

Examen pour la Ceinture blanche

CEINTURE BLANCHE



Sur saisie au dessus
des bras. Défense
sur **O Goshi**



Sur attaque haute.
Défense par **Ippon
Seoi Nage**



Sur saisie d'un
revers. Défense par
O Soto Gari



Sur Mae Géri.
Défense par **De Ashi
Barai**

Mouvements imposés

Une défense libre sur:

- * saisie d'un revers
- * saisie d'un poignet non croisé
- * saisie d'un poignet croisé
- * coup de poing direct : Oi Tsuki
- * coup de pied direct: Mae Géri

Une défense de dos sur:

- * saisie d'un poignet non croisé
- * saisie d'un poignet croisé

Connaissance technique

- *roulade avant ju jitsu droite et gauche
- *chute avant judo droite et gauche
- *chute arrière judo

Techniques au sol:

- * On Gesa Gatame
- * Yoko Shio Gatame
- * Kami Shio Gatame
- * Tate Shio Gatame
- * ushiro Gesa Gatame

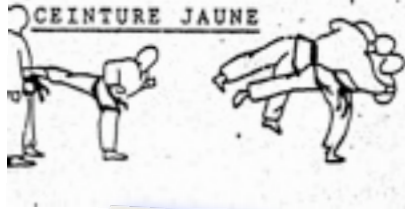
Atémis

- * Oi Tsuki
- * Ura Ken
- * Mae Geri
- * Mawashi Geri
- * Hiza Geri

Clés

- * Koté Mawashi
- * Koté Gaeshi

Examen pour la Ceinture jaune



Sur menace arrière,
défense sur **Harai-Goshi**



Sur étranglement de face. Défense
sur **Tsuri Komi Goshi** ou par **Morote Seoi Nage**



Sur crochet au
visage. défense par
Ko Uchi Gari

Sur Mawashi Geri.
Défense par **O Uchi Gari**

Mouvements imposés

Deux défenses de face sur:

- * saisie d'un revers
- * saisie des 2 revers
- * saisie d'un poignet non croisé
- * saisie d'un poignet croisé
- * saisie des 2 poignets
- * coup de poing direct : Oi Tsuki
- * coup de poing circulaire : Mawashi Tsuki
- * coup de pied direct: Mae Géri
- * coup de pied circulaire: Mawashi Geri

Deux défenses de dos sur:

- * saisie d'un poignet non croisé
- * saisie d'un poignet croisé

Connaissance technique

- *roulade avant ju jitsu droite et gauche
- *chute avant judo droite et gauche
- *chute arrière judo
- *chute latérale

Techniques au sol:

Deux retournements:

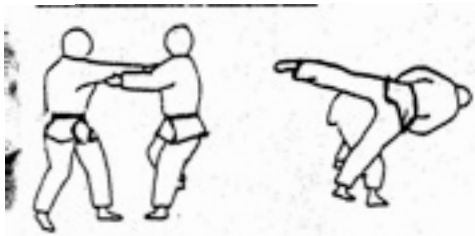
- * Uke à 4 pattes
- * Tori sur le dos et Uke à genoux entre les jambes

Atémis

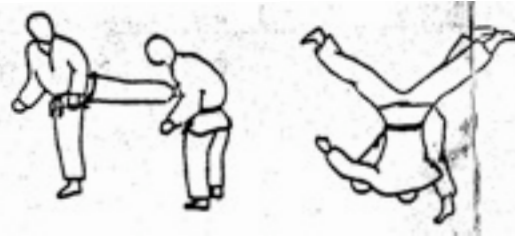
- *Mawashi Tsuki
- *Gyaku Tsuki
- *Yoko Geri
- *Gedan Geri

Clés

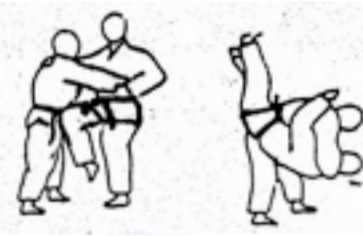
- *Ude Gatame
- *Waki Gatame



Sur poussée aux épaules.
Défense sur **Tai Otoshi**



Sur menace arrière. Défense sur
Uchi Mata



Sur saisie sous les bras.
Défense par **Koshi Guruma**



Sur poussée des bras.
Défense par **Hiza Guruma**

Mouvements imposés

Trois défenses (1 clé, 1 projection, 1 libre):

- * saisie d'un revers
- * saisie des 2 revers
- * saisie d'un poignet non croisé de face
- * saisie d'un poignet croisé de face
- * saisie des 2 poignets de face
- * saisie d'un poignet non croisé de dos
- * saisie d'un poignet croisé de dos
- * saisie des 2 poignets de dos

Trois défenses libres sur:

- * coup de poing direct : Oi Tsuki
- * coup de poing circulaire : Mawashi Tsuki
- * coup de pied direct: Mae Géri
- * coup de pied circulaire: Mawashi Geri

Connaissance technique

- * les 3 premières techniques des 20 techniques imposées

Atémis

- * Shuto
- * Age Tsuki
- * Uchi Oroshi
- * Ushiro Geri
- * Mikazuki Geri

Clés

- * Shiho Nage
- * Tenshi Nage

Techniques au sol:

