



柔道
富所書



LIVRET DES GRADES ET DE CULTURE JUDO – JUJITSU

柔道

JUDO

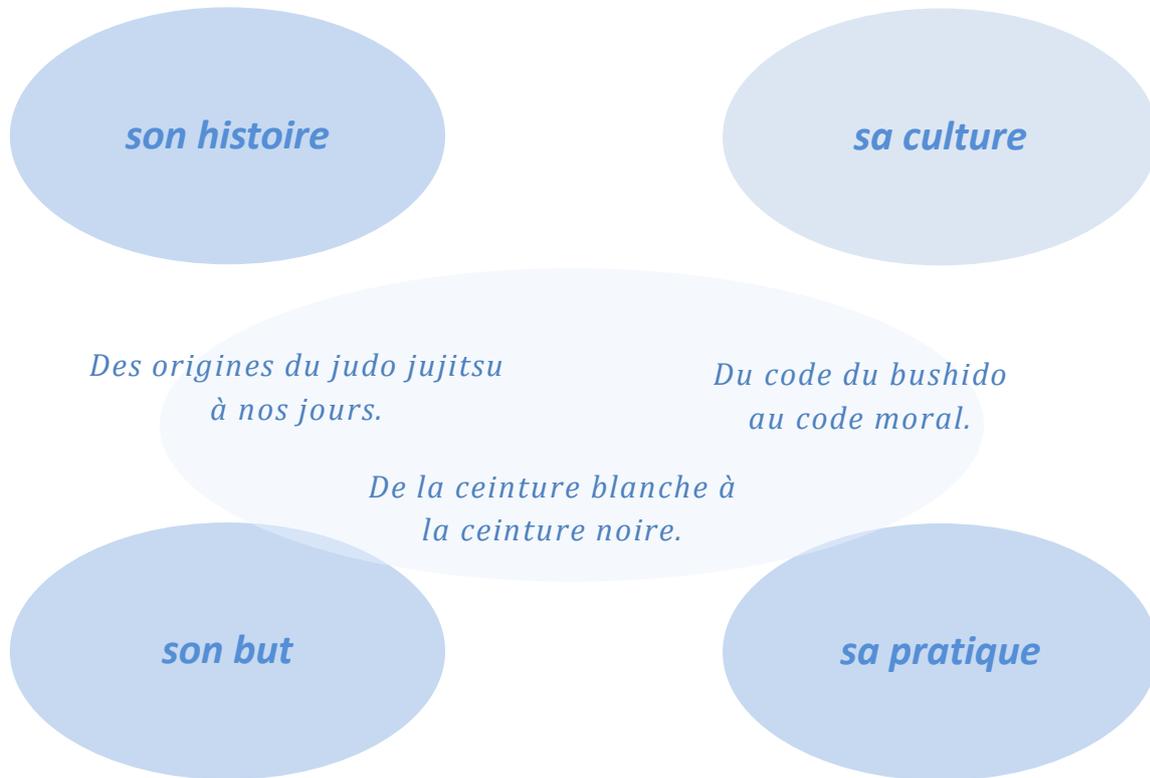
柔術

JUJITSU

NOM PRENOM : _____

PREFACE

Recueil utile et pratique d'informations fondamentales au service des adhérents de notre club l'AMM82, ce livret renseigne sur notre discipline :



Merci à Olivier TROUSLOT et Axel CROLET, ceinture noire, pour ce formidable travail de recherche, de collecte et aussi la présentation faite avec Jeanine EGEA. Ils ont également finalisé un livret sur l'environnement sportif et le rôle de l'arbitre. Ces documents vous accompagneront et vous aideront dans votre progression, jusqu'à la ceinture noire de judo jujitsu.

RAMON EGEA

Professeur BE2

7^{ème} dan enseignant principal de l'AMM82

JIGORO KANO



Jigoro KANO, futur fondateur du Judo, naît le 28 Octobre 1860 dans le village de Mikage situé près de Kobe. Il est le troisième fils d'un intendant Naval du shogunat Tokugawa. Le Jeune Jigoro Kano est issu d'une famille très privilégiée et passe les premières années de sa vie dans un enseignement très traditionaliste, baigné dans le sacro-saint respect du bushido, le code d'honneur des samourais, et l'étiquette du savoir vivre médiéval.



En 1871, La famille Kano s'installe à Edo (futur Tokyo). Sentant le vent tourner depuis les événements de 1868, le père de Jigoro oriente celui-ci vers des études littéraires fortement occidentalisées. Petit et léger, il souffre de sa faiblesse physique mais il la compense par un esprit vif et combatif. Il décida de se fortifier en suivant un développement musculaire : la gymnastique et le base-ball ! Mais il n'y trouva pas ce qu'il recherchait. C'est alors qu'il se souvint que jadis, lorsqu'il était enfant, il assistait à des

démonstrations de ju-jitsu lorsqu'il se rendait avec son père chez le shogun. Malheureusement, depuis cette époque, cette pratique était totalement tombée en désuétude.



C'est à l'âge de 17 ans, alors qu'il était étudiant à l'université de Tokyo, qu'il décida d'étudier le style de l'une des dernières écoles de ju-jitsu : le Tenjin-ShinyoRyu, enseigné par maître **FukudaHachinosuke**. Ce sensei était réputé pour avoir une "ligne pédagogique" dure : projetant ses élèves avec violence au sol, il donne peu d'explications et attend des étudiants qu'ils analysent d'eux-mêmes ces mouvements. Kano est persévérant et très vite, il parvient à vaincre un autre élève très doué de son dojo, plus puissant que lui (75 kg contre 48), grâce à un mouvement de son invention : c'est kata-guruma. Il y étudie les coups frappés (atémis) et les techniques de contrôles (katame-waza). Patiemment, Jigoro Kano

remonte dans le passé à l'heure où la jeunesse japonaise ne s'intéresse plus qu'au moderne.

A la mort de Fukuda en 1879, il décida alors de rejoindre l'école de Kito (Kitoryu) où il apprit les techniques de projections (Nage-waza) sous la direction de maître Likubo Tsunetoshi. Auprès de lui, il découvrit un style de ju-jitsu apparaissant d'avantage comme un art ainsi qu'une devise qu'il fera sienne :

« Minimum d'énergie,
maximum d'efficacité »

seiryoku zen yo

進
乎
齊
備
諸

精
力
最
善
活
用



Désormais, la route de Kano était toute tracée : il se documente en interrogeant tous les spécialistes et étudie les manuscrits anciens et leurs secrets. Il apprend les techniques du sumo et redécouvre l'ancien art des saisies (kumi-uchi) qui aboutira au travail primordial du kumi-kata en judo. Il compare et trie. En 1882, sa synthèse sur le Ju-Jitsu prend forme et finalement il décide de l'appeler « Ju-do » : la voie de la souplesse. Il pose définitivement l'idée que les possibilités de l'art martial dépassait largement le plan physique et ce qu'il appelait Judo (le suffixe « do », la voie, remplaçant définitivement celui de « jitsu » la technique) pouvait être un moyen fantastique de développement moral de l'individu. C'est cet idéal élevé qui sauvera le vieil art martial de l'oubli.

Février 1882, Kano réalise son rêve en créant son école le kodokan (littéralement : « maison où l'on étudie la voie »). Elle fut installée dans l'enceinte du temple Eishoji à Tokyo et Jigoro put compter sur 9 élèves évoluant sur les 12 premiers tatamis.



Cet école fut un véritable laboratoire de recherche et de mise au point de nouvelles techniques. La réputation de l'école ne tarda pas à se propager et KANO dut se résoudre à déménager le kodokan à plusieurs reprises à cause du nombre croissant d'élèves.

À l'époque, la coutume était de se lancer des défis entre écoles concurrentes afin de prouver son efficacité par rapport à l'autre. Les premières rencontres contre d'autres styles de ju-jitsu se montrèrent très enrichissantes notamment au sol où il s'aperçut qu'il y avait des domaines qu'il avait complètement négligé.

En 1895, Jigoro KANO arriva à maturité de son système. Le nouveau judo fut débarrassé de l'esprit féodal des anciennes écoles de ju-jitsu et fut codé scientifiquement.

Ainsi fut au point le gokyō :

- 40 techniques de projections de base : 8 mouvements répartis en 5 séries
- des procédés d'entraînement à caractère éducatif (ukémis, chutes)
- plusieurs techniques d'immobilisations.
- il élimina de sa méthode les prises dangereuses et atémis.

Doué pour la communication, il partit un peu partout dans le monde promouvoir le judo. En 1886, il fit plusieurs voyages en Europe où il effectua plusieurs démonstrations dont pour la première fois en France à Marseille.

Après concertation auprès de différentes écoles de jujutsu, il créa en 1907, les « *Katas* » (littéralement moule, modèle...).



Les principaux maîtres des différentes écoles du jujutsu rassemblés autour de Kano au Dai Nihon Butokukai lors de la réunion d'harmonisation des *kata* du kodokan, le 24 juillet 1906.

Au premier rang, de gauche à droite : Hiratsuka Katsuta (Yoshin ryu), Yano Koji (Takenouhi ryu), Seikiguchi Jushin (Seikiguchi ryu), Totsuka Hidemi (Yoshin ryu), **Kano Jigoro** (Kodokan judo), Hoshino Kumon (Shiten ryu), Katayama Takayoshi (Yoshin ryu), Eguchi Yazo (Kyushin ryu), Inazu Masamitsu (Miura ryu).

Debout : Yamashita Yoshiaki (Kodokan judo), Isogai Hajime (Kodokan judo), Yokoyama Sakujiro (Kodokan judo), Nagaoka Hidekazu (Kodokan judo), Takeno Shikataro (Takenouhi ryu), Tanabe Mataemon (Fusen ryu), Imai Kotaro (Takenouhi ryu), Sato Hoken (Kodokan judo), Oshima Hikosaburo (Takenouhi ryu), Tsumizu Mokichi (Seikiguchi ryu), Aoyagi Kihei (Sosuishi ryu).

1908 : le parlement de Tokyo approuve la loi introduisant le judo dans le programme des écoles ainsi que le Kendo.

1909 : Il devint le premier japonais membre du CIO

1938 : Mort de Jigoro KANO

Le JUDO de KANO



Lorsque le Maître Kano décida d'utiliser le terme Judo en remplacement du terme habituel de Jujutsu, il s'en expliqua en ces termes :

« La raison qui m'a fait adopter le mot de Judo au lieu de Jujutsu (ou Jiu Jitsu) est que mon système n'est pas simplement un Jutsu ou " technique " mais un Do, c'est à dire une Voie, une doctrine. De plus mon choix était motivé par deux autres considérations :

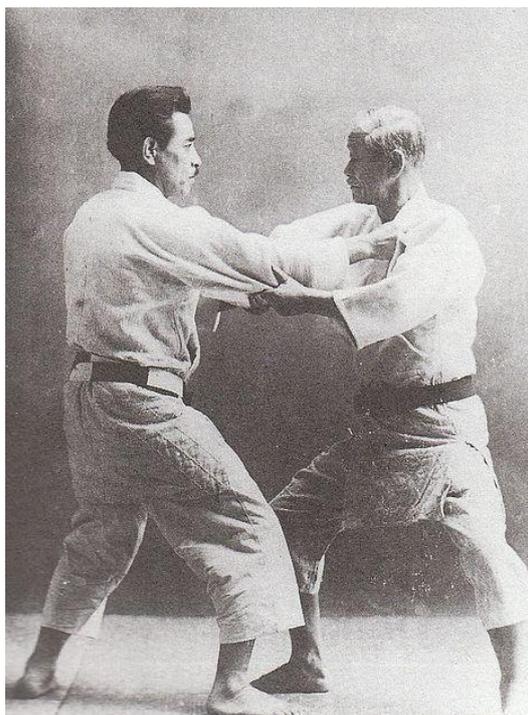
La première était que les écoles de Jujutsu utilisaient des pratiques dangereuses comme de projeter par des moyens assez incorrects ou d'utiliser des torsions violentes des membres. Ceci conduisait les spectateurs de ces techniques brutales à juger le Jujutsu comme dangereux et dommageable pour le corps.

De plus il y avait des écoles insuffisamment disciplinées dont les élèves se rendaient odieux en public en projetant des passants inoffensifs ou en leur cherchant querelle. Il en résultait que le mot même de Jujutsu avait acquis un sens péjoratif pour bien des gens. Or, je désirais montrer que mon enseignement, contrairement à cette réputation détestable du Jujutsu, éliminait tout danger, toute utilisation agressive :

L'autre raison était qu'à l'époque où j'ai commencé à diffuser mon Judo, le Jujutsu avait tellement décliné que certains professeurs de Jujutsu avaient perdu toute dignité, et, comme des forains, donnaient des exhibitions payantes de leur art en combattant tantôt leurs propres élèves tantôt des lutteurs ».

Le judo de KANO, puisant dans les traditions spirituelles et morales japonaises mais résolument modernes est basé sur la recherche d'une plus grande efficacité. Ce sont sûrement les raisons qui ont permis le succès du Judo en phase avec ce nouvel esprit, lequel ne retient que le point de vue éducatif.

Le judo en France



C'est en observant les techniques de Jujitsu, que les samourais utilisaient dans leur lutte pour la survie, que **Jigoro Kano**, universitaire de haut rang, fin lettré et maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le Judo, littéralement "voie de la souplesse". Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physiques et spirituels, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et des commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser. Jigoro Kano supprime les coups frappés des anciennes techniques de combat pour ne retenir que projections et contrôles. Il impose la saisie du Judogi. Son objectif est alors de développer un système sportif et éducatif sans aucun danger pour les pratiquants. L'Histoire est désormais en marche et le Judo connaît un essor fantastique, bien au-delà de son Japon natal. Il est aujourd'hui en France le

3ème sport le plus pratiqué, avec plus d'un demi-million de licenciés à la Fédération Française de Judo. En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI (fondateur des ceintures de couleurs) et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.



A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les garçons que chez les filles.

Jean-Luc Rougé (Source : documents FFJDA)

Légende & judo

Le Judo, la plus belle invention du Japon. Au Japon, une légende dit que les principes du Judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes...

LE GRADE

Ceinture blanche : 6 ans mini	
Ceinture blanche-jaune : 7 ans mini	
Ceinture jaune : 8 ans mini	
Ceinture jaune-orange : 9 ans mini	
Ceinture orange : 10 ans mini	
Ceinture orange-verte : 11 ans mini	
Ceinture verte : 12 ans mini	
Ceinture bleue : 13 ans mini	
Ceinture marron : 14 ans mini	
Ceinture noire 1 dan : 15 ans mini	

Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire. Fin 2018 le Judo français en compte plus de 40 000 et plus de 100.000 ont été décernées depuis la création de la fédération. (*Source : document FFJDA*)

Les âges planchers indiquent des âges minimums pour passer un grade. La progression doit être respectée, les évaluations portent sur le programme de la ceinture convoitée et des précédentes. L'enseignant a néanmoins toute latitude d'accorder ou bien de refuser une ceinture (jusqu'à la marron) si les principes du Shin Ghi Taï qui définissent le grade ne sont pas acquis et ou compris par l'élève.

SHIN GHI TAÏ



SHIN GHI TAI : les 3 grands objectifs du judoka au cours de sa vie.

Le SHIN, c'est... **l'esprit**, le mental, l'état intérieur, les qualités de l'esprit comme la modestie, la témérité, la loyauté, la concentration. Il permet l'utilisation judicieuse des techniques (Ghi).

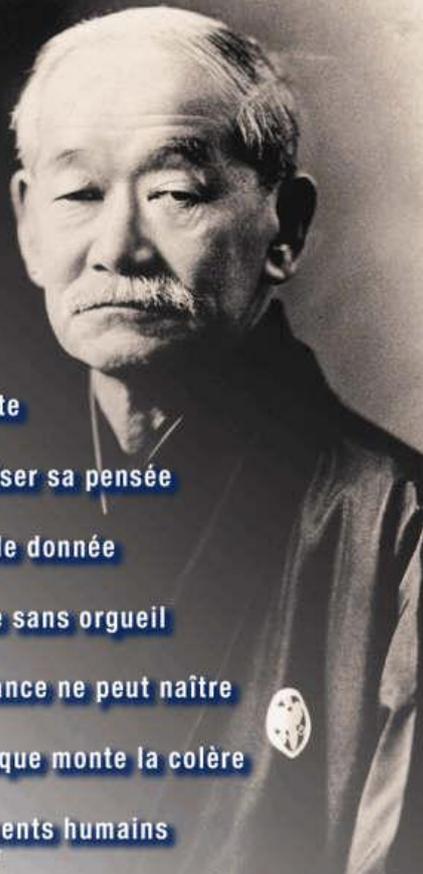
Le GHI, c'est... **la technique** : Le savoir-faire technique et tactique, elle potentialise les qualités physiques (Taï).

Le TAI, c'est... **le corps**, les qualités physiques, équilibre, souplesse, force, résistance, endurance, vitesse. L'efficacité en combat.

Le grade en Judo matérialise les progrès dans l'habileté et la compréhension de ces trois éléments inséparables et sont pris en compte pour l'attribution d'un grade. Tous les trois doivent exister simultanément et tous les trois doivent être totalement concernés par la pratique. S'il manque une chose, tout s'écroule. Le corps sans technique est inutilisable, sans esprit il n'est qu'un sac vide. La technique ne peut s'appliquer que par le corps mais c'est l'esprit qui la fait vivre et progresser. Mais les proportions entre eux sont différentes, suivant les âges de la vie. Dans la jeunesse, **Taï** : le corps est très fort, très résistant, **Ghi** : la technique est encore faible, et **Shin** : l'esprit est seulement au début de son développement. A quarante ans, Taï est moins fort, mais Ghi est meilleur et Shin commence à s'affirmer. A soixante ans, Taï a déjà faibli, Ghi la technique est à son apogée, et Shin est très fort. A quatre-vingts ans, Taï est devenu très faible, Ghi est encore très bon et Shin est supérieur. Dans l'ensemble il y a donc une progression, une amélioration constante. (*Dojo, le temple du sabre - P. Delorme*)

LE CODE MORAL

Créé en 1985 par Bernard Midan, sur la base du code d'honneur et de morale du collège national des ceintures noires proposé par Jean-Lucien Jazarin sur la base du texte de Nitobe. Le code moral est inspiré de son ancêtre japonais : le bushido (la voie du guerrier) qui était le code d'honneur des samouraïs. C' est le code de conduite du judoka.



Le judo
La voie de la souplesse, celle du corps et de l'esprit.

La politesse
C'est le respect d'autrui

Le courage
C'est de faire ce qui est juste

La sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur
C'est d'être fidèle à la parole donnée

La modestie
C'est de parler de soi-même sans orgueil

Le respect
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi
C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié
C'est le plus pur des sentiments humains



礼儀
LA POLITESSE

勇氣
LE COURAGE

誠
LA SINCÉRITÉ

名譽
L'HONNEUR

謙虛
LA MODESTIE

敬尊
LE RESPECT

自制
LE CONTROL DE SOI

友情
L'AMITIÉ

L'ATTITUDE AU DOJO

Le Dojo : Lieu où l'on étudie la voie d'un art martial.

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien entre les pratiquants.



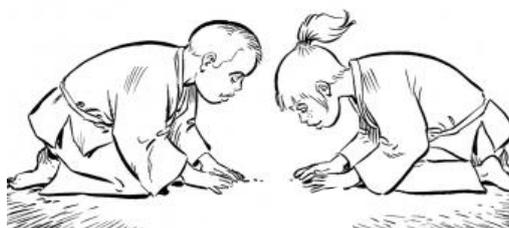
Respect des lieux



Entraide



Respect des personnes



Politesse



Hygiène



Convivialité



Ponctualité



(Source FFJDA Dessins : A Chéret)

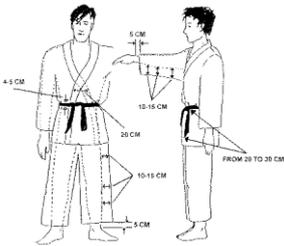
LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

Les règles de conduite : Le judoka accepte les règles explicites du dojo: la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

Dojo : Lieu de pratique du judo jujitsu, c'est la salle où se

trouve le **tatami** : Surface de pratique des judokas dont la densité permet d'effectuer les chutes sans danger.



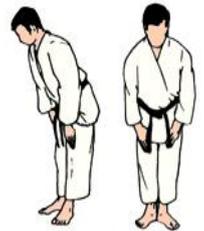
La tenue (Judogi) : Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

Les «zooris» : Sandales utilisées pour aller des vestiaires au dojo. Plus communément appelées Tong.

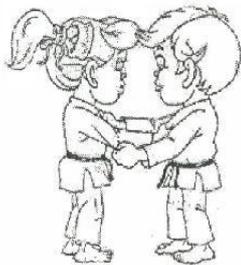


Le professeur (Sensei) : Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

Le salut (Rei) : c'est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.



Les Partenaires Le judo se pratique à deux. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.



Tori : Partenaire de Uke, c'est celui qui exécute la technique.

Uke : Partenaire de Tori. Uke est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action, il permet donc au partenaire de progresser. C'est donc véritablement un partenaire actif.

La saisie (Kumi kata) : La pratique du judo demande une saisie entre deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter. La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

Hajime : «commencez», donne le signal de départ d'un exercice ou d'un combat.

Matte: «arrêtez», donne le signal d'arrêt d'un exercice ou l'arrêt momentané d'un combat.

Sore made : annonce la « fin du combat ».

La chute (*Ukemi*) : Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.



Les bases techniques (*Ghi*) :

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

Le randori :

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le shiai :

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata :

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés. . .

