *(techniques de jambes)*

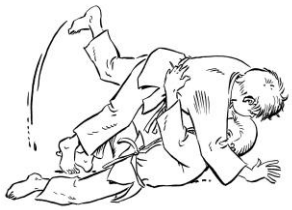
Uchi Mata

(fauchage par l'intérieur de la cuisse, jambe ou hanche)

2. <u>SUTEMIS</u> *(sacrifices)*

Yoko Guruma

(roue de côté)



Yoko Tomoe Nage

(projection en cercle de côté)

Ko Uchi Makikomi

(petit fauchage intérieur avec enroulement)

3. <u>SPECIFIQUE JU JITSU</u>

O Mawashi Barai

(grand balayage circulaire vers l'avant avec coup de pied)

Tenshi Nage

(Projection ciel-terre, main sur le cou)

4. KANSETSU WAZA *(clés)*

Kubi Kantsetsu
(clé de cou)

Kibizu Kantsetsu
(clé par extension ou torsion de la cheville)

(Ashi Ishigi) Ashi Garami
(clé sur jambe fléchie)

(Ashi Ishigi) Ashi Gatame
(clé sur jambe tendue)

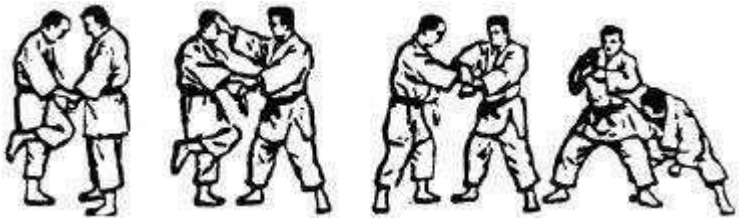
5. SHIME WAZA *(étranglements)*

Okuri Eri Jime
(étranglement par les revers)

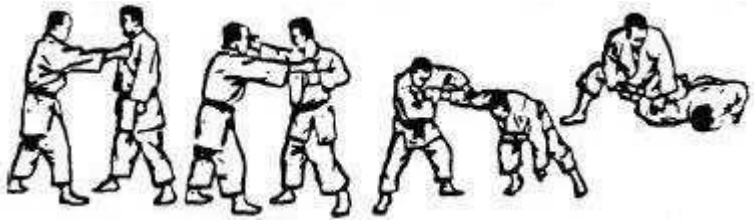
Kata Ha Jime
(étranglement arrière une main au revers, une à la nuque)

6. KATA Goshin-Jitsu : techniques 1 à 9

- 1. Ryote-dori *(prise des 2 mains)*



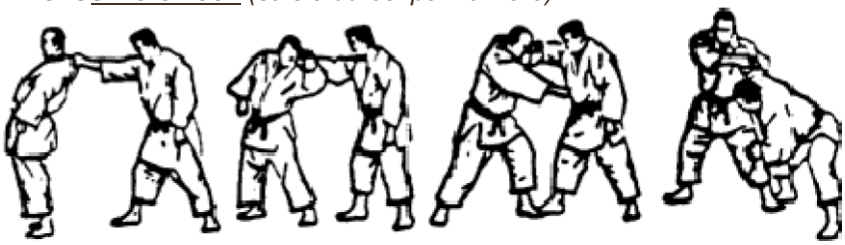
- 2. Hidari-eri-dori *(saisie du revers gauche)*



- 3. Migi-eri-dori *(saisie du revers droit)*

- 4. Kata-ude-dori *(saisie du coude)*

- 5. Ushiro-eri-dori *(saisie du col par l'arrière)*



- 6. Ushiro-jime *(étranglement par l'arrière)*

- 7. Kakae-dori *(attaque à la ceinture par l'arrière)*

- 8. Namame-uchi *(coup de poing indirect)*

- 9. Age-tsuki *(coup de poing du bas vers le haut)*

7. DEFENSES AU SOL

- A quatre pattes (Tori et Uke)
- En boule (Tori et Uke)
- A plat ventre, col verrouillé (Tori et Uke)