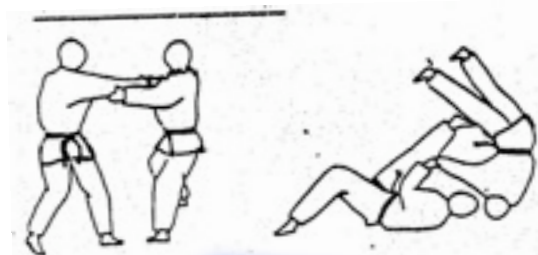
- * La garde au sol
- * Les atémis au sol

2 entrées au sol:

Uke sur le dos et Tori à genoux entre les jambes

Etranglements

- * Hadaka Jime
- * Okuri Eri Jime
- * Kataha Jime
- * Jugi Gatame
- * Ude Gatame



Sur poussée aux épaules. Défense sur **Tomoe Nage**



Sur attaque haute avec bâton. Défense par **Ko Soto Gake**



Sur crochet au visage. Défense sur **Uki Otoshi**



Sur attaque haute. Défense par **Kata Guruma**

Mouvements imposés

Trois défenses sur:

- * saisie de la tête de côté
- * menace de face, de côté, de dos

Connaissance technique

- * 1ère série du Nage No Kata
- * 7èmes techniques du Goshin Jitsu
- * 6èmes techniques des 20 techniques imposées
- * Présentation de Yaku soku geiko de projections
- * Présentation de Yaku Soku Geiko d'atémis
- * Présentation d'uchi komi sur 1 technique
- * arbitrage au sol

Techniques au sol:

- * Ude Gatame
- * Ude Garami

Défenses dans les situations suivantes:

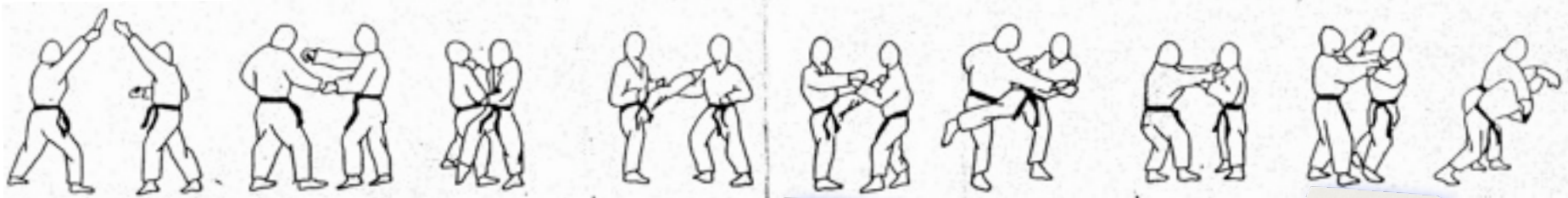
- * Tori debout et Uke au sol
- * Tori au sol et Uke debout
- * Uke sur le dos et Tori à genoux de côté

Atémis

- * Higi ou Empi
- * Kizami tsuki ou Maïte Tsuki
- * Ura mawashi geri

Clés

- * Ude Kime nage
- * Irimi nage



Sur attaque haute. Riposte par direct au visage suivi de **O Soto Otoshi**

Sur Mawashi Geri suivi d'un crochet, parade suivie de **O Guruma**

Sur saisie aux deux revers, atemi suivi de **Soto Maki Komi**

Mouvements imposés

- * Présentation de 10 techniques de défense tirées au sort

Connaissance technique

- * 2ème série du Nage No Kata
- * 12èmes techniques du Goshin Jitsu
- * 9èmes techniques des 20 techniques imposées
- * Présentation de Yaku soku geiko de projections
- * Présentation de Yaku Soku Geiko d'atémis
- * Présentation d'uchi komi sur 2 techniques
- * arbitrage debout

Techniques au sol:

- * Gyaku Juji Jime
- * Nami Juji Jime
- * Kata Juji Jime

Défenses dans les situations suivantes:

- * Tori sur le dos et Uke entre les jambes
- * Tori et Uke à genoux

Atémis

- * Atama
- * Kakato Geri
- * Ura Mawashi Barai
- * O Mawashi Barai

Clés

- * Koté Hinéri
- * Koté Osae ou Tékubi Osae
- * Udé nobashi

Examen de la ceinture marron



Sur poussée, défense par **Uki Waza**



Sur saisie de la tête, défense par **Yoko Guruma**



Sur Mae Geri, atemi suivi de **Sukui Nage**



Sur menace latérale, défense sur **Kami Basame**



Sur attaque haute, défense sur **Ura nage**

Connaissance technique

- * Prés requis, comme commissaire sportif validé par un stage de 3h

UV1 : Katas

- * présentation des 12 premières techniques du Goshin Jitsu ou des 3èmes séries du Nage No Kata

UV2 :

technique debout

présentation de 2 techniques de projection (1 sur l'avant et 1 sur l'arrière) et 3 techniques en statique tirées au sort dans tout le programme par le jury

Technique sol:

présentation de 2 techniques de contrôle au sol et 3 techniques tirées au sort dans tout le programme par le jury (1 immobilisation, 1 clé, 1 étranglement)

UV3:

Exercices d'application judo: 4 exercices de 3 mn type kakari geiko de projection ou yaku soku geiko de projection

- 1 Randori judo sol
- 2 Randoris judo debout

UV4

Techniques de défense jujitsu
Présentation des 12èmes techniques des 20 imposées