

Ju-Jitsu Judo Club Compesières

Exigences d'Examen

Ceinture Jaune

Ukemil Waza :	Mae, Yoko, Ushiro
Déplacements Position:	Shizen Tai, Shizen Hontai, Migi Shizentai Hidari Shizentai, Ayumi Achi, Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi
Osae Waza :	Kesa Gatame, Kata Gatame, Kami Shio Gatame, Yoko Shio Gatame, Tate Shio Gatame
Nage Waza:	O Soto Gari, Ko Soto Gari, O uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Goshi, Uki Goshi,
Kansetsu Waza :	Kote Geshi, Kote Mawashi, Kote Hineri
Ate Waza:	Mae Geri, Kin Geri, Oi Tzuki, Gyaku Tzuki
Défenses :	Saisies aux poignets 7x, strangulations (devant 2x – derrière 1x – au sol 1x), aux revers 3x, prises aux cheveux 1x, Enlacement poitrine 2x, contre gifle 1x, contre prise au col 1x

Ceinture Orange

Ukemil Waza :	Mae, Yoko, Ushiro
Déplacements Positions :	Shizen Tai, Shizen Hontai, Migi Shizentai Hidari Shizentai, Ayumi Achi, Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsugi Ashi
Osae Waza :	Kesa Gatame, Kata Gatame, Kami Shio Gatame, Yoko Shio Gatame, Tate Shio Gatame
Nage Waza:	O Soto Gari, Ko Soto Gari, O uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Goshi, Uki Goshi, Koshi Guruma, Ippon Seoi Nage
Kansetsu Waza :	Kote Geshi, Kote Mawashi, Kote Hineri, Waki Gatame, Te Gatame.
Ate Waza:	Mae Geri, Kin Geri, Oi Tzuki, Gyaku Tzuki, Shuto Uke, Shuto Uchi, Hiza Geri, Geden Barai, Jodan Age Uke, Uraken Uchi, Empi Uchi
Défenses :	Saisies aux poignets 9x, Strangulations (devant 2x – derrière 2x – au sol 2x), Aux revers 6x, Prises aux cheveux 1x, Enlacement poitrine 4x, Contre gifle 1x, Contre prise au col 2x, coup de poing 1x, Clé de nez 1x, Torsion de la tête 1x, Coup de pied 1x, Prise au cou de côté 1x, Prise au bras 1x



Ju-Jitsu Judo Club Compesières

Ceinture Verte

Ukemi Waza :

Mae, Yoko, Ushiro

Deplacements Position:

Shizen Tai, Shizen Hontai, Migi Shizentai Hidari Shizentai, Ayumi Achi, Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsugi Ashi

Osae Waza :

Kesa Gatame, Kata Gatame, Kami Shio Gatame, Yoko Shio Gatame, Tate Shio Gatame, **Kuzure Kesa Gatame**

Nage Waza:

O Soto Gari, Ko Soto Gari, O uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Goshi, Uki Goshi, Kosi Guruma, Ippon Seoi Nage, **Harai Goshi, Tani Otoshi, Tai Otoshi, Sukui Nage, De Ashi Barai, Tomoe Nage, Uchi Mata**

Kansetsu Waza :

Kote Geshi, Kote Mawashi, Kote Hineri, Waki Gatame, Te Gatame, **Ude Gatame, Ude Garami, Ju ji Gatame, Hara Gatame.**

Shime Waza:

Nami Juji jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime.

Ate Waza :

Mae Geri, Kin Geri, Oi Tzuki, Gyaku Tzuki, Shuto Uke, Shuto Uchi, Hiza Geri, Geden Barai, Jodan Age Uke, Uraken Uchi, Empi Uchi, **Yoko Geri, Soto Uke,**

Défenses :

Saisies aux poignets **10x**, Strangulations (devant 2x – derrière 2x – au sol **3x, de côté +étoffe 1x**), Aux revers 6x, Prises aux cheveux **2x**, Enlacement poitrine 6x, Contre prise au col **3x**, coup de poing **3x**, Clé de nez 1x, Torsion de la tête 1x, Coup de pied 3x, Prise au cou de côté **2x**, Prise au bras 1x, **Contre gifle 1x**, **Contre bâton (Venant de haut 2x, en piqué 1x de côté 1x), prise de la manche 2x, Contre couteau 2x, Contre tiers pers. 1x, Collier de force 2x**

Kime No Kata :

Ouverture avec le cérémonial

IDORI : Ryote Dori – Tsukkake - Suri Age - Yoko Uchi- Ushiro Dori.