8. TECHNIQUES DE DEFENSES

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Esquive/blocage/déplacement
- Riposte
- Projection/Clé (amenée au sol)
- Contrôle

… selon les attaques suivantes :

- ✓ Attaque coup de poing
- ✓ Double attaque coup de poing (le 2ème après parade ou blocage)
- ✓ Attaque coup de pied
- ✓ Poussée à la poitrine des 2 mains
- ✓ Saisie du poignet de côté
- ✓ Saisie des cheveux par devant
- ✓ Attaque bâton court circulaire
- ✓ Attaque bâton court de haut en bas

9. METHODES D'ENTRAINEMENT

JUDO

- ➢ Uchi Komi (sans chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- ➢ Nage Komi (avec chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- ➢ Kakari Geiko : *Exercice d'entraînement où l'un des deux Judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.*
- ➢ Yaku Soku Geiko : *Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, ...*
- ➢ Randori au sol

JU-JITSU

- ➢ Kakari Geiko d'Atemi
- ➢ Randori complet (Atemi, Projection, Sol)

Programme Ceinture Marron (1er Kyu) – Ju-Jitsu FFJDA

1. TE WAZA *(techniques de mains)*

Kata Guruma
(enroulement autour des épaules)

Te Guruma
(enroulement par les mains)

Kokyu Nage
(projection dos à dos, sans saisie)

Ushiro Goshi
(projection de hanche sur l'arrière, en contre)

2. ASHI WAZA *(techniques de jambes)*

Sasae Tsurikomi Ashi
(blocage du pied en pêchant)

Tsubame Gaeshi
(contre de De Ashi Barai)

3. SPECIFIQUE JU JITSU

Ura Mawashi Barai
(coup de pied en revers circulaire fauchant)

4. KANSETSU WAZA *(clés)*

Koshi Kantsetsu *(clé de hanche, avec grand écart, debout ou au sol)*

5. KATA Goshin-Jitsu : Techniques 1 à 12

- 1. Rryote-dori *(prise des 2 mains)*
- 2. Hidari-eri-dori *(saisie du revers gauche)*
- 3. Migi-eri-dori *(saisie du revers droit)*
- 4. Kata-ude-dori *(saisie du coude)*
- 5. Ushiro-eri-dori *(saisie du col par l'arrière)*
- 6. Ushiro-jime *(étranglement par l'arrière)*
- 7. Kakae-dori *(attaque à la ceinture par l'arrière)*
- 8. Namame-uchi *(coup de poing indirect)*
- 9. Age-tsuki *(coup de poing du bas vers le haut)*
- 10. Ganmen-tsuki *(coup de poing direct)*
- 11. Mae-geri *(coup de pied de face)*
- 12. Yoko-geri *(coup de pied de côté)*

6. DEFENSES AU SOL

- Après une liaison debout-sol, présenter 2 techniques de contrôle de l'adversaire
- A partir de la position quadrupédique de Uke, démontrer une technique d'immobilisation, une technique de clé et une technique d'étranglement
- A partir de la situation Tori assis ou sur le dos (au choix), démontrer une technique d'immobilisation, une technique de clé et une technique d'étranglement

7. TECHNIQUES DE DEFENSES

Vous devrez démontrer 2 techniques différentes de projection (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière), selon les attaques suivantes :

- Tentative de saisie de face
- Saisie installée avec tentative de technique de projection de Uke
- Attaque coup de poing
- Attaque coup de pied

8. METHODES D'ENTRAINEMENT

JUDO

- Uchi Komi (sans chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- Nage Komi (avec chute), statique et déplacement (une sur l'avant et une sur l'arrière)
- Kakari Geiko : *Exercice d'entraînement où l'un des deux Judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.*
- Yaku Soku Geiko : *Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc.*
- Randori au sol

JU-JITSU

- Kakari Geiko d'atemi
- Randori complet (atemi, projection, sol)