Uki-Otoshi



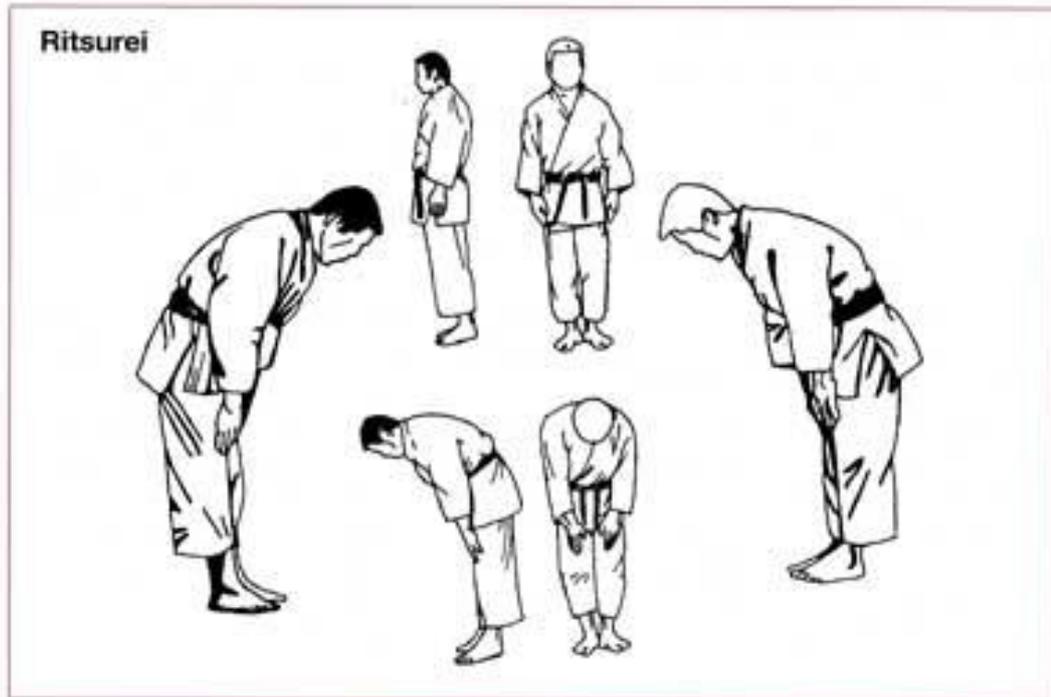
Le grade (*Kyu* ou *Dan*) :

Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (*Shin*), technique (*Ghi*) et physique (*Tai*) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant. Le grade est une reconnaissance et une responsabilité.

(Source FFJDA)

LES SALUTS

Rei Dès le début de la pratique du judo, nous apprenons à saluer : saluer le dojo lorsqu'on y entre, saluer le tatami lorsqu'on y monte et lorsqu'on le quitte, saluer l'examineur ou le professeur, saluer son partenaire avant et après la pratique technique commune, les katas ou les randoris, saluer son adversaire avant et après un combat.



LE JUJITSU

Le **jujitsu** (Art de la souplesse) est l'ancienne discipline pratiquée par les samouraïs pour se défendre sur les champs de bataille dans les temps troublés durant l'ère féodale. Il est, de par sa composition (Atémis, projections, contrôles, clés, étranglements et la pratique en défense sur certaines armes), la première « self-défense » des guerriers japonais.

Le terme générique « jujitsu » cache une réalité complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie. Il s'agissait de la discipline de combat, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale.

Au début du XX^{ème} siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, et ont collecté les techniques de différentes écoles de jujitsu pour en faire une autre pratique, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le Judo, dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito-Ryu, et l'aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito-Ryu. Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le jujitsu est, à juste titre, le creuset des différents arts martiaux japonais. (*Extrait de Wikipédia*)

Son exportation en Europe est confiée à des experts nippons qui appuient leur enseignement sur le concept du Jujitsu plus répandu que le mot Judo. Lorsqu'en 1935, le maître Minosuke KAWAISHI introduit le Judo en France, il le présente d'abord sous le terme de « Jujitsu » et c'est avant tout l'aspect self défense qui séduit les premiers adeptes. Ces séances se plaçaient en début de cours en complément obligé de l'échauffement. Rappelons que l'expert japonais collabore à la création, avec Moshé FELDENKRAIS, du « Jujitsu club de France » à Paris en 1936 et publie sa « Méthode de Jujitsu » (1950) qui restera longtemps l'ouvrage de référence.



L'EXPANSION DU JUDO : 1946 – 1971

Après la seconde guerre mondiale, la fédération française de judo jujitsu voit le jour en 1946 et développe l'aspect sportif tout en accueillant à chaque décennie des populations de pratiquants de plus en plus variées en sexes, âges et niveaux de grades. L'expansion des activités sportives, les attraits du judo, la couverture médiatique des événements, tout cela réduit l'audience du Jujitsu, alors que paradoxalement beaucoup de gens se trouvent à la recherche, avant tout, d'une méthode pour se défendre. La crainte de voir disparaître la pratique de cette discipline amène le Directeur technique national, Henri COURTINE, à confier à son ami et expert Bernard PARISSET, la mission de relancer la pratique et l'enseignement du Jujitsu dans l'hexagone.

L'ACTIVITÉ JUJITSU SE STRUCTURE

Les activités menées sur cette période conduisent au constat suivant, il existe dorénavant :

- une méthode officielle F.F.J.D.A accompagnée de nombreux documents d'illustration,
- un grade de ceinture noire 1er dan avec une option principale jujitsu,

- un réseau d'une quarantaine de correspondants régionaux relayés au niveau départemental par de nombreux instructeurs,
- une commission technique nationale qui s'étoffe avec de nouveaux techniciens choisis parmi les correspondants les plus compétents (Frédéric BOURGOIN, Guy MENNEREAU, Patrick NOLIN, Patrick POUZET, Laurent THOMAS, Emmanuel WIRTZ).
- Eugène DOMAGATA, pionnier de l'activité et membre de la DTN, devient coordonnateur national tout en assurant des tâches administratives, techniques et de représentation aux niveaux français et international.

UNE QUALITE DE L'ENSEIGNEMENT

La méthode française d'enseignement judo jujitsu se trouve dispensée par les experts de la commission nationale, membres de l'école nationale de judo jujitsu. Elle est adaptée à toutes les populations de pratiquants et a pour but la maîtrise de l'art du jujitsu en :

- éduquant physiquement et moralement,
- en proposant des exercices attrayants,
- en étant efficace pour se défendre,
- en permettant des possibilités d'expression sportive variées.

Des stages nationaux et interrégionaux attirent un maximum d'enseignants qui souhaitent se perfectionner dans cette spécialité.

Des correspondants régionaux et instructeurs départementaux préparent les candidats au contenu des passages de grades d'expression technique rénovés en quatre unités de valeurs capitalisables et notamment pour ceux qui choisissent l'option Jujitsu.

LES DIFFICULTES

Relancé il y a maintenant une quarantaine d'années, le jujitsu connaît à la fois une progression fulgurante sur le plan quantitatif (estimation de 50 000 pratiquants) et sur le plan qualitatif (26 titres de champion du monde), mais avant d'afficher ces excellents chiffres, il lui a fallu trouver sa place, prouver son existence, subir les quolibets et battre le fer en permanence. Cela a pris plusieurs décades à être toléré puis accepté et plus récemment apprécié. Il a fallu lever nombre d'interrogations et d'ambiguïtés sur différents dossiers :

- Pourquoi prendre en compte les besoins d'une population de trentenaires et plus ?
- Le produit « jujitsu » allait-il vraiment faire venir une nouvelle population de féminines ?
- Crise de lèse-majesté : y a-t'il la nécessité de créer des animations et compétitions techniques spécifiques à cette frange de licencié(es) ?
- Un engagement international sur le plan sportif, en bâtissant quelles équipes, et pour quels résultats ?



Le maillage hexagonal a été long, les formes d'acceptation sont venues avec les preuves fournies, et il a suffi de dirigeants éclairés, voire visionnaires pour qu'enfin, on trouve un grand intérêt à cette facette qui participe au chantier immense du développement des activités fédérales dans notre territoire. En France, le jujitsu est enseigné dans les clubs affiliés à la Fédération Française de judo et Disciplines Associées. On y retrouve les deux aspects de technique de l'autodéfense et de sport.

Extrait de : INTERVIEW DE CHRISTIAN BLAREAU CEINTURE NOIRE 6e DAN DE JUDO – JU JITSU, PRESIDENT DE L'UNION EUROPEENNE DE JU JITSU MEMBRE DU COMITE DIRECTEUR DE LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO

DEFINITIONS ET METHODES **D'ENTRAINEMENTS**

BLOPAGE : Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

CONFUSION : Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

CONTRE-PRISE : Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagé par l'autre.

DEFENSE : Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

ENCHAINEMENT : Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1ère technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

ESQUIVE : Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

OPPORTUNITE : Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme le Kumi Kata, déplacements, changements de postures, attaques, etc....

SEQUENCE TACTIQUE : Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

SITUATION DE TRAVAIL : Position respective de Tori et Uke qui précède l'application d'une technique.

TOKUI-WAZA : Technique favorite d'un judoka.

TENDOKU RENSHU : Cette forme d'entraînement consiste à répéter des mouvements techniques dans le vide. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire.

UCHI-KOMI : Uchi-komi signifie littéralement « rentrer dedans ». Cette forme d'entraînement se pratique avec un partenaire pour travailler en répétition l'entrée d'une projection. Le travail se limite au déséquilibre, au placement de son corps et lancement de la technique sans faire chuter.

NAGE-KOMI : Nage-komi se pratique également à deux. Il est en quelque sorte la suite de l'uchi-komi puisqu'en plus de répéter l'entrée et le placement de la technique, on fait chuter son partenaire à chaque fois.

YAKU SOKU GEIKO : Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc.... ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.

KAGARI-GEIKO : Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense. Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

RANDORI : Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en s'assurant conjointement leur sécurité. Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

SHIAI : Il s'agit d'un combat comme en compétition. Les deux partenaires attaquent et défendent pleinement.

(Source : Textes officiels de la FFJDA et internet).



Tai-otoshi



LES TERMES JAPONAIS

Les familles de techniques

ASHI-WAZA	TECHNIQUE DE JAMBE
ATÉMI-WAZA	TECHNIQUE DE COUPS
KOSHI-WAZA	TECHNIQUE DE HANCHE
KAESHI-WAZA	TECHNIQUE DE RENVERSEMENT
KANSETSU-WAZA	TECHNIQUE DE LUXATION
KATAME-WAZA	TECHNIQUE DE CONTRÔLE
MA-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DANS L'AXE
NAGE-WAZA	TECHNIQUES DE PROJECTION
NE-WAZA	TECHNIQUE AU SOL
OSAE-KOMI-WAZA	TECHNIQUE D'IMMOBILISATION
SHIME-WAZA	TECHNIQUE ÉTRANGLEMENT
SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE
TE-WAZA	TECHNIQUE DE MAIN ou TECHNIQUE DE BRAS
YOKO-SUTEMI-WAZA	TECHNIQUE DE SACRIFICE DE COTE

Les katas

GO NO SEN KATA	KATA DES CONTRE-PRISES (NAGE WAZA)
GOSHIN JITSU	KATA DE DEFENSE
JUNO KATA	KATA DE LA SOUPLESSE
KATAME NO KATA	KATA DES CONTRÔLES (NE WAZA)
KIME NO KATA	KATA DE LA DECISION (DEFENSE)
KOSHIKI NO KATA	KATA DES FORMES ANCIENNES
NAGE NO KATA	KATA DES PROJECTIONS (NAGE WAZA)

Les saluts

REI	SALUER
RITSUREI	SALUT DEBOUT
SEIZA	POSITION A GENOUX
ZAREI	SALUT A GENOUX

Grade

KYU	CEINTURE DE COULEURS
DAN	NIVEAU

Orientation

MAE	DEVANT
USHIRO	ARRIERE
YOKO	COTE
URA	OPPOSÉ, ARRIERE
SOTO	EXTERIEUR
UCHI	INTERIEUR

Les parties du corps

ASHI	JAMBE
GOSHI ou KOSHI	HANCHE
HARA	VENTRE
HIGI ou HIJI	COUDE
HIZA	GENOU
KAGATO ou KAKATO	TALON
KIBIZU	CHEVILLE
KOTE	POIGNET
KUBI	COU
MOMO	LA CUISSE
MUNE	POITRINE
SEOI	ÉPAULE
SHUTO	TRANCHANT DE LA MAIN (sabre ext de la main, côté petit doigt)
TAI	CORPS
TE	MAIN
TEISHO	PAUME DE LA MAIN
UDE	BRAS
YUBI	LES DOIGTS

Les niveaux

JODAN	PARTIE HAUTE DU CORPS
SHUDAN ou CHUDAN	PARTIE INTERMEDIAIRE DU CORPS
GEDAN	PARTIE BASSE DU CORPS

Compter en japonais

ICHI	UN
NI	DEUX
SAN	TROIS
SHI	QUATRE
GO	CINQ
ROKU	SIX
SHICHI	SEPT
HACHI	HUIT
KU	NEUF
JU	DIX

Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT
du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

KATAME WAZA

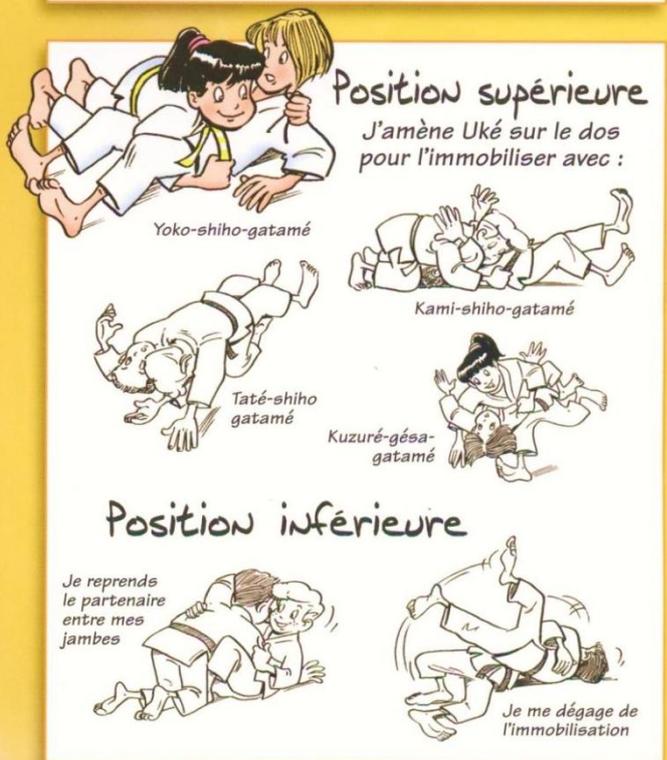
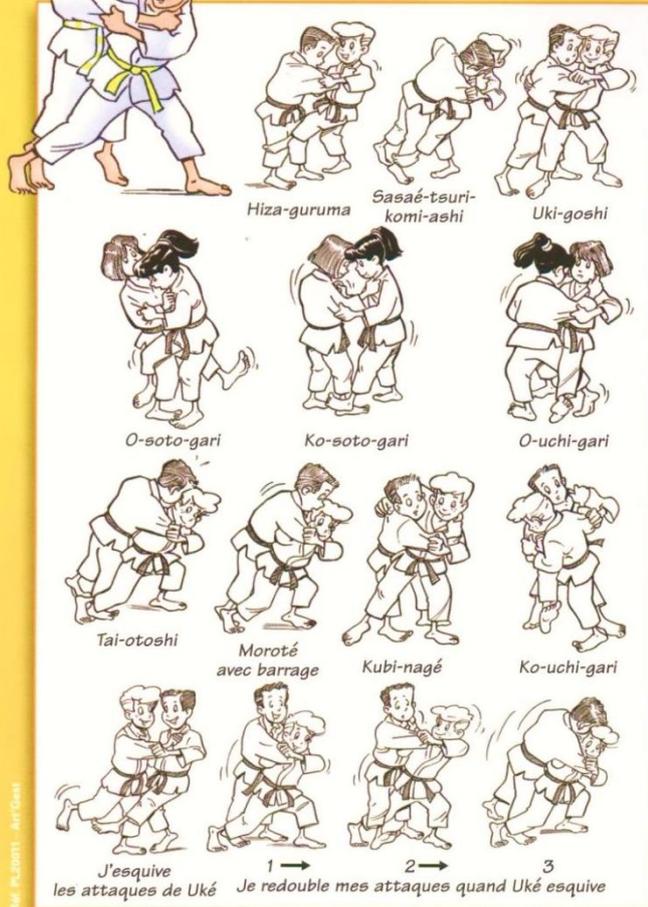
Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

CEINTURE BLANCHE : 4 ans minimum

CEINTURE BLANCHE AVEC UNE BANDE HORIZONTALE JAUNE : 5 ans minimum

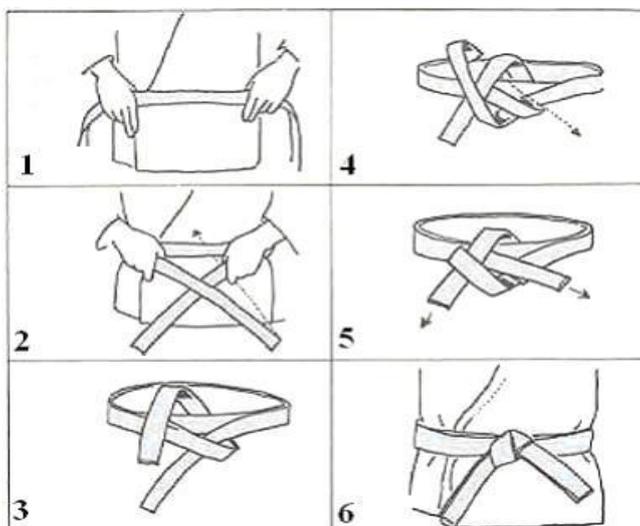
CEINTURE BLANCHE AVEC DEUX BANDES HORIZONTALES JAUNES : 6 ans minimum

CEINTURE BLANCHE-JAUNE : avoir 7 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, techniques debout, immobilisations et du vocabulaire.

CEINTURE JAUNE : avoir 8 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, techniques debout, immobilisations, des sorties d'immobilisation, des retournements Uke à quatre pattes et liaison debout sol sans oublier la participation à des interclubs et du vocabulaire.





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

Mae Mawari Ukemi *Chute avant*



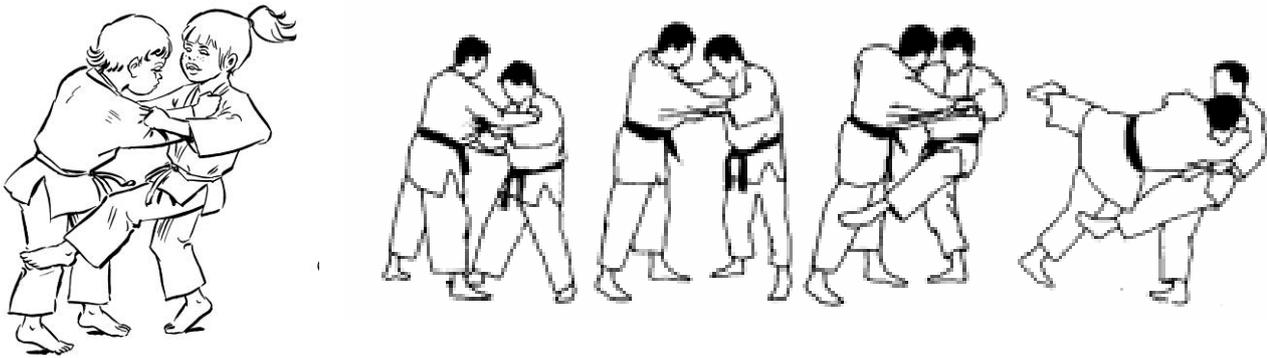
Ushiro Ukemi *Chute arrière*



Yoko Ukemi *Chute latérale*



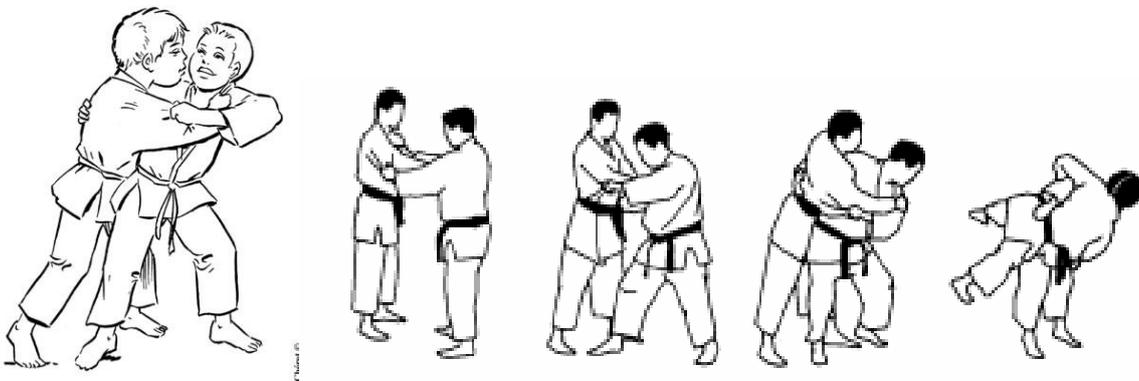
HIZA-GURUMA : Roue autour du genou (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



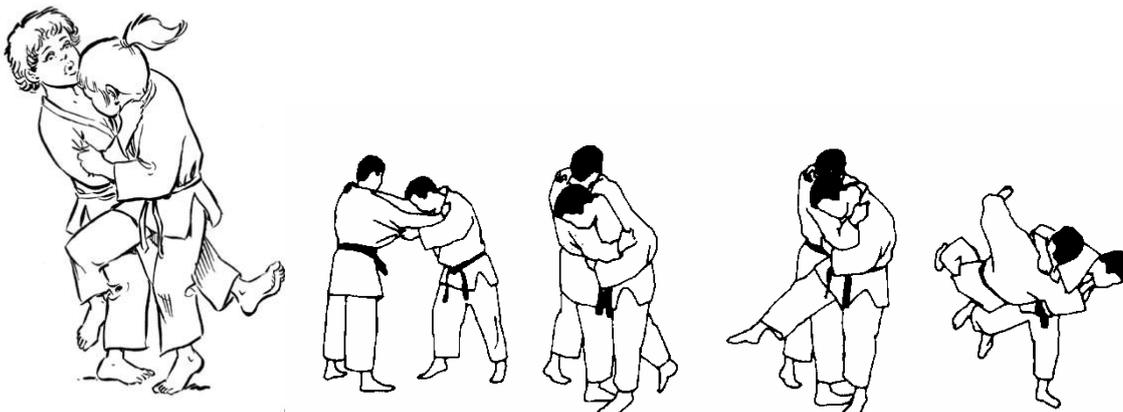
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : Blocage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