Clôture avec le Cérémonial



Ju-Jitsu Judo Club Compesières

Ceinture bleue

Ukemi Waza :

Mae, Yoko, Ushiro

Déplacements Positions :

Shizen Tai, Shizen Hontai, Migi Shizentai Hidari Shizentai, Ayumi Achi, Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsugi Ashi, **Jigo Tai, Kokutsu Dachi**

Osae Waza :

Kesa Gatame, Kata Gatame, Kami Shio Gatame, Yoko Shio Gatame, Tate Shio Gatame, Kuzure Kesa Gatame

Nage Waza:

O Soto Gari, Ko Soto Gari, O uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Goshi, Uki Goshi, Kosi Guruma, Ippon Seoi Nage, Harai Goshi, Tani Otoshi, Tai Otoshi, Sukui Nage, De Ashi Barai, Tomoe Nage, Uchi Mata, **Sasae tsurikomi Ashi, Soto Maki Komi,**

Kansetsu Waza:

Kote Geshi, Kote Mawashi, Kote Hineri, Waki Gatame, Te Gatame, Ude Gatame, Ude Garami, Ju ji Gatame, Hara Gatame, **Shiho Nage**

Shime Waza:

Nami Juji jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, **Hadaka Jime, Okuri Eri Jime, Tsukomi Jime**

Ate Waza:

Mae Geri, Kin Geri, Oi Tzuki, Gyaku Tzuki, Shuto Uke, Shuto Uchi, Hiza Geri, Geden Barai, Jodan Age Uke, Uraken Uchi, Empi Uchi, Yoko Geri, Soto Uke, **Ushiro Geri, Mawashi Geri,**

Défenses :

Saisies aux poignets **12x**, Strangulations (devant **4x** – derrière **4x** – au sol 3x, de côté +étoffe **2x**), Aux revers 6x, Prises aux cheveux 4x, Enlacement poitrine **8x**, Contre prise au col 3x, coup de poing **5x**, (**Avec Uppercut**) Clé de nez 1x, Torsion de la tête 1x, Coup de pied **5x**, Prise au cou de côté 2x, Prise au bras 1x, Contre gifle 1x, Collier de force **4x** Contre bâton (Venant de haut 2x, en piqué **2x** de côté **2x**), Contre couteau (Venant de haut 2x, en piqué **2x**) prise de la manche **3x**, Contre tiers pers. 1x **Contre Pistolet 2x, Prise de transports 4x**

Aide à une tirs personne avec et sans arme 2x

Kime No Kata :

Ouverture avec le cérémonial

IDORI : Ryote Dori – Tsukkake - Suri Age - Yoko Uchi- Ushiro Dori. **Tsukkomi - Kiri Komi - Yoko Tsuki**

Clôture avec le Cérémonial



Ju-Jitsu Judo Club Compesières

Ceinture Brune

Ukemil Waza :

Mae, Yoko, Ushiro

Déplacements Positions :

Shizen Tai, Shizen Hontai, Migi Shizentai Hidari Shizentai, Ayumi Achi, Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsugi Ashi, Jigo Tai, Kokutsu Dachi

Osae Waza :

Kesa Gatame, Kata Gatame, Kami Shio Gatame, Yoko Shio Gatame, Tate Shio Gatame, Kuzure Kesa Gatame

Nage Waza:

O Soto Gari, Ko Soto Gari, O uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Goshi, Uki Goshi, Kosi Guruma, Ippon Seoi Nage, Harai Goshi, Tani Otoshi, Tai Otoshi, Sukui Nage, De Ashi Barai, Tomoe Nage, Soto Maki Komi, Uchi, Mata, Sasae tsurikomi Ashi, **Kata Guruma, Ushiro Goshi, Sumi Otoshi.**

Kansetsu Waza:

Kote Geshi, Kote Mawashi, Kote Hineri, Waki Gatame, Te Gatame, Ude Gatame, Ude Garami, Ju ji Gatame, Hara Gatame, Shiho Nage.

Shime Waza:

Nami Juji jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime, Tsukomi Jime. **Kata Te Jime, Kata Ha Jime, Sode Guruma Jime, Tsukomi Jime, Riote Jime**

Ate Waza:

Mae Geri, Kin Geri, Oi Tzuki, Gyaku Tzuki, Shuto Uke, Shuto Uchi, Hiza Geri, Geden Barai, Jodan Age Uke, Uraken Uchi, Empi Uchi, Yoko Geri, Soto Uke, Ushiro Geri, Mawashi Geri,

Défenses :

Saisies aux poignets **14x**, Strangulations (devant 4x – derrière 4x – au sol **4x**, de côté +étoffe **4x**), Aux revers **8x**, Prises aux cheveux **6x**, Enlacement poitrine **10x**, Prise au col **6x**, coup de poing **8x**, (Avec Uppercut) Clé de nez **3x**, Torsion de la tête 1x, Coup de pied **8x**, Prise au cou de côté **4x**, Prise au bras **3x**, Contre gifle 1x, Collier de force 4x Contre bâton (Venant de haut **4x**, en piqué **4x** de côté **4x**), Contre couteau (Venant de haut **4x**, en piqué **4x**) prise de la manche **5x**, Contre tiers pers. **3x** Contre Pistolet **4x**, Prise de transports **6x**
Aide à une tirs personne avec et sans arme **3x**

Kime No Kata :

Ouverture avec le cérémonial

IDORI : Ryote Dori – Tsukkake - Suri Age - Yoko Uchi- Ushiro Dori. Tsukkomi - Kiri Komi - Yoko Tsuki

TACHIAI : **Ryote Dori - Sode Tori - Tsukkake - Tsuki age - Suri Age - Yoko Uchi - Ke Age - Ushiro Dori**

Clôture avec le Cérémonial