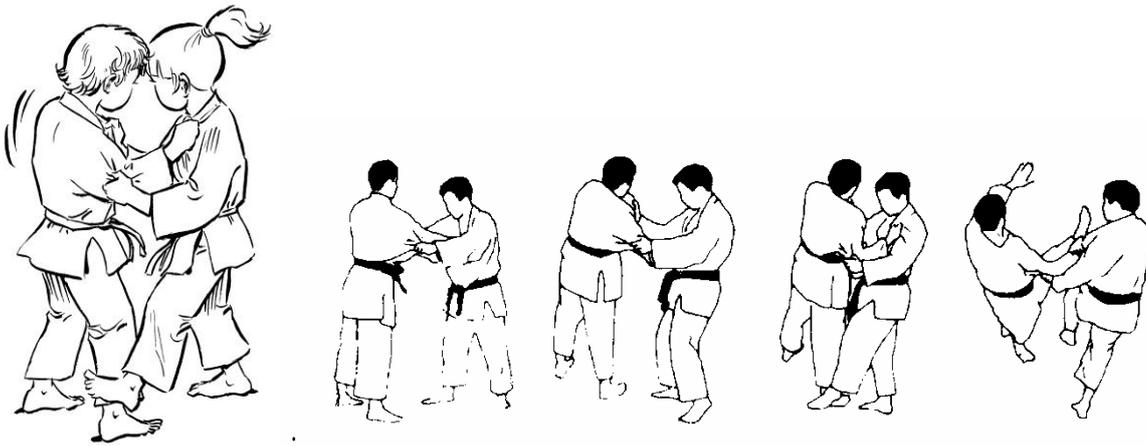
UKI-GOSHI : Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



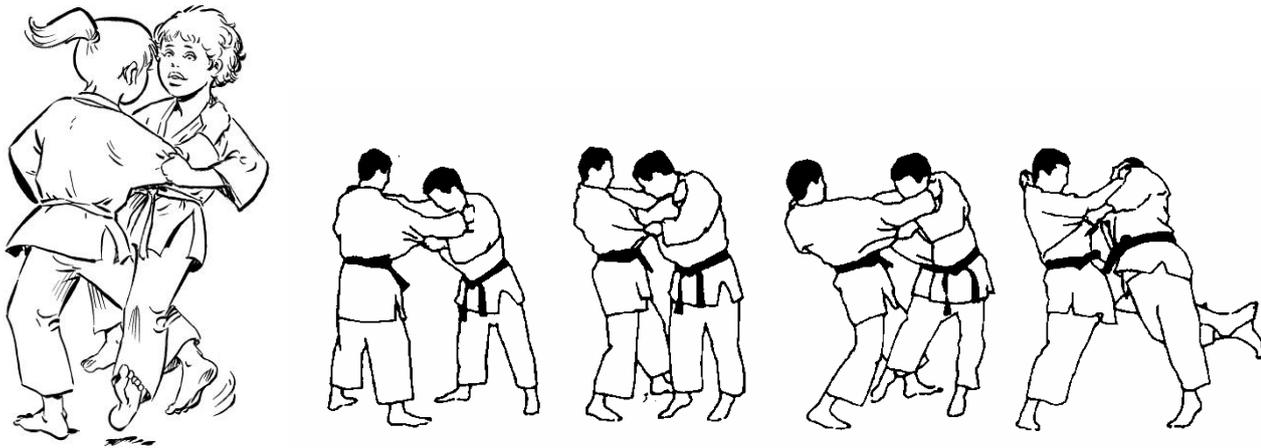
O-SOTO-GARI: Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



KO-SOTO-GARI: Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



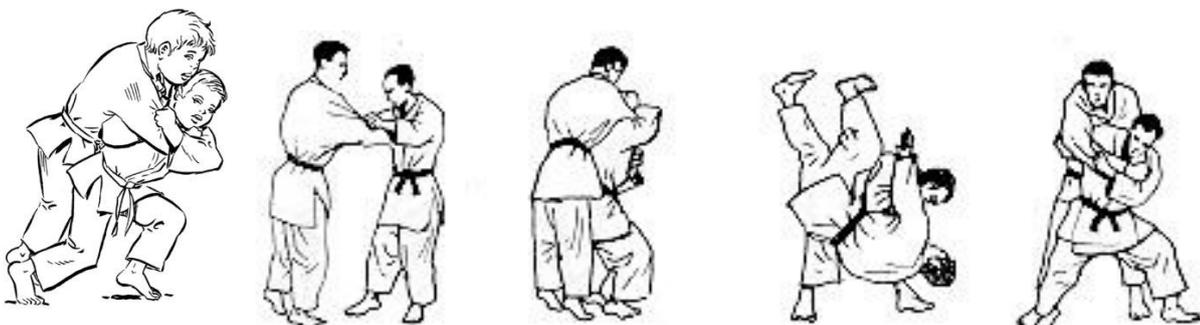
O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



TAI-OTOSHI : Renversment du corps (famille des te-waza) technique de mains.



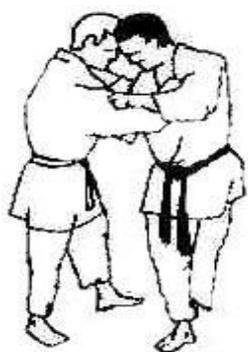
MOROTE AVEC BARRAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza)



KUBI-NAGE : Projection par le cou (famille des koshi-waza) technique de hanche.



KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



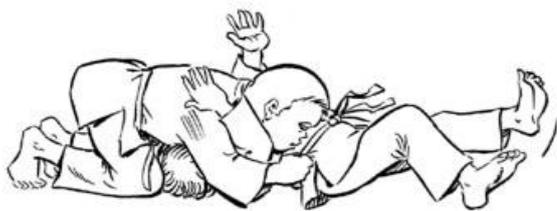
OSAE KOMI WAZA (immobilisations)

KAMI-SHIHO-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le dessus

YOKO-SHIHO-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le côté



TATE-SHIHO-GATAME: KUZURE-GEZA-GATAME:

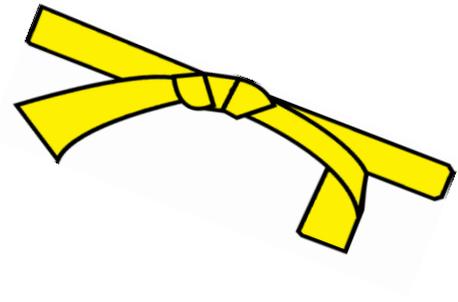
Contrôle des quatre coins à cheval

Contrôle des quatre coins par le travers du corps



SPECIFIQUE JU JITSU

Programme élaboré et établi pour notre club par nos enseignants.



1 UKEMI :

Chute arrière et latérale à droite et à gauche.

2 TACHI WAZA : (travail debout)

O-goshi
Koshi guruma
Ippon seoi nage
O soto gari
O uchigari
Ko uchi gari

3 NE WAZA :(travail au sol)

Immobilisations :

Hon gesa gatame
Kata gesa gatame
Tate Shio gatame
Yoko Shio gatame

Retournement : Uke en quadrupédie, tori sur le côté.

Sortie d'immobilisation : hon gesa gatame.

4 ASHI WAZA :(Coups de pied)

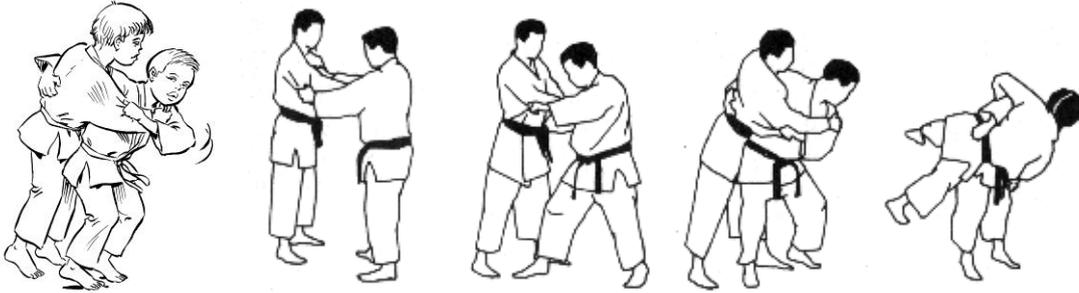
Mae geri
Gedan geri
Yoko geri
Mawashi geri
Mikasuki geri
Ushiro geri

5 JIU JITSU :

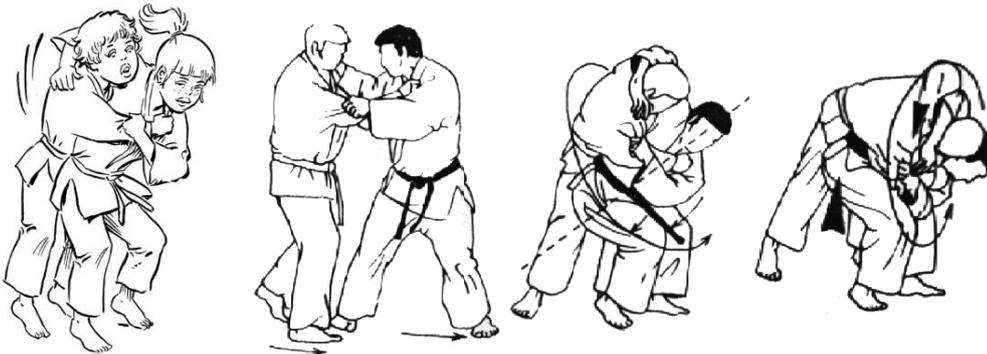
Sur une attaque, esquive avec reprise d'initiative.

TACHI WAZA(travail debout)

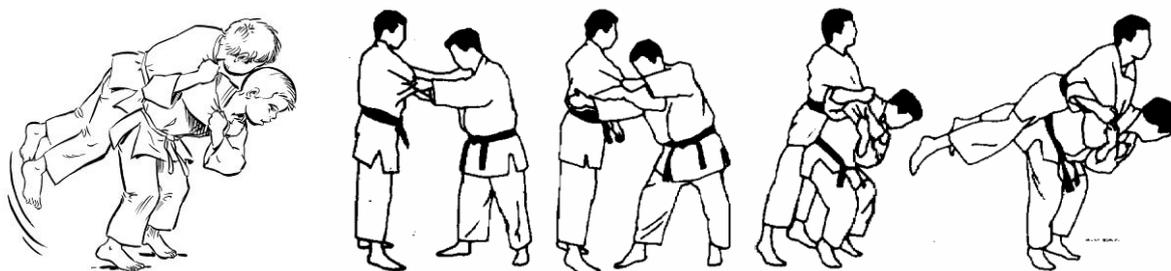
O-GOSHI : Grande Projection de hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



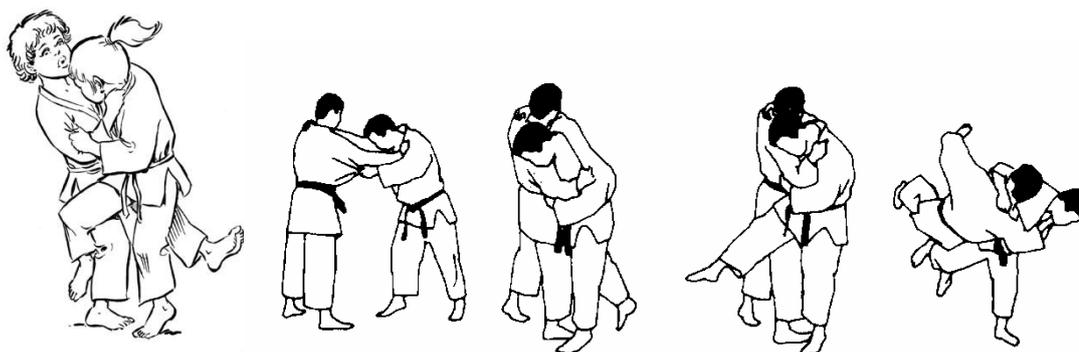
KOSHI-GURUMA : Roue autour des hanches (famille des koshi-waza) technique de hanches.



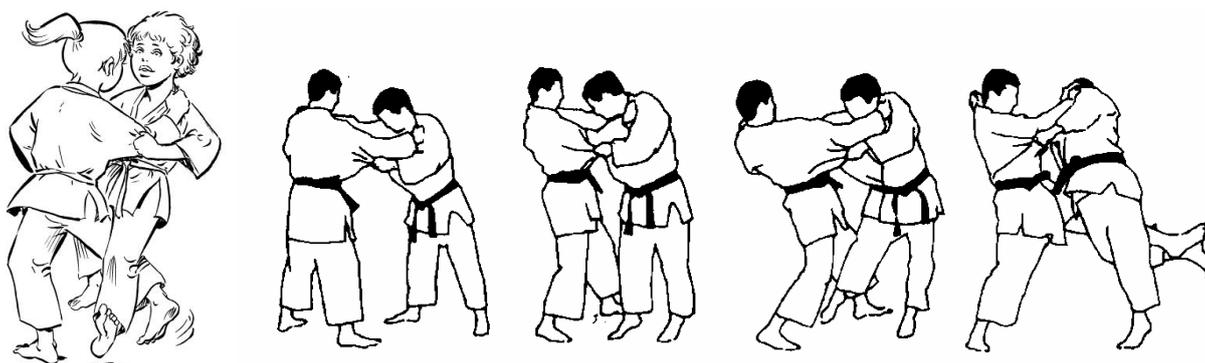
IPPON-SEOI-NAGE : Projection par-dessus l'épaule (famille des te-waza) technique de mains



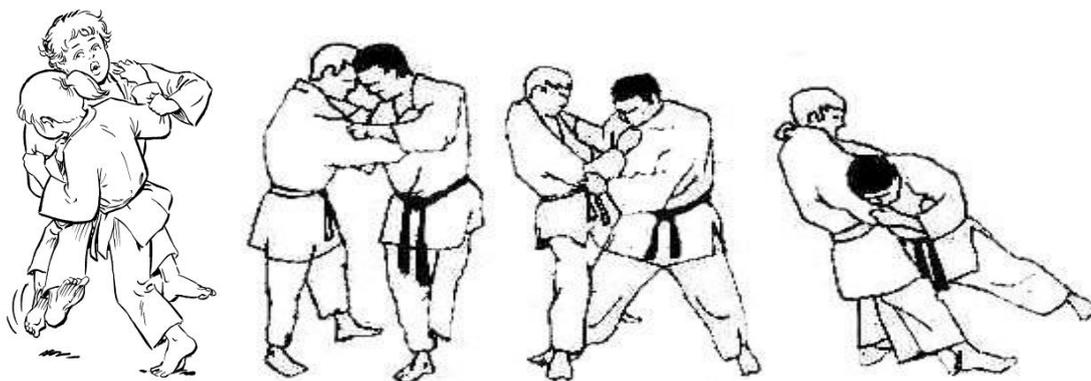
O-SOTO-GARI: Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.

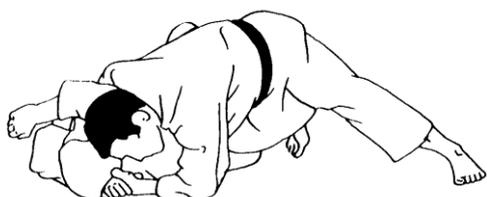


KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



NE-WAZA(travail au sol)

KATA-GESA-GATAME:
Contrôle en triangle



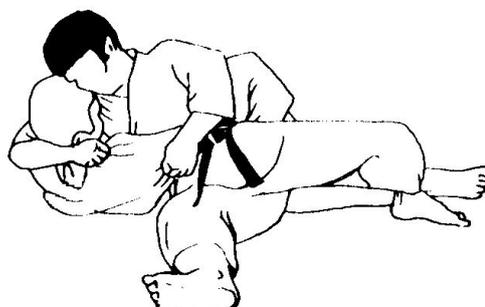
YOKO-SHIHO-GATAME:
Contrôle des quatre coins par le côté



TATE-SHIHO-GATAME:
Contrôle des quatre coins à cheval

HON-GEZA-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le travers du corps



ASHI-WAZA(techniques de jambes)

Mae Geri
(coup de pied de face)



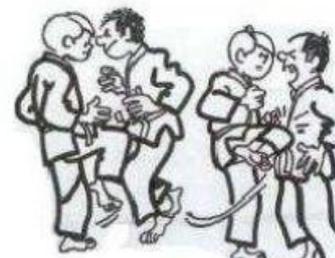
Yoko Geri
(coup de pied de coté)



Mawashi Geri
(coup de pied circulaire)



Hiza Geri
(coup de genou)



Ushiro Geri Keage
(coup de pied arrière fouetté)



Ushiro Geri Kekomi
(coup de pied arrière défonçant)



MikazukiGeri (Coup de Pied
circulaire donne en arc de cercle
(pied en cuiller)



GEDAN-GERI

Tori lance un coup de pied niveau bas.



Programme de la ceinturejaune orange à la ceinture orange



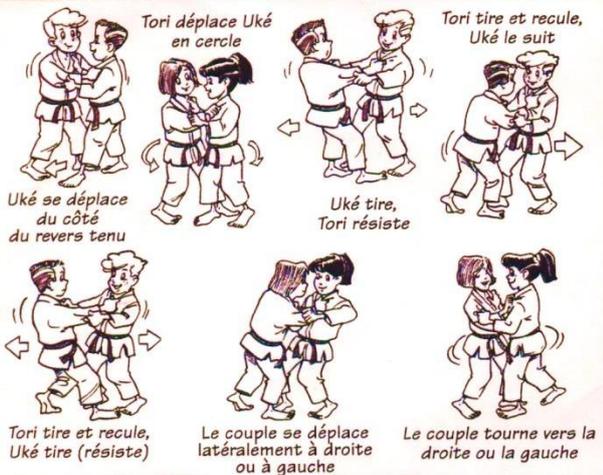
PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT
du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

En position inférieure (sous Uké), je sais



En position supérieure (sur Uké), je sais



En position supérieure Je connais 5 immobilisations



En position inférieure



Âges plancher ceinture
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :
10 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

CEINTURE JAUNE-ORANGE : avoir 9 ans minimum

Respect des règles du dojo, les chutes, sur des déplacements différents techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

CEINTURE ORANGE : avoir 10 ans minimum

Respect des règles du dojo sur des déplacements différents techniques debout avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

UKEMI (chutes)

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

Mae Mawari Ukemi *Chute avant (relevée et bloquée)*

Ushiro Ukemi *Chute arrière*

Yoko Ukemi *Chute latérale*

NAGE WAZA(techniques de projection)

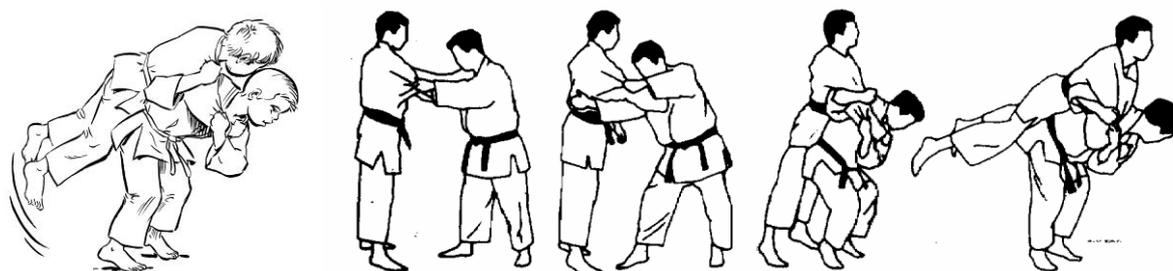
HARAI-GOSHI : balayage avec la hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



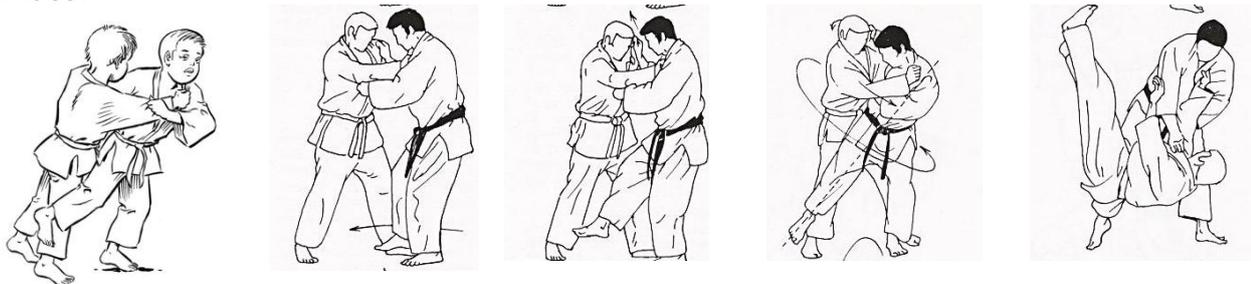
O-GOSHI : Grande Projection de hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



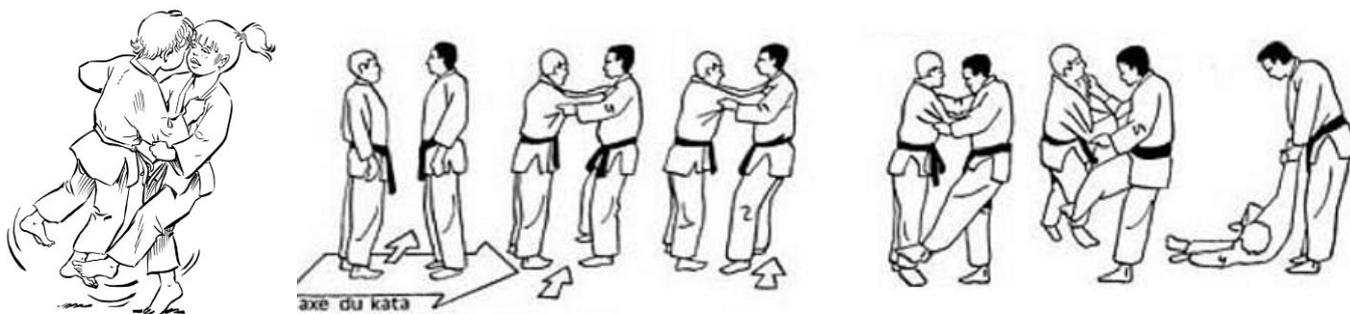
IPPON-SEOI-NAGE : Projection par-dessus l'épaule (famille des te-waza) technique de mains



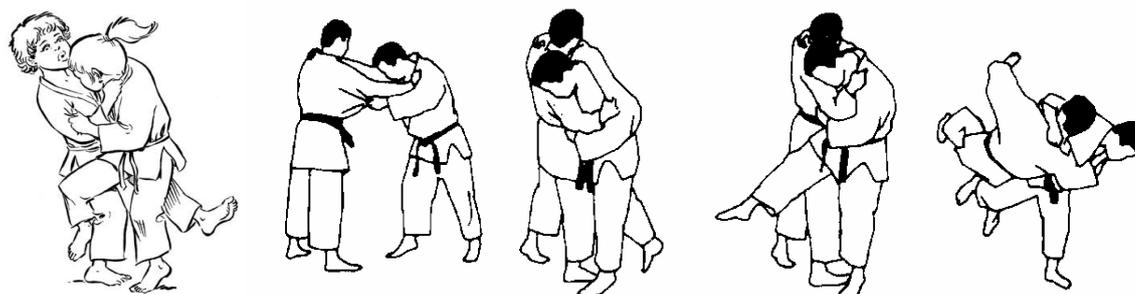
ASHI-GURUMA :Enroulement autour de la jambe (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



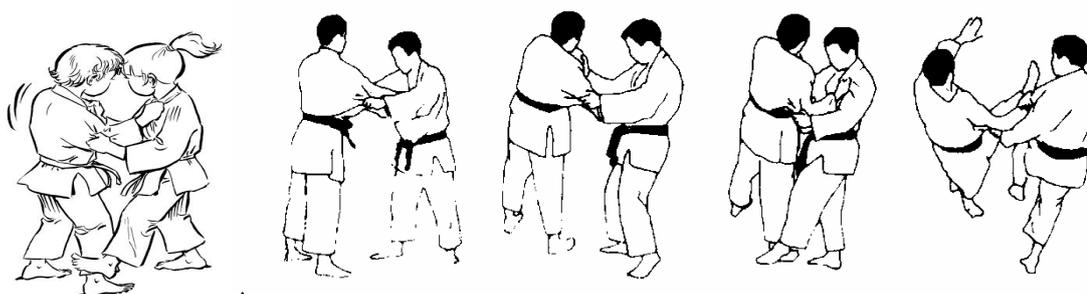
OKURI-ASHI-BARAI : Balayage des deux jambes (famille des ashi-waza) technique de jambes.



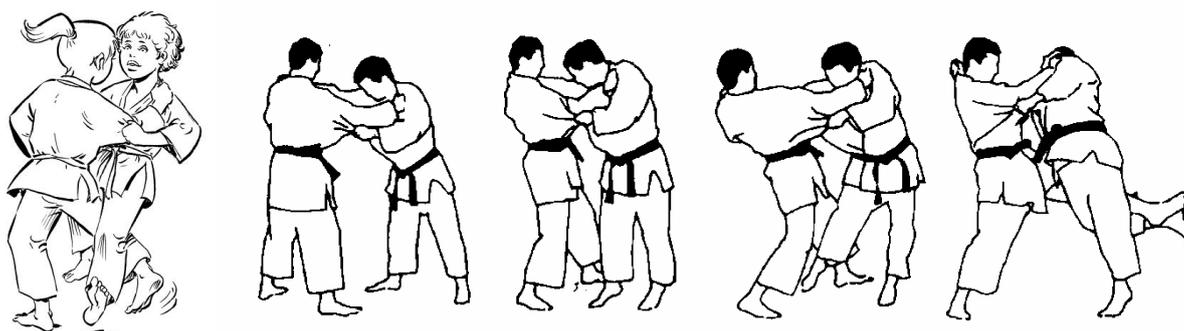
O-SOTO-GARI : Grand fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



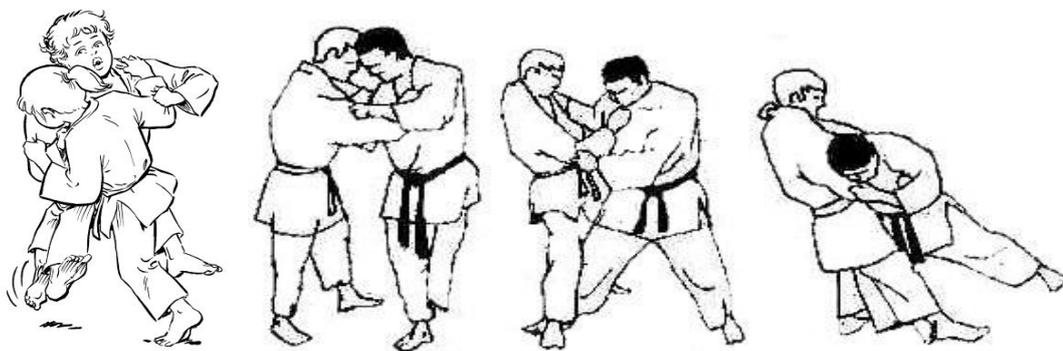
KO-SOTO-GARI : Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes



MOROTE-SEOI-NAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza) technique de mains.



KOSHI-GURUMA : Roue autour des hanches (famille des koshi-waza) technique de hanches.



ERI-SEOI-NAGE : Projection d'épaule par le revers (famille des te-waza) technique de main et d'épaule.



OSAE KOMI WAZA(techniques d'immobilisation)

USHIRO-GEZA-GATAME:

Contrôle par le travers arrière



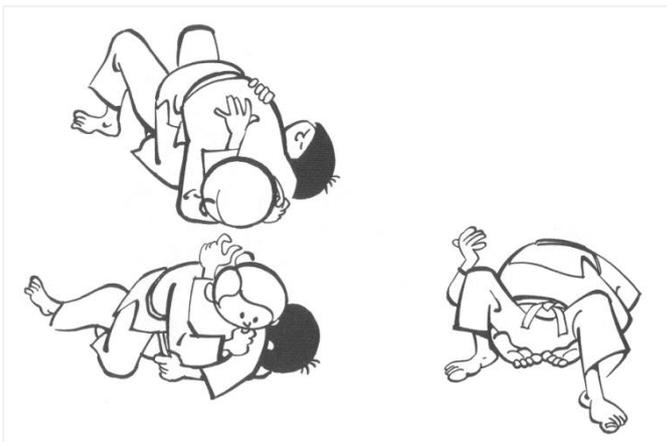
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Variante de **KAMI-SHIHO-GATAME**



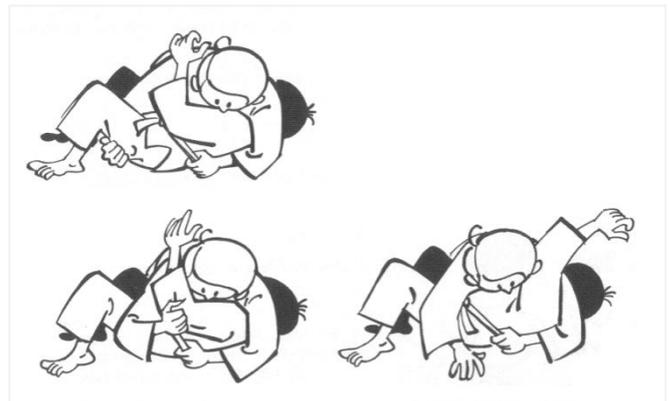
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME:

Variante de **TATE-SHIHO-GATAME**



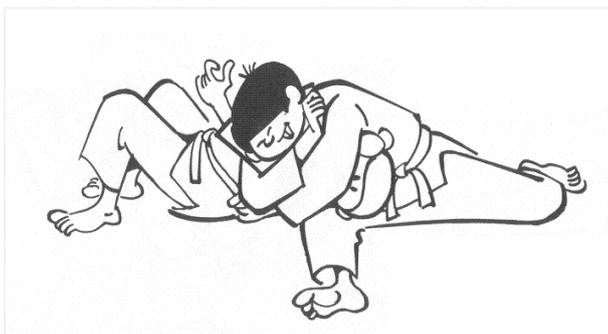
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

Variante de **YOKO-SHIHO-GATAME**



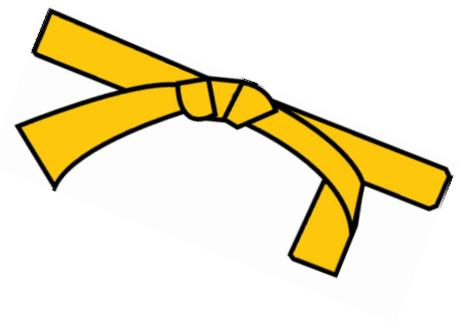
MAKURA-GESA-GATAME:

Contrôle arrière costal « en oreiller »



SPECIFIQUE JU JITSU

Programme élaboré et établi pour notre club par nos enseignants.



1 UKEMI :

Chute avant à droite et à gauche.

2 TACHI-WAZA : (travail debout)

Hiza guruma
Sasae tsuri komi ashi
De ashi barai
Uki goshi

3 NE-WAZA :(travail au sol)

OSAEKOMI-WAZA(techniques d'immobilisation)

Kami shio gatame
Ushiro gesa gatame

Retournement : Uke en quadrupédie, tori de face.

Sortie d'immobilisation : yoko shio gatame.

4 SHIME-WAZA :(étranglements)

Hadaka jime
Okuri eri jime

5 KANSETSU-WAZA :(clé de coude)

Jugi gatame
Ude garami

6 TE-WAZA :(Coups frappés avec les mains)

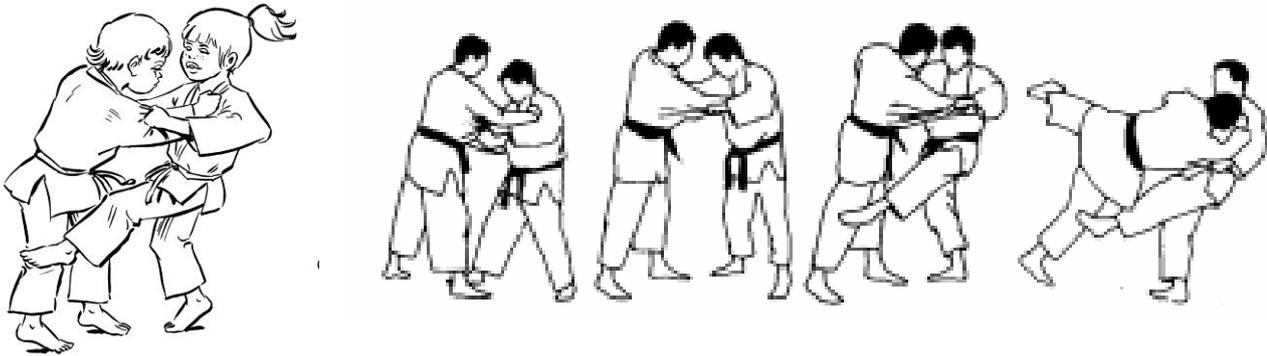
Oi tsuki
Gyaku tsuki
Ura uchi
Age-tsuki
Teisho

7 JIU-JITSU :

Défenses libres sur les 5 premières attaques de la série A.

TACHI-WAZA (travail debout)

HIZA-GURUMA : Roue autour du genou (famille des ashi-waza) techniques de jambes.

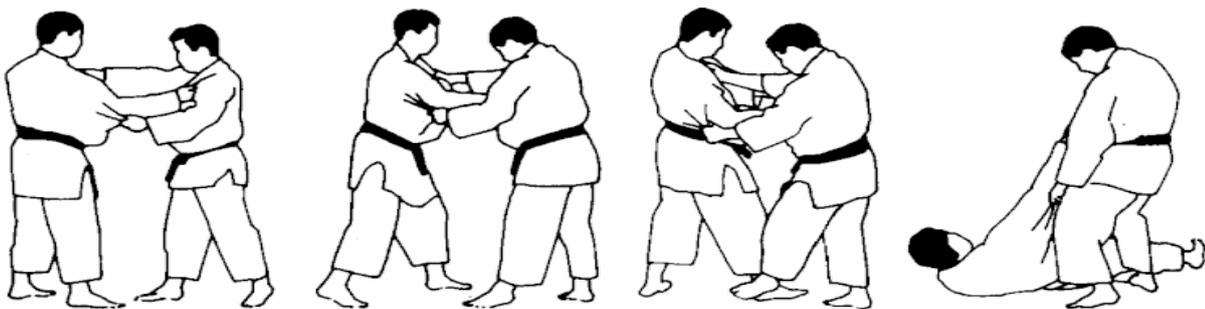


SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : Blocage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.

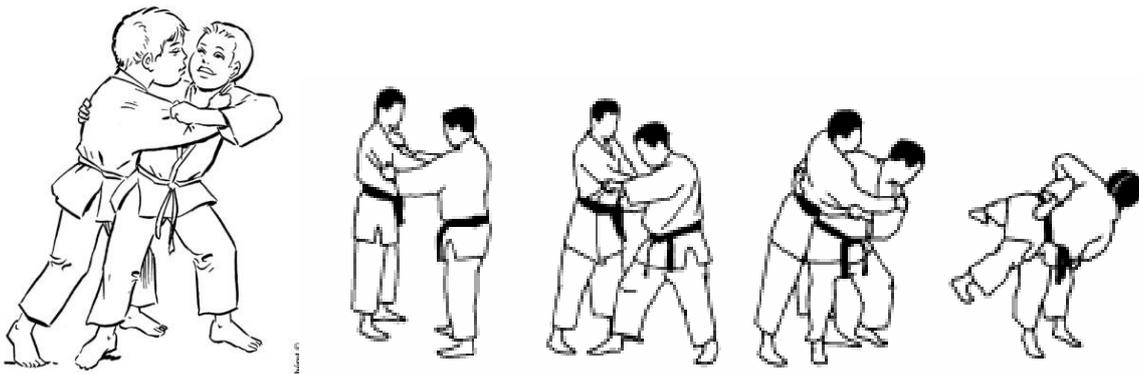


DE-ASHI-BARAI : Balayage du pied avancé (famille des ashi-waza) techniques de jambes.

DE-ASHI-BARAI



UKI-GOSHI : Hanche flottée (famille des koshi-waza) technique de hanche.



NE-WAZA (travail au sol)

KAMI-SHIHO-GATAME:

Contrôle des quatre coins par le dessus

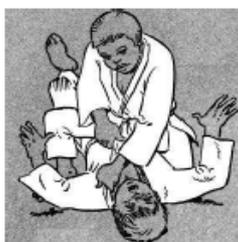


USHIRO-GEZA-GATAME:

Contrôle par le travers arrière



SHIME-WAZA(étranglements)



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Nami-Juji-Jime

Hadaka Jime

(étranglement arrière, par l'avant bras)



OKURI-ERI-JIME :Etranglement par les deux revers (famille des shime-waza).

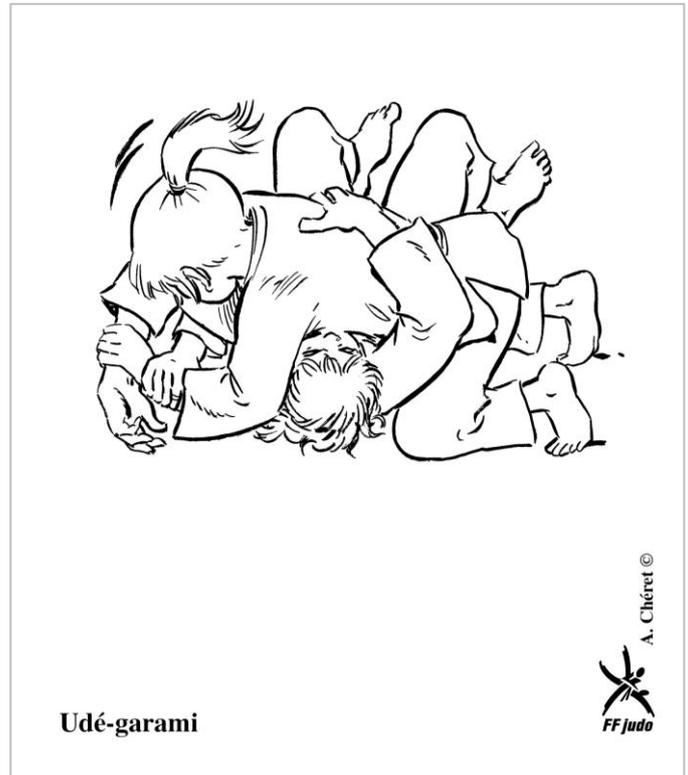


KANSETSU-WAZA(clés de coude)

JUJI-GATAME : contrôle en croix
(famille des Kansetsu-waza)
Techniques de luxation de bras



UDE-GARAMI :Enroulement de bras
(famille des Kansetsu-waza)
Techniques de luxation de bras



TE-WAZA(techniques de mains)

Tsukake
(coup de poing direct)



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



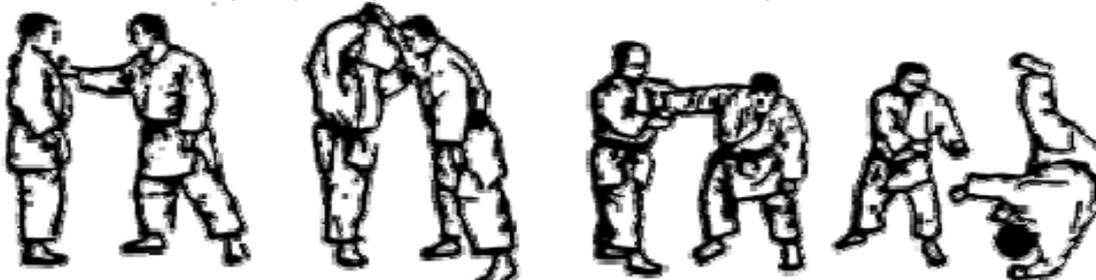
Gyaku Tsuki
(coup de poing inversé)



Teisho
(coup paume de la main)



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



Programme de la ceinture orange verte à la ceinture verte



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT
du Judo-Jujitsu



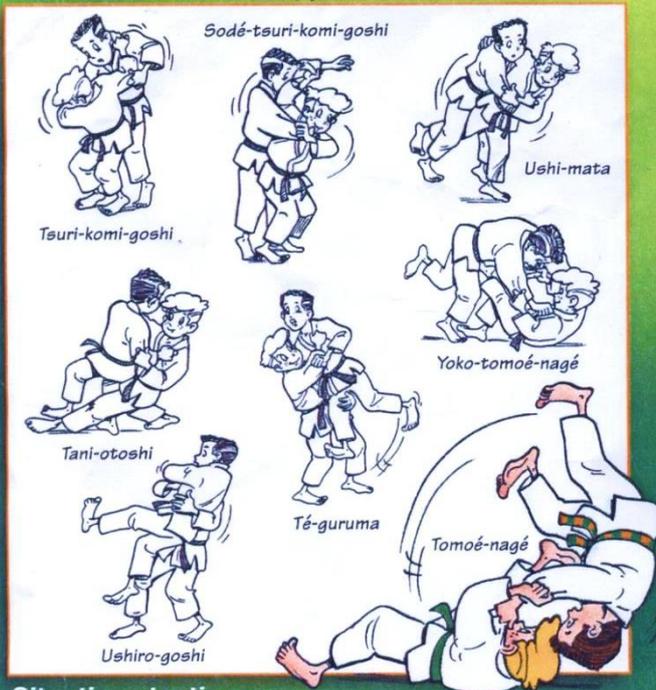
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)
Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant
Je sais contrer les attaques de Uké

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais passer les jambes de Uké



Je sais dégager ma jambe



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

CEINTURE ORANGE-VERTE : avoir 11 ans minimum

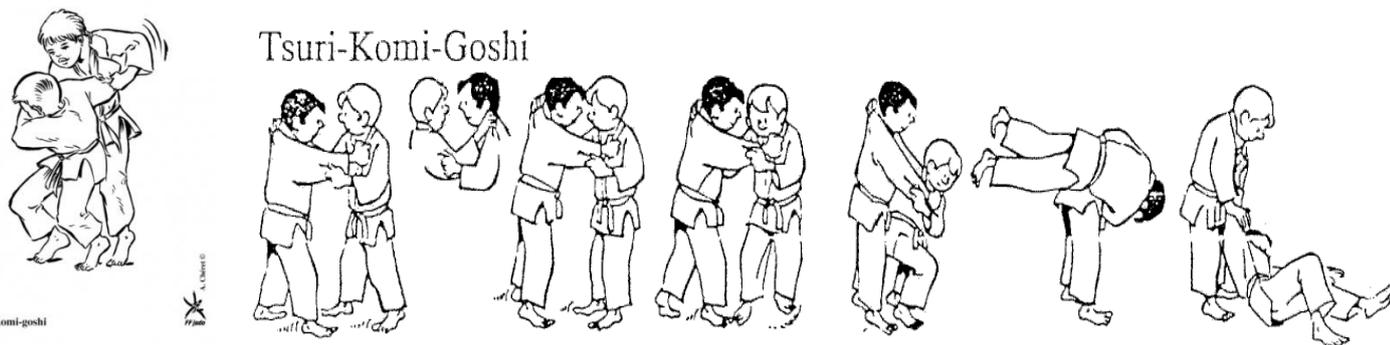
Respect des règles du dojo. Sur des déplacements différents techniques debout à gauche et à droite avec des mises en application, liaison et mobilité au sol, la participation à des interclubs et du vocabulaire.

CEINTURE VERTE : avoir 12 ans minimum

Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements techniques debout, sutemis, enchainements, contres, retournements à 4 pattes, liaisons debout/sol et 1 série du Nage No Kata .

NAGE-WAZA (techniques de projection)

TSURI-KOMI-GOSHI: Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (Famille des koshi-waza) technique de hanche.



UCHI-MATA: Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des ashi-waza) technique de jambes.



TANI-OTOSHI: Chute dans la vallée (famille yoko-sutemi) technique de sacrifice latérale.

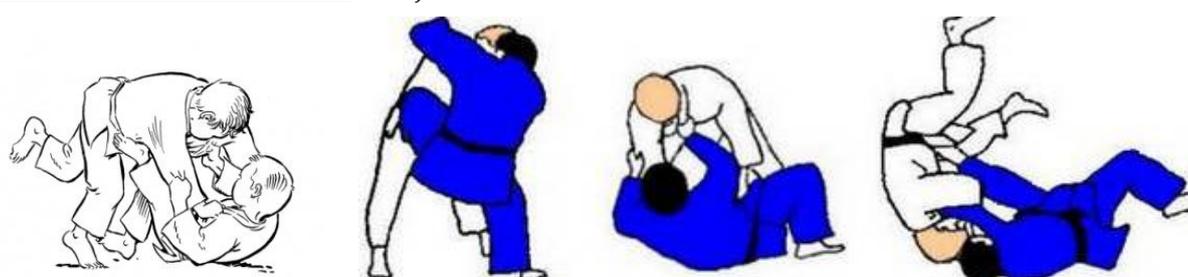
Tani-Otoshi



TE-GURUMA: Enroulement par les mains.



YOKO-TOMOE-NAGE: Projection en cercle de côté.



USHIRO-GOSHI: Projection de hanche par l'arrière.



TOMOE-NAGE: Projection en cercle (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice par l'arrière.



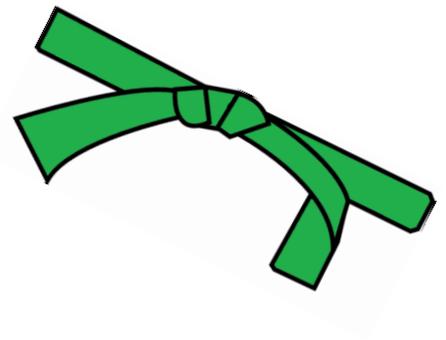
Deuxième série du NAGE-NO-KATA

Les techniques de hanches

Voir en annexe

SPECIFIQUE JU JITSU

Programme élaboré et établi pour notre club par nos enseignants.



1 TACHI-WAZA : (travail debout)

Sode tsuri komi goshi
Harai goshi
Sukui nage
Ko soto gari
Morote gari

2 NE-WAZA :(travail au sol)

Immobilisations :

Makura gesa gatame

Retournement : Uke est entre les jambes de tori.

Sortie d'immobilisation :tate shio gatame.

3 SHIME-WAZA :(étranglements)

Kata jugi jime
Nami jugi jime
Gyaku jugi jime

4 KANSETSU-WAZA :(clé de coude)

Wakigatame
Udegatame
Haragatame

5 ASHI-WAZA :(Coups frappés avec les pieds)

Katato geri

7 JIU JITSU :

Défenses libres :

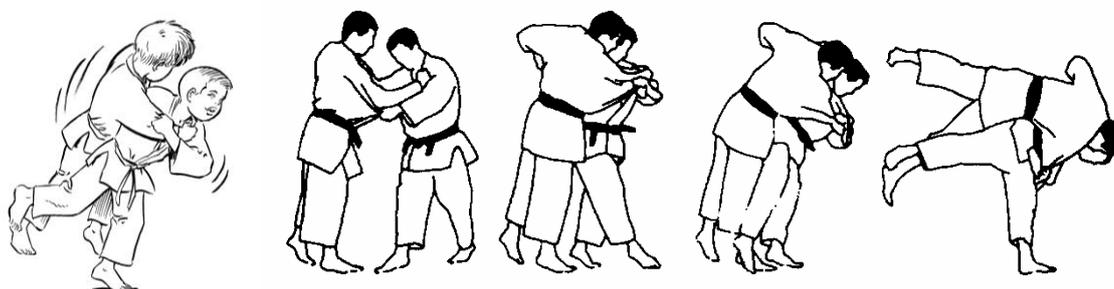
sur les 5 premières attaques de la série A.
sur les 3 premières attaques de la série B.

TACHI-WAZA(travail debout)

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (Famille des koshi-waza) technique de hanche.



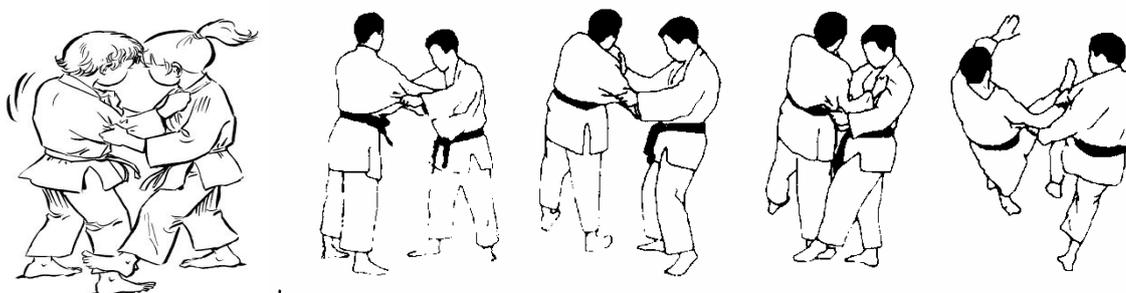
HARAI-GOSHI : balayage avec la hanche (famille des koshi-waza) technique de hanches.



SUKUI-NAGE : projection en cuillère (famille des TE-waza) technique de bras.



KO-SOTO-GARI: Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



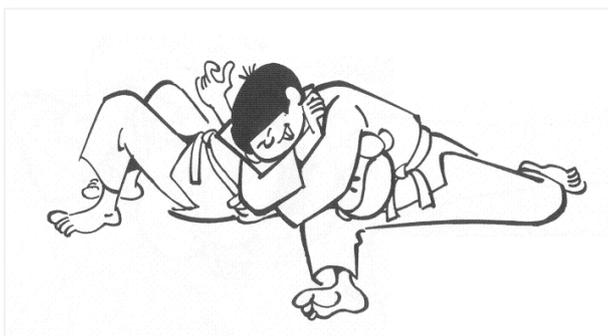
MOROTE AVEC BARRAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des te-waza)



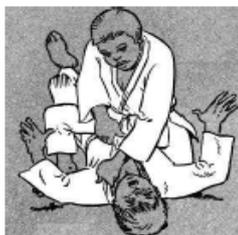
NE-WAZA (travail au sol)

MAKURA-GESA-GATAME:

Contrôle arrière costal « en oreiller »



SHIME-WAZA (étranglements)



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Nami-Juji-Jime

Hadaka Jime

(étranglement arrière, par l'avant bras)



KANSETSU-WAZA(clé de coude)

UDE-GATAME :Contrôle avec les bras
(famille Kansetsu-waza)
techniques de luxation de bras.



WAKI-GATAME :Luxation du coude par
l'aisselle (famille des Kansetsu-waza)
techniques de luxation de bras.

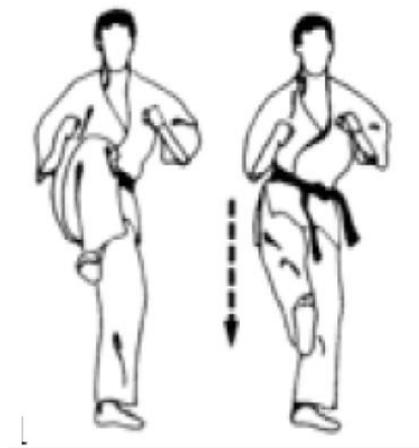


HARA-GATAME :Contrôle avec le ventre
(famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



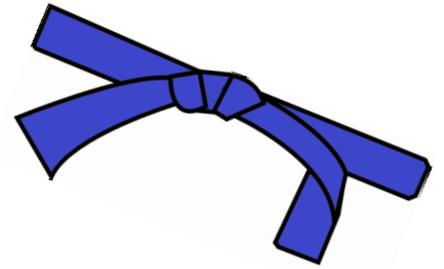
ASHI-WAZA(Coups frappés avec les pieds)

KATATO-GERI :Coup de talon du haut vers le bas, arrière ou de face.



SPECIFIQUE JU JITSU

Programme élaboré et établi pour notre club par nos enseignants.



1 TACHI-WAZA : (travail debout)

Te guruma
Taniotoshi
Ko soto gari
Uchi mata
Kuchiki-Daoshi

2 NE-WAZA :(travail au sol)

Retournement : Uke sur le ventre.

Sortie d'immobilisation : avec enchaînement en immobilisation.

3 SHIME-WAZA :(étranglements)

Sankaku jime
Kata ha jime

4 KANSETSU-WAZA :(clé de coude)

Hizagatame
Ashigatame

5 JIU-JITSU :

Défenses libres :

sur les 5 attaques de la série A.
sur les 5 attaques de la série B.
sur les 5 attaques de la série C.

6KATA :

2ème série du NAGE NO KATA
Ou
7 premières techniques du GOSHIN JITSU

TACHI-WAZA (travail debout)

TE-GURUMA: Enroulement par les mains.

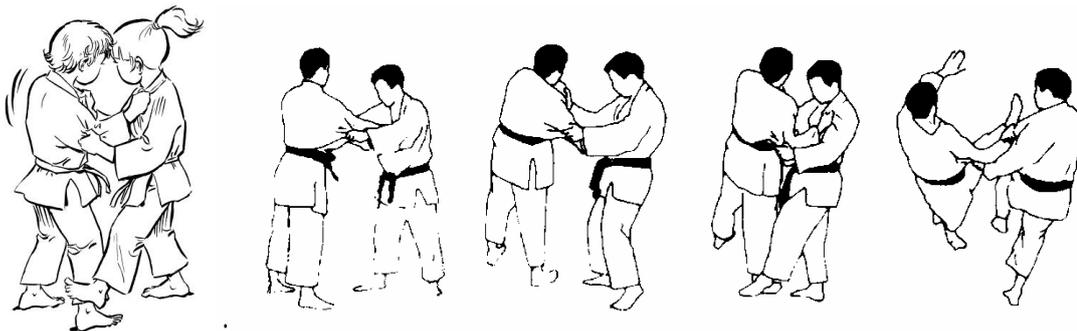


TANI-OTOSHI: Chute dans la vallée (famille yoko-sutemi) technique de sacrifice latérale.

Tani-Otoshi



KO-SOTO-GARI: Petit fauchage extérieur (famille des ashi-waza) technique de jambes.



UCHI-MATA: Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des ashi-waza) technique de jambes.

U



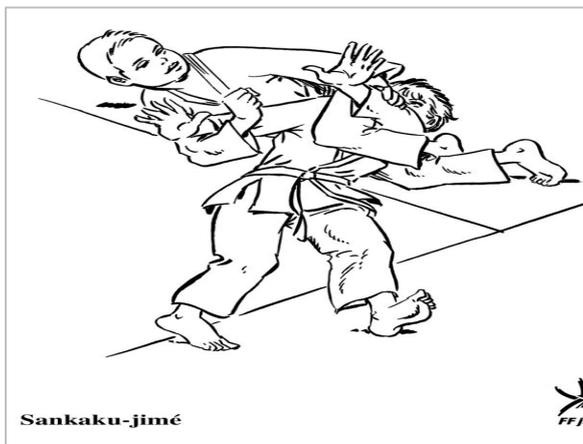
KUCHIKI-DAOSHI :Projection d'une main ou "Faire Tomber l'Arbre Mort" (famille des te-waza) techniques de mains.



Kuchiki-daoshi

SHIME-WAZA (étranglements)

SANKAKU-JIME :Etranglement entriangle (famille shime-waza).



KATA-HA-JIME : Etranglement par des contrôle d'un côté (famille des shime-waza).



KANSETSU-WAZA(clé de coude)

ASHI-GATAME :contrôle du bras avec les jambes (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.



HIZA-GATAME :contrôle du bras avec le genou. (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.

Hiza-Gatame



KATA

2 séries NAGE-NO-KATA

Ou

Les 7 premières techniques du GOSHIN JITSU

Voir en annexe

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT
du Judo-Jujitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Kata-guruma Hané-goshi Sumi-gaéshi
Yoko-guruma Soto-maki-komi
Moroté-gari
Ura-nagé
Utsuri-goshi
Kuchiki-daoshi Harai-tsuri komi-ashi

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)

Droitier-droitier Droitier-gaucher

Technique de défense

(Jujitsu)

Programme général
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

Hadaka-jimé Juji-jimé Okuri-éri-jimé
Kata-juji-jimé
Gyaku-juji-jimé
Sankaku-jimé Juji-gatamé Nami-juji-jimé
Ude-gatamé Ude-garami
Waki-gatamé Hara-gatamé Ashi-gatamé
Kata-ha-jimé

Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans ceinture marron : 14 ans

CEINTURE BLEUE : avoir 13 ans minimum

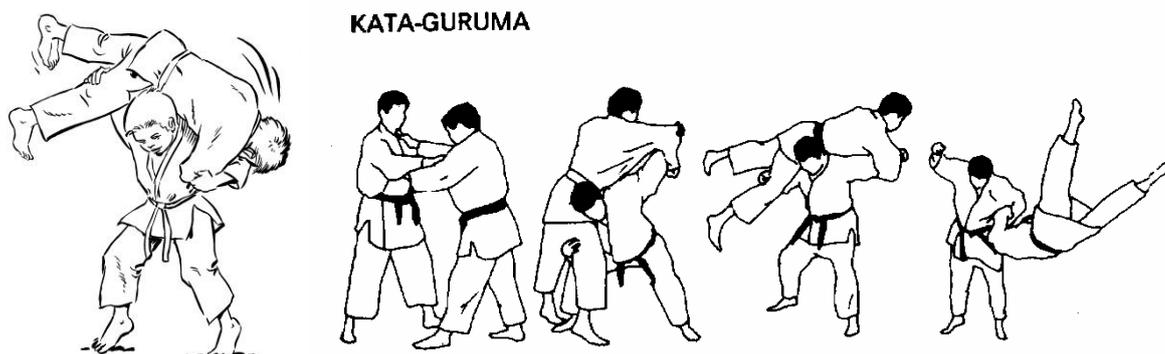
Respect des règles du dojo. Sur différents déplacements techniques debout, sur technique au choix montrer toutes les opportunités, enchaînements et contres, 1'30 de nage komi, kansetsu waza, shime waza et 2 séries du Nage No Kata

CEINTURE MARRON : avoir 14 ans, minimum

Techniques debout, sur techniques au choix montrer toutes les opportunités, enchaînements et contres, 2' de nage komi, kansetsu waza, shime waza et 3 séries du Nage No Kata, notion de jujitsu et d'arbitrage.

NAGE WAZA(techniques de projection)

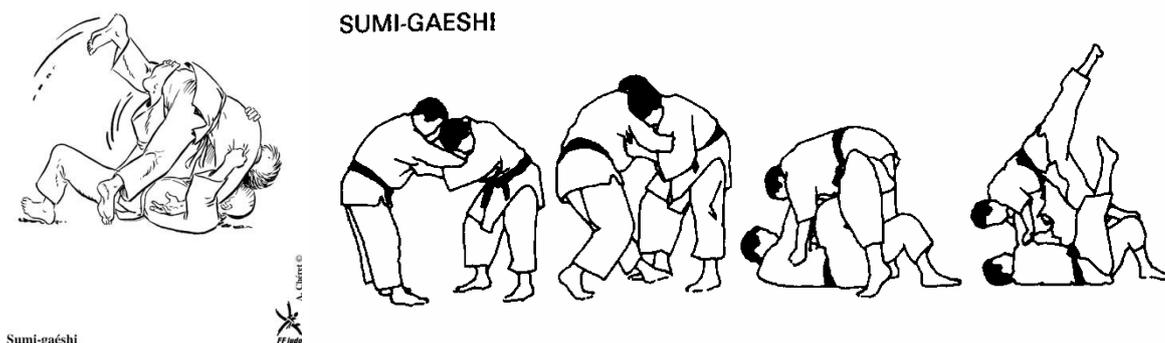
KATA-GURUMA : Roue autour des épaules (famille des te-waza) techniques de mains.



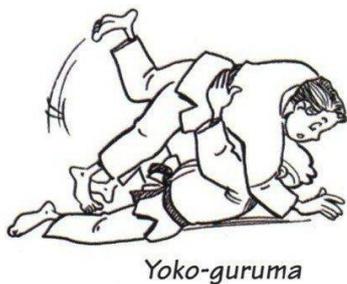
HANE-GOSHI : Hanche percutée (famille des koshi-waza) techniques de hanches.



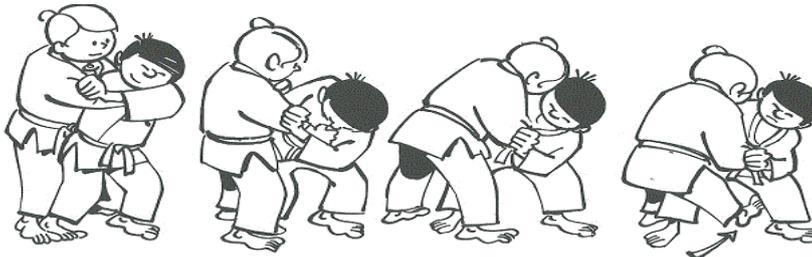
SUMI-GAESHI : Renversement dans l'angle. (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice arrière.



YOKO-GURUMA : Roue latérale (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



Yoko-guruma



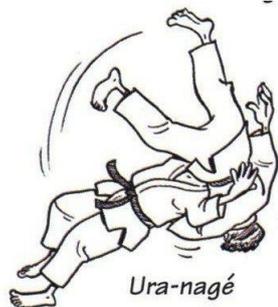
YOKO-GURUMA

SOTO-MAKI-KOMI : Enroulement extérieur (famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.

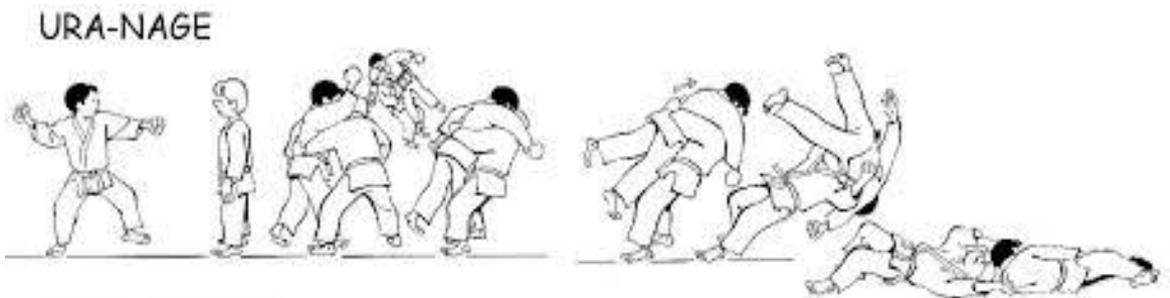


SOTO-MAKI-KOMI

URA-NAGE : Enroulement extérieur (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



Ura-nagé



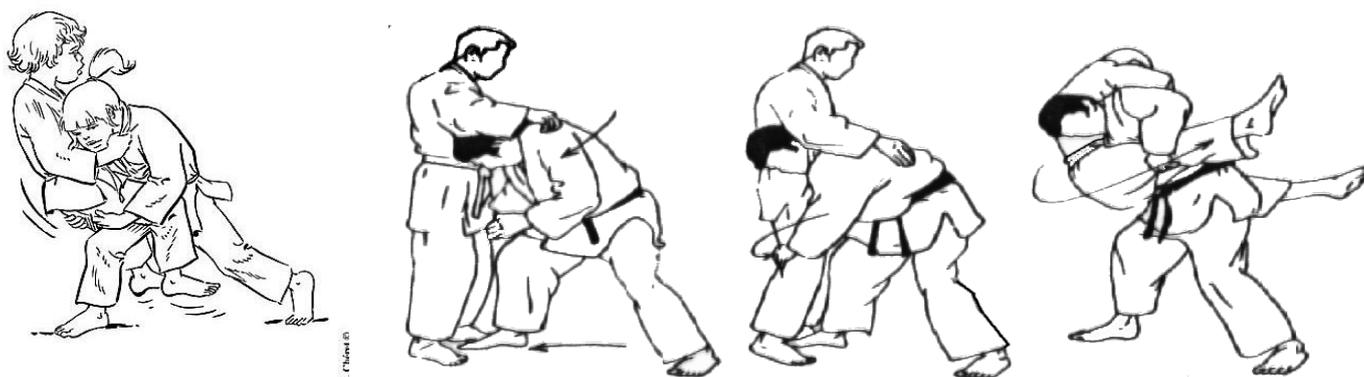
URA-NAGE

UTSURI-GOSHI : Projection par l'avant en soulevant (famille des koshi-waza) techniques de hanches



UTSURI-GOSHI

MOROTE-GARI : Fauchage des jambes par les deux mains (famille des te-waza) techniques de mains.



KUCHIKI-DAOSHI : Projection d'une main ou "Faire Tomber l'Arbre Mort" (famille des te-waza) techniques de mains.



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI : Balayage du pied en pêchant (famille des ashi-waza) techniques de jambes.



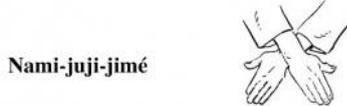
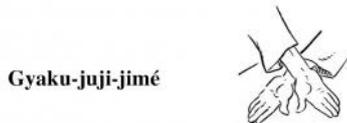
KATAME-WAZA : Technique de contrôle

Toutes les **osaekomi** ou **immobilisations**: apprises précédemment :

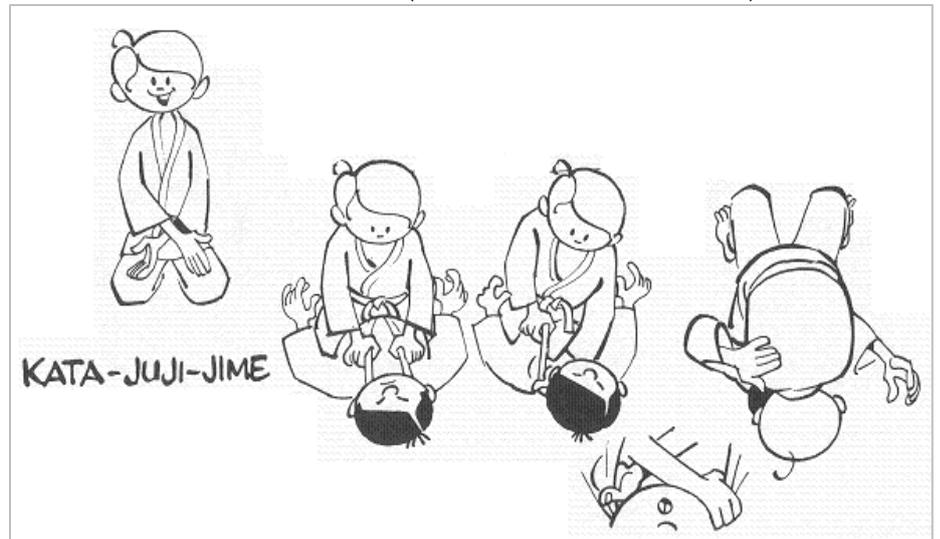
- les gesa gatame,
- les shio gatame
- & leur kuzure,

SHIME-WAZA :technique d'étranglement

JUJI-JIME :Etranglement croisé (famille des shime-waza).

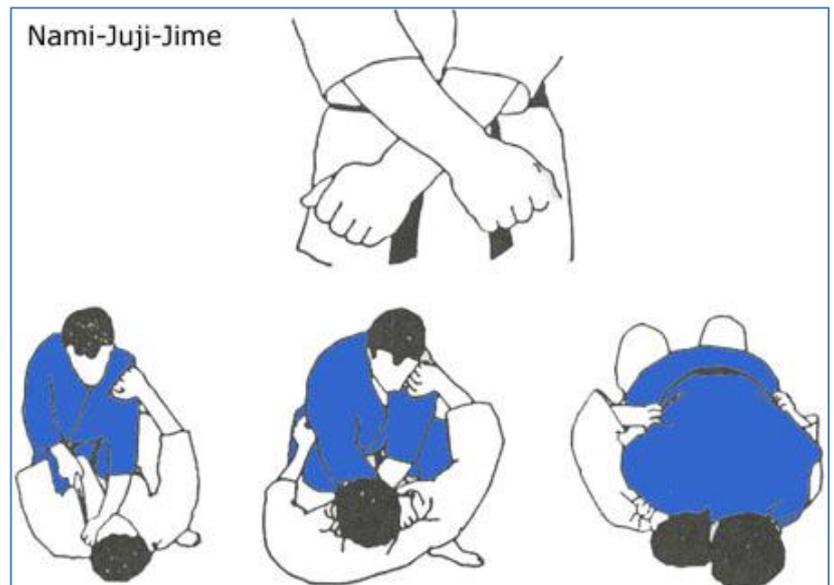
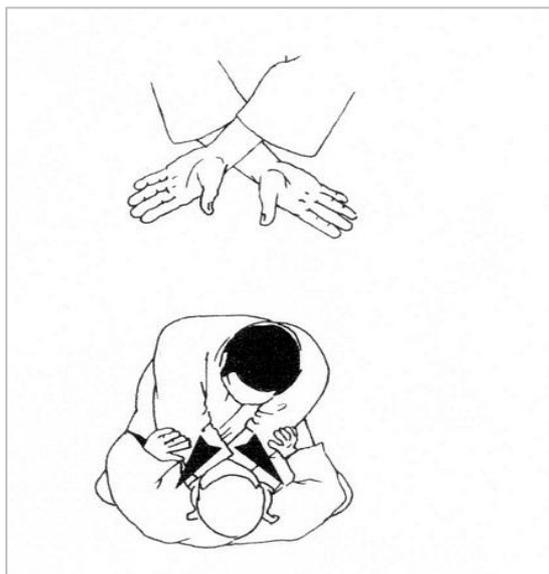


KATA-JUJI-JIME :Etranglement en croix avec les mains inversées(famille des shime-waza).



GYAKU-JUJI-JIME :Etranglement Croisé facial (famille des shime-waza).

NAMI-JUJI-JIME :Etranglement croisé facial (famille des shime-waza).



OKURI-ERI-JIME :Etranglement par les deux revers (famille des shime-waza).



HADAKA-JIME : Etranglement à mains nues (famille des shime-waza).



SANKAKU-JIME : Etranglement en triangle (famille des shime-waza).



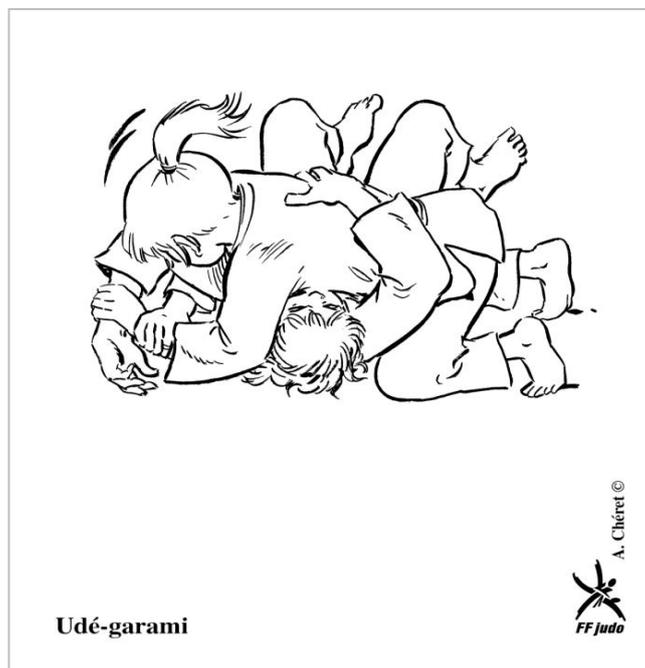
KATA-HA-JIME : Etranglement par contrôle d'un côté (famille des shime-waza).



KANSETSU-WAZA : technique de luxation

UDE-GATAME : Contrôle avec les bras (famille **UDE-GARAMI** : Enroulement de bras des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras. (famille des Kansetsu-waza)

Techniques de luxation de bras.



Udé-garami



JUJI-GATAME : contrôle en croix (famille des Kansetsu-waza) .l'aisselle (famille des Kansetsu-waza) bras

WAKI-GATAME : Luxation du coude par techniques de luxation de bras.



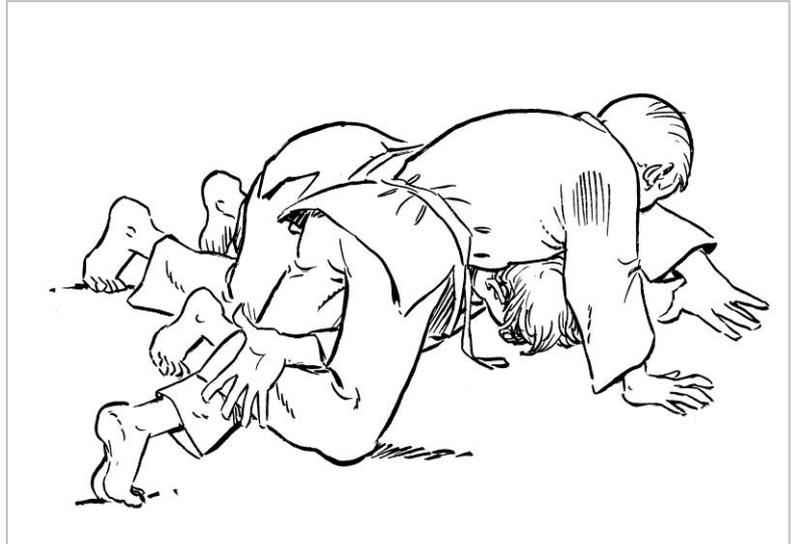
Juji-gatamé



Waki-gatamé



HARA-GATAME : Contrôle avec le ventre **ASHI-GATAME** : contrôle du bras avec les jambes (famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.
(famille des Kansetsu-waza) Techniques de luxation de bras.

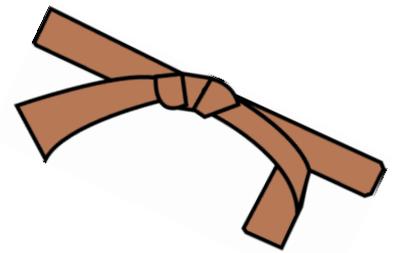


Trois séries NAGE-NO-KATA

Voir en annexe

SPECIFIQUE JU JITSU

Programme élaboré et établi pour notre club par nos enseignants.



1 TACHI-WAZA : (travail debout)

Sumi gaeshi
Yoko guruma
Okuri ashi barai
Tomoe nage

2 NE-WAZA :(travail au sol)

Sortie d'immobilisation avec enchaînement en clé de bras ou étranglement.

3 SHIME-WAZA :(étranglements)

Morote jime
Sode guruma jime
Ashi gatame jime

4 JIU-JITSU :

Défenses libres :

les 5 attaques de la série A.
les 5 attaques de la série B.
les 5 attaques de la série C.

5 KATA :

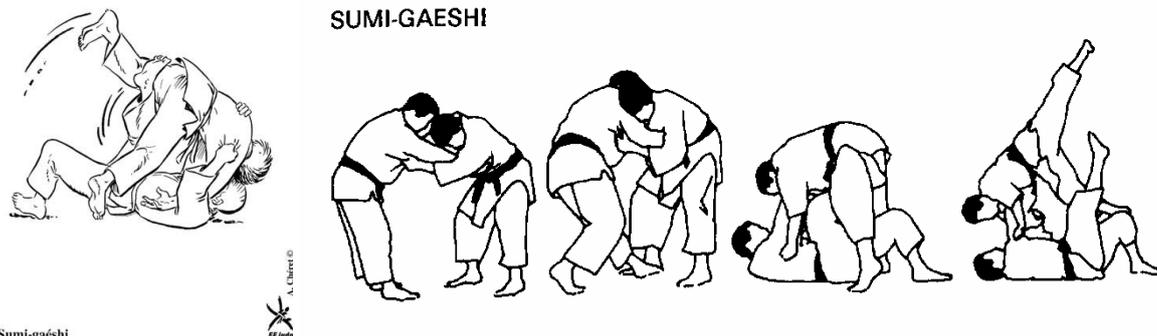
3 séries du NAGE NO KATA

Ou

Les 12 premières techniques du GOSHIN JITSU

TACHI-WAZA(travail debout)

SUMI-GAESHI :Renversement dans l'angle. (famille des ma-sutemi) techniques de sacrifice arrière.



SUMI-GAESHI

Sumi-gaeshi



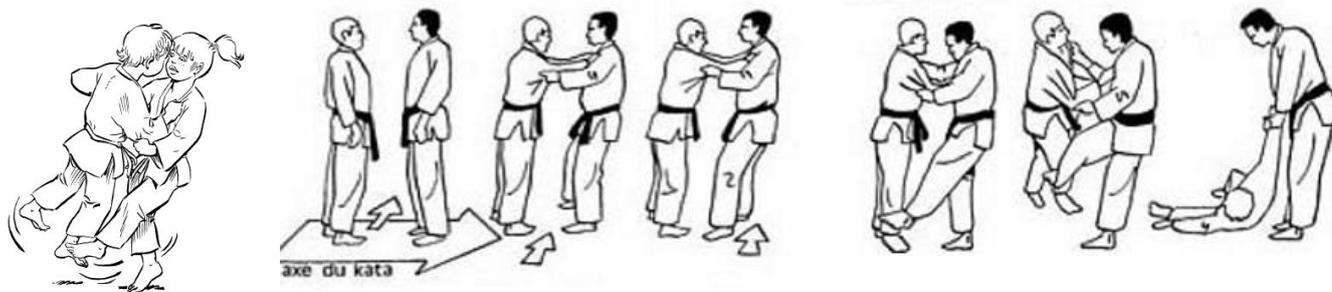
YOKO-GURUMA :Roue latérale(famille des yoko-sutemi) techniques de sacrifice latéral.



Yoko-guruma

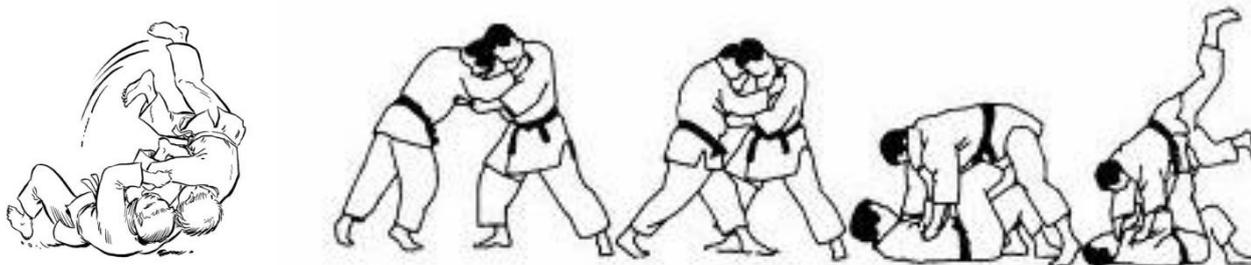
YOKO - GURUMA

OKURI-ASHI-BARAI : Balayage des deux jambes (famille des ashi-waza) technique de jambes.



axe du kata

TOMOE-NAGE: Projection en cercle (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice par l'arrière.



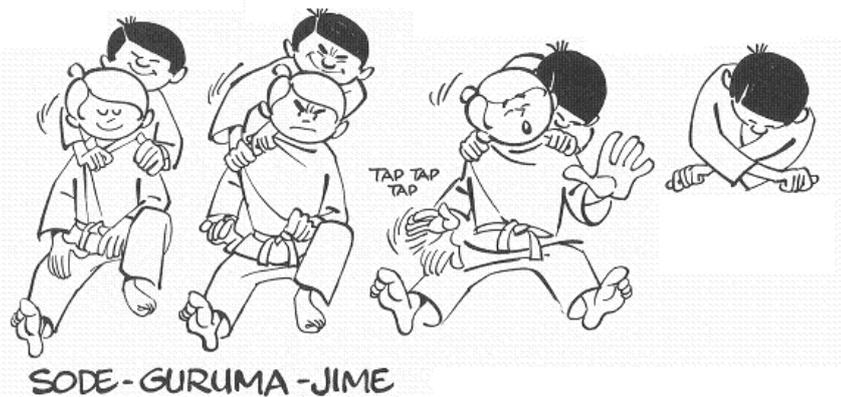
SHIME WAZA(étranglements)

MOROTE-JIME :étranglement facial non croisé (en pro-supination)

Morote-Jime

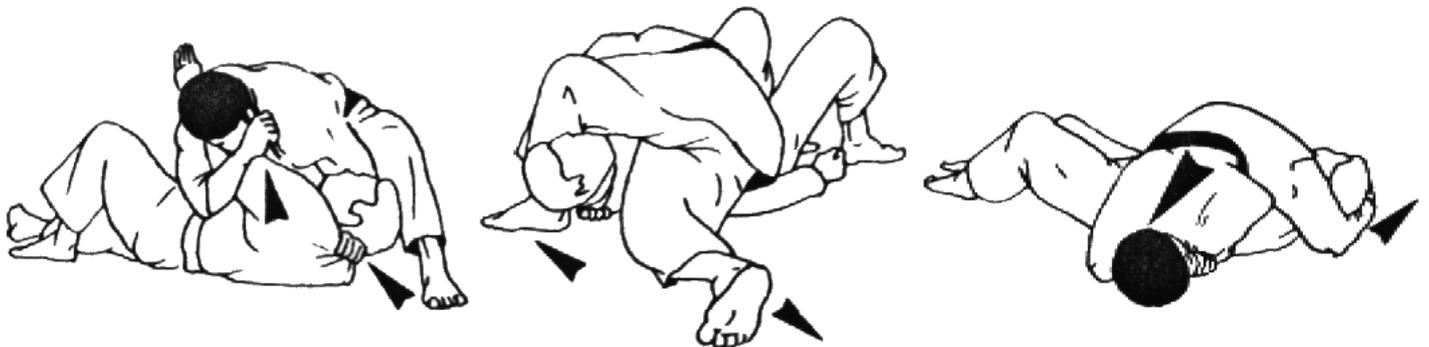


SODE-GURUMA-JIME :étranglement avec les manches en forme de roue») est une technique d'étranglement en judo impliquant l'usage du judogi et où sont compressés les carotides ou la trachée de l'adversaire.



SODE-GURUMA-JIME

ASHI-GATAME-JIME !étranglement par la jambe



KATA

Trois séries NAGE-NO-KATA

Ou

Les 12 premières techniques du GOSHIN JITSU

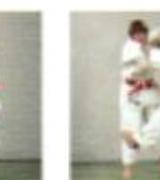
Voir en annexe

Programme de la ceinture noire

TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

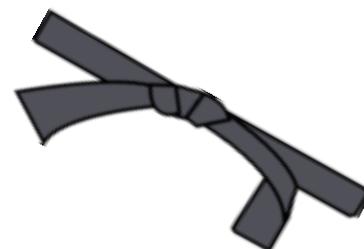
PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{ME} DAN, ET MICHELE LIONNET (UKE), 6^{ME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

KOHI-WAZA Techniques de saisies	 HARA-GOSH SAISIE HAUTE DE L'ABDOMEN	 KOHU-GUWAMA SAISIE HAUTE DE LA POITRINE	 U-OSHI SAISIE BASSE DE LA POITRINE	 TTEIJI-KOHI-GOHI SAISIE HAUTE	 UOSI-WAZA SAISIE HAUTE INTERIEURE	 UKI-GOCHI TIRAGE HAUTE INTERIEURE	 VITEIJI-GOCHI TIRAGE DE HAUTE INTERIEURE		
	TE WAZA Techniques de NAGE	 MOMOI-GI-NAGE PROJECTION PAR LES BRAS	 KATA-GUWAMA NAGE HAUTE DE L'ABDOMEN	 MOROTE-ISO-NAGE PROJECTION D'EPAULE PAR DEUX MAINS	 TAI-GTOSHI REMBASSEMENT DE DOS PAR EPAULE	 TE-GUWAMA REMBASSEMENT DE LA TÊTE	 NEI-GTOSHI REMBASSEMENT DE DOS		
		ASHI-WAZA Techniques de JUMPS	 ASHI-GUWAMA REMBASSEMENT AVEC LES JAMBES	 DE-ASHI-SHIAI SAISIE DE HAUT AVEC LES JAMBES	 HEI-GUWAMA REMBASSEMENT DE DOS	 KO TOTE-GARI NETTAGE HAUTE D'EPAULE	 KO UCHI-GARI NETTAGE INTERIEURE	 OKURI-ASHI-SHIAI SAISIE DE DEUX JAMBES	
			 O-KITE-GARI SAISIE HAUTE D'EPAULE	 O-JOTO-GTOSHI SAISIE HAUTE D'EPAULE D'EPAULE	 O-UCHI-GARI SAISIE HAUTE INTERIEURE	 IWADE-TTEIJI-KOHI-AIHI REMBASSEMENT DE DOS DE KENKOU	 TTEIJI-AIHI-GAHI REMBASSEMENT DE TÊTE	 UOSI-WAZA SAISIE HAUTE INTERIEURE	
			YUKO-INTERMEDIATA (PROJECTION DANS L'ARRE)			YUKO-INTERMEDIATA (PROJECTION DE DOS)			
			SUTEMI Techniques de FORTITUDE	 TAME-GAHI REMBASSEMENT AVEC LES JAMBES	 TOMOE-NAGE PROJECTION DE DOS	 KO UCHI-IRIKAEWA NETTAGE INTERIEURE DE TÊTE	 TAN-GTOSHI REMBASSEMENT DE DOS	 YUKO-TOMOE-NAGE REMBASSEMENT DE DOS DE DOS	 YUKO-GUWAMA REMBASSEMENT DE DOS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



1^{er} DAN



CONDITIONS DE PRÉSENTATION :

- * **Age minimum** 15 ans dans l'année de la présentation.
- * **Délai minimum dans le grade précédent** : 1 an de ceinture marron.

CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre MAIS seul le kata doit être validé avant de se présenter au test shiai.

HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE : au minimum à 15 ans révolus .

2 VOIES POSSIBLES : compétition ou technique (voie réservée aux judokas âgés de 30 ans ou plus).

CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN :

UV1 kata	UV 2 technique	UV3 efficacité	UV4 engagement
DOMINANTE COMPÉTITION voie obligatoire pour les moins de trente ans			
3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke <i>(Pour les judokas de 50 ans et plus, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe1 : 6 nage waza, 4 ne waza et 2 techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' max. Une méconnaissance par secteur est admise	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum. OU Sur plusieurs manifestations justifier de 100 points . Shiai, RGC, jujitsu, ne waza	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur. <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>
DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas âgés de 30 ans et plus			
Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke. <i>(Pour les judokas de 50 ans et plus, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	A) Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe1 : 6 nage waza, 4 ne waza et 2 techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' max. Une méconnaissance par secteur est admise. Les techniques peuvent être démontrées dans un contexte de défense. B) Démonstration des acquis techniques dans des exercices d'application uchi komi avancée et recul 2x 1'30 et type kakari et/ou yaku de 2x2' .	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats âgés de 40 ans et plus, sont dispensés de l'UV3.	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur. <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>

ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-1^{er} DAN



<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma



<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA (6 techniques à démontrer)

1. KOSHI-WAZA

2. TE-WAZA

3. ASHI-WAZA

4. SUTEMI-WAZA



**1^{er} dan : Techniques
debout : NAGE-WAZA**



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsuri-komi-goshi



Utsuri-goshi



1^{er} dan : KOSHI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1^{er} dan : TE-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ASHI-WAZA



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari



1^{er} dan : ASHI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Ura-nage



1^{er} dan : SUTEMI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA
(4 techniques à démontrer)

- 1. OSAEKOMI-WAZA**
- 2. SHIME-WAZA**
- 3. KANSETSU-WAZA**



1^{er} dan : Techniques
debout : NAGE-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Ushiro-gesa-gatame



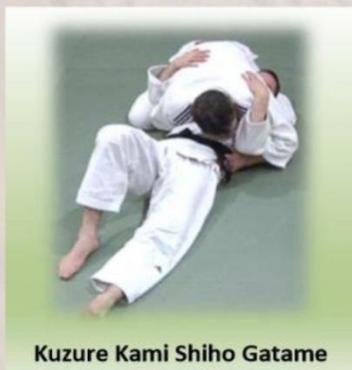
Kata-gatame



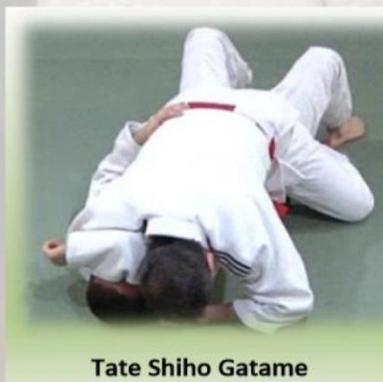
Makura-gesa-gatame



Kami Shiho Gatame



Kuzure Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Yoko Shiho Gatame



1^{er} dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



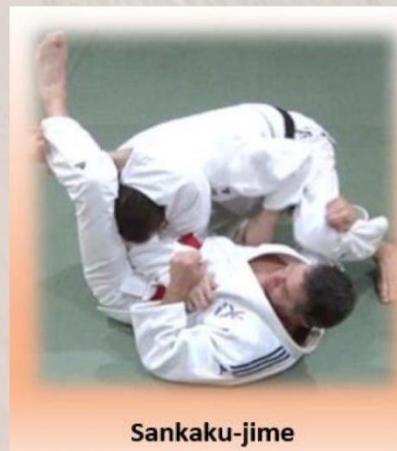
Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



1^{er} dan : ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



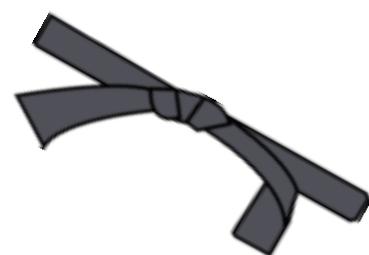
Ude-gatame



1^{er} dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



2^{ème} DAN



CONDITIONS DE PRÉSENTATION :

- * **Age minimum** : 15 ans révolus
- * **Délai minimum dans le grade précédent** : possible dès l'homologation du 1^{er} dan.

CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre .

HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE : au minimum à 17 ans révolus et 1 an de 1^{er} dan.

2 VOIES POSSIBLES : compétition ou technique (voie réservée aux judokas âgés de 30 ans ou plus).

CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN :

UV1 kata	UV 2 technique	UV3 efficacité	UV4 engagement
DOMINANTE COMPÉTITION voie obligatoire pour les moins de trente ans			
Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori .	<p>A) Démonstration d'une technique en nage waza, 1 en ne waza, 1 de défense aux choix dans un contexte dynamique 5' max.</p> <p>B) après tirage au sort démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 15' max.</p> <p><i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B& C).</i></p>	<p>Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum.</p> <p>OU</p> <p>Sur plusieurs manifestations justifier de 100 points.</p> <p>Shiai, RGC, jujitsu, ne waza</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur.</p> <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i></p>
DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas âgés de 30 ans et plus			
<p>Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori</p> <p><i>(Celui non présenté pour le 1^{er} dan)</i></p>	<p>A) Démonstration d'une technique en nage waza, 1 en ne waza, 1 de défense aux choix dans un contexte dynamique 5' max.</p> <p>B) Après tirage au sort démonstration de 2 techniques en nage, 2 ne waza, et 2 techniques de défense (saisies, coups et armes) issues de l'annexe 1. 5' max.</p> <p><i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B& C).</i></p> <p>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 2 x 1'30 , nage komi 2 x 1'30 et type kakari et/ou yaku de 2 x 2'.</p>	<p>20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza</p> <p>Les candidats âgés de 40 ans et plus, sont dispensés de l'UV3</p>	<p>Implication person-nelle dans le dévelop-ement du judo jujitsu validé par le professeur.</p> <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i></p>

ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-2e DAN

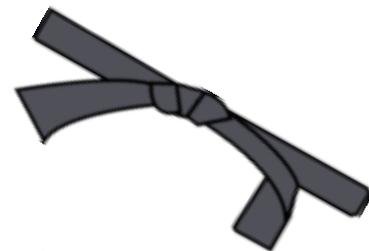


<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi -koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma



<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

3^{ème} DAN



CONDITIONS DE PRÉSENTATION :

- * **Age minimum** : 17 ans révolus
- * **Délai minimum dans le grade précédent** : possible dès l'homologation du 2^{ème} dan.

CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre.

HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE: au minimum à 20 ans révolus et 3 ans de 2^{ème} dan.

2 VOIES POSSIBLES : compétition ou technique (voie réservée aux judokas âgés de 30 ans ou plus).

CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN :

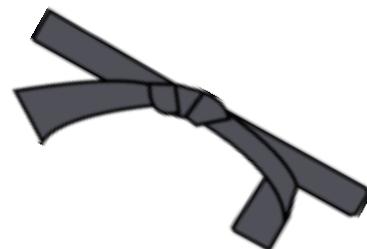
UV1 kata	UV 2 technique	UV3 efficacité	UV4 engagement
DOMINANTE COMPÉTITION voie obligatoire pour les moins de trente ans			
<p>Katame No Kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori .</p>	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza 3' mini , + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini. <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</i></p> <p>B) après tirage au sort démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 15' max. <i>Téchniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D).</i></p>	<p>Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum. OU Sur plusieurs manifestations justifier de 120 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza .</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifié par 1 attestation du CORG</p> <ul style="list-style-type: none"> enseignant en exercices CS départemental arbitre départemental juge élu au sein du club bénévole OTD <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD).</i></p>
DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas âgés de 30 ans et plus			
<p>Katame No Kata et soit le Nage No Kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de Tori .</p>	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza 3' mini , + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini. <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</i></p> <p>B) après tirage au sort démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 15' max. <i>Téchniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D).</i></p> <p>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application : uchi komi 3x1' nage komi 2x1' et type kakari et/ou yaku de 2x2'.</p>	<p>20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza</p> <p>Les candidats âgés de 40 ans et plus, sont dispensés de l'UV3</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifié par 1 attestation du CORG</p> <ul style="list-style-type: none"> enseignant en exercices CS départemental arbitre départemental juge élu au sein du club bénévole OTD <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD).</i></p>

ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-3e DAN

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

4^{ème} DAN



CONDITIONS DE PRÉSENTATION :

- * **Age minimum** : 20 ans révolus
- * **Délai minimum dans le grade précédent** : possible dès l'homologation du 3^{ème} dan.

CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre.

HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE: au minimum à 24 ans révolus et 4 ans de 3^{ème} dan.

2 VOIES POSSIBLES : compétition ou technique (voie réservée aux judokas âgés de 30 ans ou plus).

CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN :

UV1 kata	UV 2 technique	UV3 efficacité	UV4 engagement
DOMINANTE COMPÉTITION voie obligatoire pour les moins de trente ans			
Kime No Kata et 1 kata en entier (au choix) dans le rôle de Tori .	Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini , en ne waza 2' mini et 2 techniques de défense 2' mini . <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 10 minutes.</i>	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum . OU Sur plusieurs manifestations justifier de 120 points . Shiai, RGC, jujitsu, ne waza .	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifié par 1 attestation du CORG <ul style="list-style-type: none"> • enseignant en exercices • CS départemental • arbitre départemental • juge • élu au sein du club • bénévole OTD <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD).</i>
DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas âgés de 30 ans et plus			
Kime No Kata et 1 kata en entier (au choix) dans le rôle de Tori .	Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini , en ne waza 2' mini et 2 techniques de défense 2' mini . <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 10 minutes.</i> B) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application : uchi komi, nage komi, type kakari et/ou yaku de 10' max .	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats âgés de 40 ans et plus, sont dispensés de l'UV3	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifié par 1 attestation du CORG <ul style="list-style-type: none"> • enseignant en exercices • CS départemental • arbitre départemental • juge • élu au sein du club • bénévole OTD <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD).</i>

REFERENTIEL DES TECHNIQUES

JUDO ET JUJITSU

RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - obi-otoshi - obitori-gaeshi - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - hane-goshi-gaeshi - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gaeshi - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gaeshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hikikomi-gaeshi - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - hane-makikomi - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - osoto-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uchi-makikomi - uchi-mata-makikomi - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kesa-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - kata-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami 	<ul style="list-style-type: none"> - tori est sur le dos, uke est entre ses jambes - uke est sur le dos, tori est entre ses jambes - uke est à quatre pattes, tori est de face - uke est à quatre pattes, tori est à cheval - uke est à quatre pattes, tori est sur le côté <p style="text-align: center;"><u>LES DÉGAGEMENTS DE</u> <u>JAMBE</u></p> <p style="text-align: center;"><u>RETOURNEMENTS</u></p>

RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUJITSU

(ATEMI-WAZA + Clés + techniques de projections spécifiques)



NOMENCLATURE	TRADUCTION
Oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
Mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Tetsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
Ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
Kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
Kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
Hiza-geri	Coup de genou
Gyaku-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
Haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
Teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Jodan-age-tsuki	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras
Gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
Uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
Soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
Kakato-geri	Coup avec le talon
Ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
Waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
Shiho-nage	Projection dans les 4 directions
Tekubi-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
Nukite ou Shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue
Kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
Yoko-uchi	Coup de poing de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Naname-tsuki	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto)
Ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol
Ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
Maite-tsuki	Coup de poing rebondissant
Higi ou Empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude
Atama	Coup porté avec la tête
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
Fumi-komi-geri	Coup de pied avec action d'écraser
Ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
Teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
Kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
Yubi-kantetsu	Luxation des doigts en hyper extension
O-mawashi-barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Irimi-nage	Projection en entrant
Kaiten-nage	Projection rotatoire
Tenchi-nage	Projection par bras en extension
Kokyu-nage	Projection par la respiration
Yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude

ANNEXES

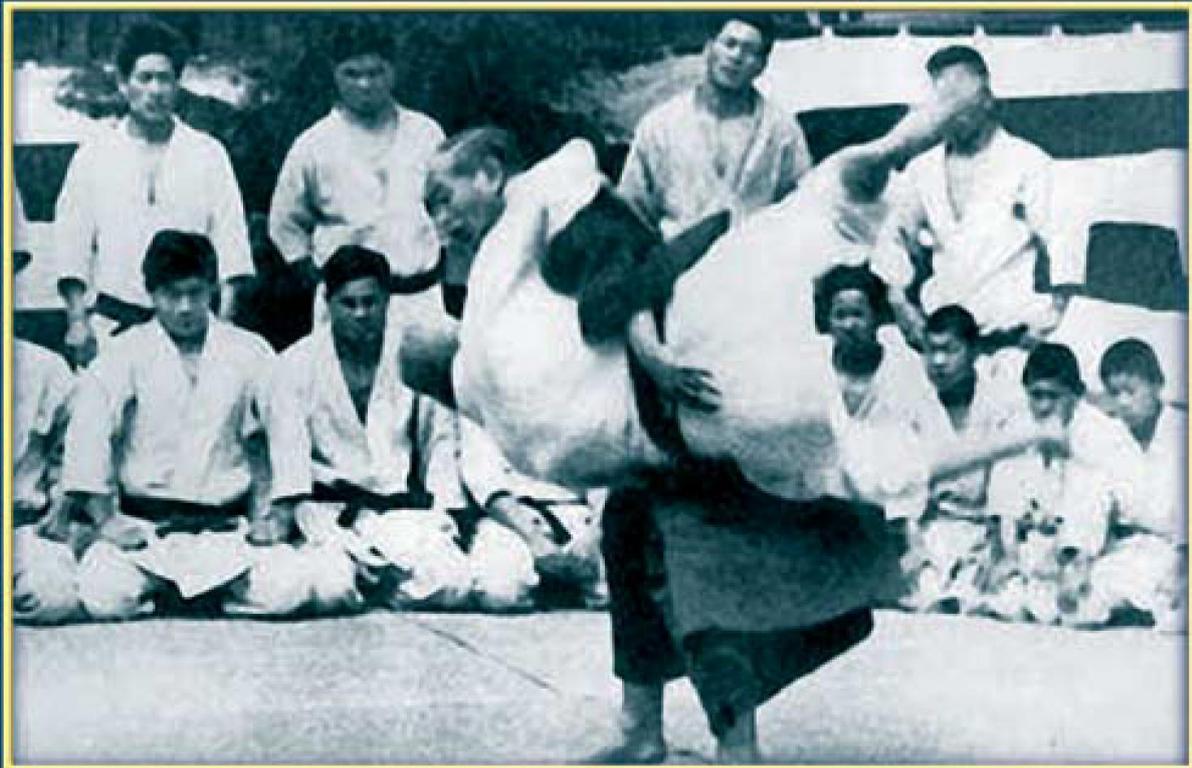
KATAS

NAGENO KATA

KODOKAN GOSHIN JITSU

20ATTAQUES

Guide du judoka



Jigoro Kano en démonstration

NAGE NO KATA

le **pratiquer** et le **comprendre**
pour **se perfectionner** en judo

柔道

NAGE NO KATA

Les déplacements

Excepté lorsque Uke attaque en frappant, chaque technique est faite en trois temps.

- **Au premier temps** l'initiative de saisie est prise par Uke, Tori appliquant le principe de céder.
- **Au deuxième temps** Tori assure un contrôle plus complet, il débute une mise en déséquilibre.
- **Au troisième temps** Tori poursuit cette mise en déséquilibre, en mettant Uke dans la position idéale pour le projeter par la technique prévue.

Afin de conserver un bon équilibre du corps, les déplacements s'effectuent en **Tsugi ashi** (un pied rattrape l'autre sans jamais le dépasser); ils doivent être continus et fluides.

Les saisies

La prise du **Kumi Kata** est fondamentale, main droite au revers, main gauche à la manche (saisie inversée à gauche); sauf précision, ce sera toujours cette saisie qui sera appliquée.

Les rôles de Tori et Uke

A aucun moment Uke ne doit aider ou anticiper l'action de Tori, chacun ayant un rôle sincère pour mettre en évidence les principes du kata.

Tori et Uke doivent assurer un contrôle permanent entre eux dans l'exécution des différentes phases du kata.

Les replacements

Après la projection, Uke se relève naturellement dans le sens de la chute, il ajuste le placement par rapport au Joseki et au centre du tapis, Tori ajuste la distance entre Uke et lui.

Dans les replacements, les deux partenaires se tournent du côté du Joseki.



O

UVERTURE DU KATA

CEREMONIAL de début

Principe

Se concentrer, se préparer au kata, se synchroniser avec son partenaire, être à l'écoute de l'autre



Comment faire ?

Les deux exécutants sont venus se placer devant le Joseki, Tori à la droite, Uke à la gauche, à l'intérieur des 6 mètres.

Ils saluent la place d'honneur en Ritsurei les mains glissant sur les cuisses en direction des genoux, se saluent en Zarei en descendant la jambe gauche puis la droite, se relèvent droite gauche et ouvrent le kata en avançant la jambe gauche, puis la droite.

Tori et Uke s'avancent alors l'un vers l'autre, Tori de 2/3, Uke de 1/3 ; l'ensemble du kata s'effectuant à l'intérieur des 6 mètres.

Conseil

Le judogi et la ceinture doivent être correctement ajustés. Tori et Uke veillent à ce que l'environnement soit propice à une bonne prestation : surface disponible, distance entre Tori et Uke, obstacles éventuels...

Notes personnelles



1^{ère} série

TÉ WAZA

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

1^{re} technique

UKI OTOSHI

projection en flottant

Principe

Faire le vide devant Uke en créant la distance



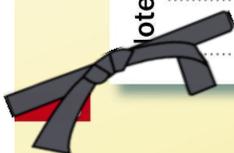
Comment faire ?

Tori effectue son deuxième pas plus grand, et son troisième plus rapide. Uke, amené en déséquilibre en diagonale vers le bas, est projeté.

Conseil

Uke reste droit, et ne se jette pas tout seul vers l'avant, c'est Tori qui le projette. Pour conserver une stabilité lors de la projection, les orteils du pied arrière de Tori sont accrochés au sol.

notes personnelles



1^{ère} série

TÉ WAZA

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

2^e technique

IPPON SEOI NAGE

projection par-dessus l'épaule

Principe

Faire le vide en pivotant et en se fléchissant



Comment faire ?

L'attaque de Uke avec le poing est verticale, elle vise le sommet et le milieu du crâne, sa jambe droite est avancée.

Sans bloquer le bras, Tori esquivé l'attaque de Uke et le projette.

Conseil

Ces attaques à distance montrent l'emprunte du jujitsu dans le Nage No Kata.

L'attaque de Uke doit être sincère et équilibrée, Uke ne se jette pas sur Tori.

C'est la même attaque qui se reproduit 4 fois dans le Nage No Kata.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....



1^{ère} série

TÉ WAZA

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

3^e technique

KATA GURUMA

roue autour des épaules

Principe

Faire le vide en passant dessous et en basculant Uke autour de ses épaules



Comment faire ?

Tori change le contrôle de sa main au deuxième temps par l'intérieur, et s'engage en dessous au dernier temps en plaçant sa tête au niveau de la ceinture de Uke. Au moment de la projection, Tori ramène sa jambe gauche, les pieds restant parallèles et non joints pour conserver l'équilibre.

Conseil

Attention, Tori ne doit pas forcer avec son dos pour soulever Uke. Uke n'aide pas Tori, il doit rester bien droit. Le sens du déséquilibre de Uke est vers l'avant droit.

Notes personnelles

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant au temple du côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 2^e série.

2^{ème} série

KOSHI WAZA

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

1^{re} technique

UKI GOSHI

hanche flottée

Principe

Esquiver l'attaque en se rapprochant de Uke, projeter avec une action circulaire autour de la hanche



Comment faire ?

Pour que le principe soit mis en évidence, cette technique est d'abord exécutée à gauche sur une attaque à droite de Uke, puis à droite sur une attaque à gauche. Tori et Uke sont distants d'environ 4 mètres et s'avancent l'un vers l'autre. Uke déclenche son attaque au 3^e pas en visant le sommet du crâne, Tori esquive le coup et rentre dans l'attaque de Uke pour projeter en Uki Goshi.

Conseil

Uke ne se jette pas sur Tori, l'attaque doit être sincère et équilibrée.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....



2^{ème} série

KOSHI WAZA

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

2^e technique

HARAI GOSHI

fauchage de hanche (hanche balayée)

Principe

Faucher la jambe avancée de Uke



Comment faire ?

Au deuxième temps, pour accentuer le déséquilibre, la main droite de Tori vient se placer sur l'omoplate de Uke sans saisir le judogi. Le sens du déséquilibre est vers l'avant droit.

Pour projeter, Tori amène Uke en contact, la pointe du pied de sa jambe d'attaque étant en extension.

Conseil

Uke reste droit dans son attitude.

La jambe de Tori qui fauche ne doit pas être fléchie.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

2^{ème} série

KOSHI WAZA

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

3^e technique

TSURI KOMI GOSHI

hanche pêchée

Principe

Effectuer une « bascule » en passant sous le centre de gravité de Uke



Comment faire ?

Dès le premier temps la main droite de Tori glisse en direction du cou de Uke, Tori amène Uke en déséquilibre dans une action de « tirer pêcher ».

Uke réagit en se redressant. Tori fléchi et projette Uke.

Dans le dernier temps, Tori amène son pied droit à la hauteur du pied gauche.

Conseil

Suite à l'action de Tori, c'est la réaction de Uke qui permet à Tori de projeter. Tori doit veiller à faire les 3 temps dans son déplacement.

Notes personnelles

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du joseki. Ils sont prêts pour la 3^e série.



3^{ème} série

ASHI WAZA

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

1^{re} technique

OKURI ASHI BARAI

balayage des deux jambes

Principe

Balayer dans le temps sur un déplacement de côté



Comment faire ?

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre, Tori de 2/3, Uke de 1/3.

Dès la saisie de Uke, Tori prend l'initiative du déplacement. L'action de la main gauche au niveau du coude de Uke est prépondérante.

Au troisième temps, Tori accélère, se rapproche de Uke et le projette.

Conseil

Tori ne doit pas fixer Uke vers le bas. Il doit changer de rythme au dernier pas pour pouvoir projeter au bon moment.

Les deux partenaires se déplacent en pas glissés.

Au moment de la projection, les deux jambes de Uke doivent « décoller » du sol.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

3^{ème} série

ASHI WAZA

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

2^e technique

SASAE TSURI KOMI ASHI

blocage du pied en pêchant

Principe

Bloquer le pied de Uke dans le temps sur un déplacement axial



Comment faire ?

Le troisième temps de Tori est plus court. Il se décale sur son arrière droit, sans revenir du pied droit vers Uke pour projeter. Tori bloque la jambe de Uke. En fin de projection, Tori aura effectué un taï sabaki de 180°.

Conseil

Tori maintient le déséquilibre jusqu'au bout, il tourne le corps et la tête pour projeter.

Uke reste droit et de face, il ne casse pas sur l'avant.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....



3^{ème} série

ASHI WAZA

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

3^e technique

UCHI MATA

fauchage à l'intérieur de la cuisse

Principe

Faucher la jambe de Uke dans le temps sur un déplacement circulaire



Comment faire ?

Tori et Uke se saisissent en Migishi Zen Tai.

Ils avancent le pied droit avec une prise haute au revers. Ils effectuent sans temps d'arrêt 3 déplacements circulaires, où Tori amène progressivement Uke derrière lui pour le projeter. Uke suivant naturellement le déplacement.

Conseil

Tori doit bien amener Uke derrière lui, et le projette en Uchi Mata dans le sens du déplacement.

Le déplacement des 2 partenaires doit être synchronisé.

Notes personnelles

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant vers le côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 4^e série.



4^{ème} série

MAE
SUTEMI

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

1^{re} technique

TOMOE NAGE

projection en cercle

Principe

Sur réaction avant de Uke, le projeter par-dessus soi en se glissant dessous



Comment faire ?

2 formes admises à partir de la position *Migi Shizentai* :

1^{re} forme : Tori provoque le recul de Uke en démarrant du pied droit et en avançant de 3 pas. Uke tente alors de bloquer le déplacement, Tori effectue un changement de main au revers par l'intérieur, avance son pied gauche et projette Uke en passant en dessous.

2^e forme : Tori provoque le recul de Uke en démarrant du pied gauche et en avançant de 3 pas. Sur la réaction de Uke, Tori effectue son changement de main et projette Uke en passant en dessous.

Conseil

Dans les 2 formes, les corps sont en opposition.

Attention, sans réaction de Uke, qui tente de stopper le déplacement, Tomoe Nage ne peut pas être exécuté.

Notes personnelles

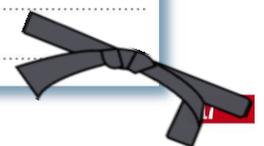
.....

.....

.....

.....

.....



4^{ème} série

MAE
SUTEMI

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

2^e technique

URA NAGE

projection en arrière

Principe

Entrer dans l'attaque de Uke, utiliser le poids de corps pour projeter Uke par-dessus soi



Comment faire ?

Attaque habituelle à distance, Tori esquive en avançant le pied gauche à l'extérieur, la projection se fait par dessus l'épaule de Tori. Durant la projection, le dos de Tori ne touche pas le sol, il ponte sur son épaule. La chute de Uke est plaquée.

Conseil

Tori doit bien amener Uke en déséquilibre avant de projeter. Uke doit rester de face, il ne tourne pas ses épaules avant d'être projeté.

Notes personnelles



4^{ème} série

MAE
SUTEMI

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

3^e technique

SUMI GAESHI

renversement dans l'angle

Principe

Aspirer Uke en utilisant le poids de corps pour projeter



Comment faire ?

En position Migi jigotai, la main droite est posée à plat sur l'omoplate sans saisir le judogi. Tori provoque le déplacement et accentue le déséquilibre, Tori projette Uke en excluant toute possibilité de redressement.

Conseil

Le déplacement entre les 2 partenaires en position de Jigotai doit être synchronisé. Avant d'être projeté, Uke dégage son bras droit pour pouvoir chuter correctement vers l'avant.

Notes personnelles

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 5^e série.



5^{ème} série

YOKO SUTEMI

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

1^{re} technique

YOKO GAKE

accrochage de côté

Principe

Amener Uke en déséquilibre avec son poids de corps et supprimer l'appui pour projeter



Comment faire ?

Le troisième temps de Tori est légèrement plus court, excentré en latéral arrière, Uke est déséquilibré sur son avant droit, par l'action du corps et du bras gauche de Tori. Après avoir placé la plante de son pied gauche en contrôle sur le pied de Uke, Tori se jette au sol sur le côté pour projeter.

Conseil

Uke doit avoir une attitude bien droite.

Tori doit projeter Uke sur le côté en accentuant son contrôle, sans donner de coup de pied.

notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

5^{ème} série

YOKO SUTEMI

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

2^e technique

YOKO GURUMA

roue de côté

Principe

Rentrer dans l'attaque de Uke, sur sa défense, l'enrouler en se glissant dessous



Comment faire ?

Attaque de Uke habituelle à distance, Tori esquive en avançant le pied gauche à l'extérieur avec comme 1^{re} intention de faire Ura Nage. Sur la réaction défensive de Uke qui abaisse légèrement son centre de gravité, Tori change la direction de son attaque en glissant sa jambe droite et en prenant appui entre celles du partenaire, et le projette dans l'angle.

La technique à gauche s'effectue à partir de l'endroit de la chute de Uke.

Conseil

Sans réaction de Uke qui s'abaisse légèrement pour éviter Ura Nage, Yoko Guruma n'est pas possible.

Tori se glisse bien en dessous, et projette réellement Uke.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....



5^{ème} série

YOKO SUTEMI

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

3^e technique

UKI WAZA

technique flottante

Principe

Provoquer et utiliser une réaction de Uke



Comment faire ?

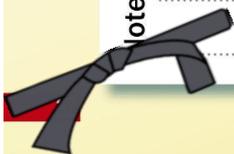
Position de départ identique à celle de Sumi Gaeshi mais le premier déplacement est un peu plus latéral et plus prononcé. Tori profite de la réaction de Uke en accentuant le déséquilibre, il se fend largement en glissant sa jambe au sol à 45° pour projeter.

Après sa chute à droite, Uke se replace dans l'axe du kata pour effectuer la technique à gauche.

Conseil

Le déplacement des deux partenaires en position de Jigotai doit être synchronisé. Avant d'être projeté, Uke dégage son bras droit pour pouvoir chuter correctement vers l'avant. La projection de Uke se fait dans sa réaction.

notes personnelles



F

ERMETURE DU KATA

CEREMONIAL de fin

Principe

Retrouver son calme, réajuster son judogi et sa ceinture, terminer le kata...



Comment faire ?

Ce kata étant terminé, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant du côté du Joseki comme à la fin de chaque série. Ils ferment le kata en reculant la jambe droite puis la gauche, se saluent en Zarei en descendant la jambe gauche puis la droite, ils se relèvent droite gauche, et saluent le Joseki en Ritsurei.

Conseil

Le judogi et la ceinture doivent être correctement ajustés. Tori et Uke doivent se retrouver dans leur position et leur place initiales.

Après avoir fermé le kata, les 2 partenaires ont les talons joints.

Le salut doit être synchronisé entre les 2 partenaires.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....



Principes techniques du Nage No Kata et du Judo debout



Interaction entre les partenaires

Ressentir l'action permanente entre Tori et Uke.

Dynamique d'exécution

Savoir changer de rythme.
Être dans le temps pour attaquer.

Chutes

Maîtriser son corps, vaincre l'appréhension,
préserver son intégrité, sécuriser.





Kodokan GOSHINjitsu



Kodokan goshin jitsu

Qu'est ce que c'est ?

Créé en 1956 par des experts du **KODOKAN** sous la direction de **TOMIKI** et **KOTANI**, le kodokan goshin jitsu démontre les différentes formes de défense. Si le kime no kata dans sa représentation est imprégné de l'esprit des samouraïs représentant le combat réel, le **KODOKAN GOSHIN JITSU** lui est élaboré pour démontrer les techniques de défenses de jujitsu correspondants davantage à l'époque moderne.

Dans le **KODOKAN GOSHIN JITSU** les atemis ne sont pas utilisés pour anéantir l'adversaire mais pour le mettre en position de faiblesse afin de mieux le contrôler.

Mettant en évidence les bases techniques de la self défense, le **KODOKAN GOSHIN JITSU** est composé de 21 techniques d'attaques à main nue ou avec armes.

Il est décomposé comme suit :

- 7 défenses sur attaque en saisies
- 5 défenses sur attaques en atemis
- 9 défenses sur attaques armées (dague, baton et pistolet)

Sur chacune de ses attaques, **UKE** doit démontrer son efficacité, sa précision, la qualité de ses postures puis la maîtrise de ses ukémis.

TORI, quant à lui, doit mettre en évidence les principes d'esquives, de parades, de blocages et de riposte.

Il doit également exprimer une efficacité technique dans les projections ainsi dans toutes les autres formes de contrôle.



Kodokan goshin jitsu

Généralités

• LES DÉPLACEMENTS

Les déplacements se font de façon naturelle, Ayumi ashi.

Lorsque UKE se déplace pour poser ou reprendre les armes, les déplacements s'effectuent en pas glissés ?

A chaque technique, les positions de TORI et de UKE sont inversées.

TORI et UKE doivent veiller à ne pas tourner le dos au JOSEKI.

• LES SAISIES

Toutes les saisies s'effectuent au centre du tapis.

Il n'y a pas de kiai lors des saisies. Le kiai s'effectue lors des atémis.

• LES RÔLES DE TORI ET UKE

UKE doit être sincère et précis dans ses attaques.

Il doit garder un buste droit dans la riposte de TORI. Il abandonne sur lui sauf quand ses mains sont en position de défense (abandon avec le pied).

TORI doit démontrer une maîtrise dans l'ensemble de l'exécution des séquences techniques.

• LES REPLACEMENTS

Rester le plus naturel possible dans les replacements en respectant les distances, l'alternance des positions du couple par rapport au JOSEKI. TORI doit être à l'initiative des replacements.



Kodokan goshin jitsu

CEREMONIAL de début

• PRINCIPE

Dans le cadre du salut traditionnel, TORI et UKE sont distants de 6 mètres, TORI étant placé à gauche du joseki.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE saluent d'abord le joseki, puis se saluent debout. UKE tient dans sa main droite, bras tendu, la dague, lame vers le haut, et le bâton. Le pistolet étant placé dans le judogi. Durant le salut, le buste s'incline d'environ 45° la tête dans le prolongement du corps, Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes. UKE recule légèrement le pied droit et se déplace d'environ 3 mètres pour aller déposer les armes en commençant par le bâton, la dague puis le pistolet. UKE rejoint sa position initiale à 6 mètres en partant du pied droit. TORI et UKE ouvrent le kata. Ils se retrouvent à 4 mètres l'un de l'autre.

• EMPLACEMENT DES ARMES

UKE est à genou, les armes sont disposés devant lui dans l'ordre d'utilisation : dague, bâton, pistolet. Une distance d'un poing sépare chaque arme.

• CONSEIL

TORI et UKE sont concentrés et en parfaite harmonie. Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste. Durant le salut, le dos doit être plat. Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes. Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste.



Première Partie

Les saisies

1ÈRE TECHNIQUE RYOTE DORI - SAISIE À DEUX MAINS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Sur la saisie des 2 poignets et l'atemi du genou, TORI se dégage en utilisant l'avancée de UKE.

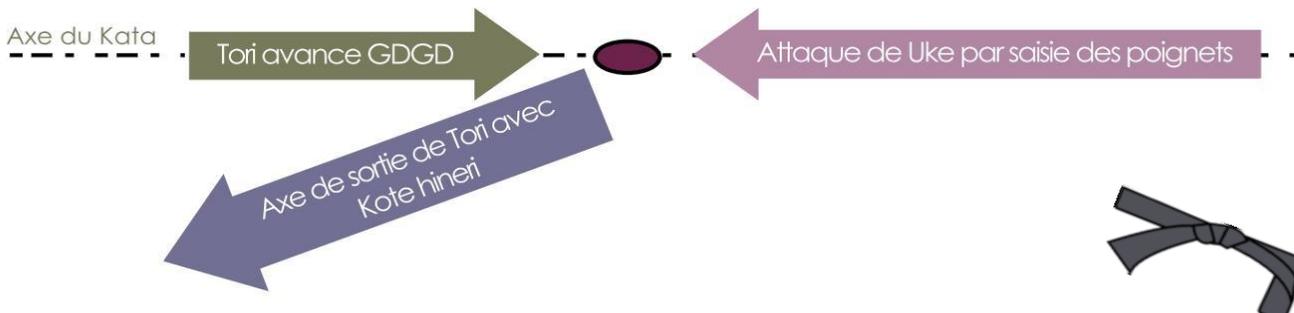
• COMMENT FAIRE ?

UKE saisie les deux poignets de TORI puis donne un atemi avec son genou au bas ventre de TORI.

Tori esquive et déséquilibre UKE. Il frappe shuto à la tempe puis déplace Uke dans une diagonale arrière droit pour appliquer KOTE HINERI.

• CONSEIL

TORI doit bien marquer le shuto.
Le contrôle en KOTE HINERI, s'effectue main droite de UKE sur le pectoral de TORI et avec un contrôle coude sur coude.
(→)



Première Partie

Les saisies

2ÈME TECHNIQUE HIDARI ERI DORI - SAISIE DU REVERS GAUCHE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

TORI réagit à une poussée en provoquant le déséquilibre de UKE et en contrôlant au sol.

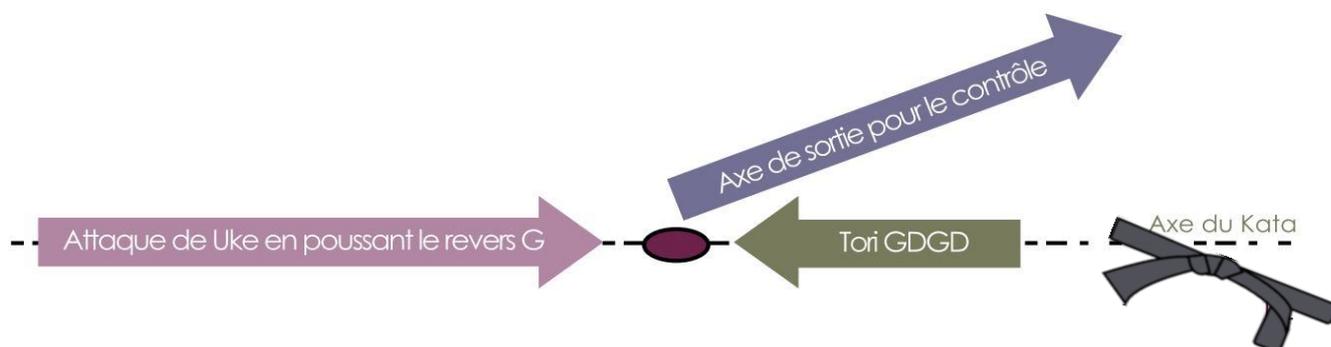
• COMMENT FAIRE ?

TORI esquive en reculant sa jambe gauche et avec une légère ouverture du corps. Il frappe un atemi au visage avec le dos de la main ouverte. puis plaque UKE au sol par kote hineri et conclut en Te gatame.

• CONSEIL

TORI doit bien insister sur le déséquilibre avant de UKE, en tirant sur son propre revers →.

Le contrôle au sol s'effectue avec le genou gauche sur l'omoplate de UKE →.



Première Partie

Les saisies

3ÈME TECHNIQUE MIGI ERI DORI - SAISIE DU REVERS DROIT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

La traction de UKE est stoppée par un uppercut de TORI, qui enchaîne par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

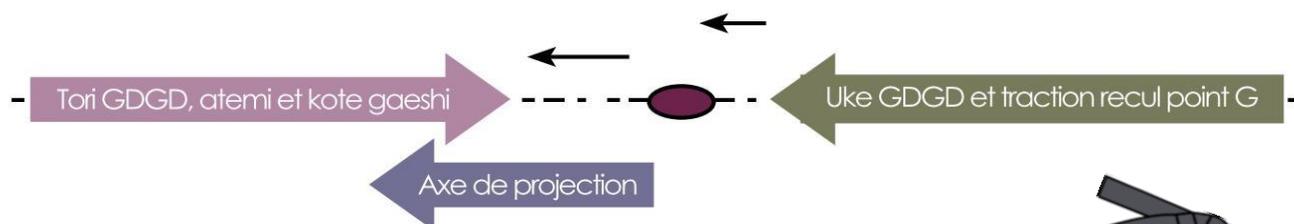
En tirant le revers droit de TORI, UKE recule la jambe gauche.

TORI avance alors le pied droit et donne un uppercut au menton de UKE. Après pivot sur ce pied droit il exécute kote gaeshi en contrôlant de ses deux mains la main de UKE.

• CONSEIL

UKE tire franchement sur le revers droit de TORI sans kiai.

TORI marque l'uppercut et enveloppe de ses deux mains, la main droite de UKE et le revers.



Première Partie

Les saisies

4ÈME TECHNIQUE KATA UDE DORI - SAISIE DU BRAS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Subissant une clé au coude TORI accepte le déplacement, pour contre-attaquer en atemi et terminer en clé.

• COMMENT FAIRE ?

UKE se place sur l'arrière droit de TORI sans passer devant le Joseki, il avance son pied gauche, puis saisit le poignet droit de TORI. Il le contraint à avancer par une clé sur le coude en se déplaçant (G, D, G).

Sur le 3^opas, TORI fixe UKE vers l'avant, frappe yoko geri à l'intérieur du genou et effectue waki gatame après un déplacement en tsugi ashi, dans la diagonale arrière droit. →

• CONSEIL

TORI doit bien fixer UKE avant de donner l'atemi.

Veiller à ne pas croiser les pieds dans le déplacement final.

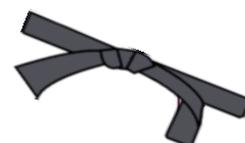


Axe du Kata



Poussée avec clé de Uke avançant pied G

Tori GDG, atemi et traction



Première Partie

Les saisies

5^{ÈME} TECHNIQUE USHIRO ERI DORI - SAISIE DU COL PAR L'ARRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Suite à une traction sur le col, TORI riposte par un atemi au plexus et une clé au coude.

• COMMENT FAIRE ?

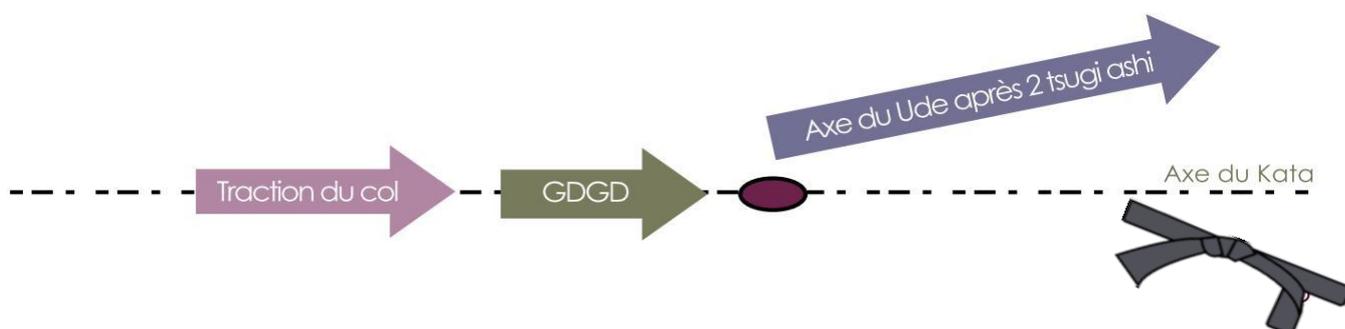
Au 3e pas de TORI, UKE saisit par derrière le col de TORI et le stoppe avec un léger tsugi ashi (G,D).

TORI pivote (tai sabaki), pare avec la main gauche et frappe un atemi au plexus avec le poing droit.

TORI contrôle le coude de UKE de la main gauche et couronne de la main droite. Il effectue un tsugi ashi dans une diagonale arrière droit et applique ude gatame.

• CONSEIL

La traction de UKE doit être marquée pour bloquer le déplacement de TORI. Il est important d'assurer un contrôle efficace du poignet de UKE entre l'épaule et la tête.



Première Partie

Les saisies

6^{ÈME} TECHNIQUE USHIRO JIME - ÉTRANGLEMENT PAR L'ARRIERE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Défense sur une tentative d'étranglement arrière par rotation du corps et amenée au sol.

• COMMENT FAIRE ?

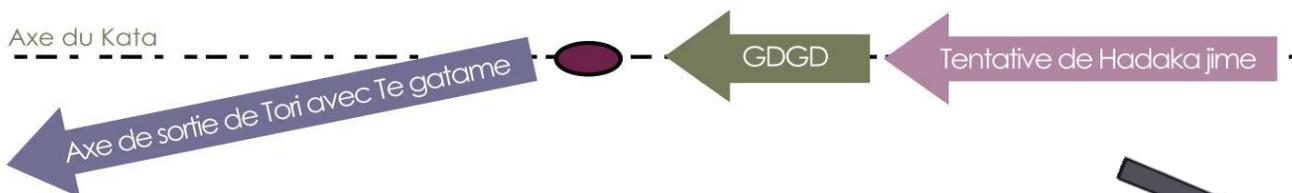
UKE tente Hadaka jime. TORI se défend en rentrant le menton, puis se dégage de l'étreinte, par un pivot. Il maintient le contact avec son épaule droite sur le bras droit de UKE, change la position de sa main droite, se déplace sur l'arrière et contrôle UKE au sol par Te gatame (petit doigt vers le bas).

• CONSEIL

La tentative de hadaka jime s'effectue les deux mains en même temps.
Le contrôle du bras par l'épaule de TORI doit empêcher UKE de se redresser.



Axe du Kata



Première Partie

Les saisies

7ÈME TECHNIQUE KAKAE DORI - CEINTURE PAR L'ARRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

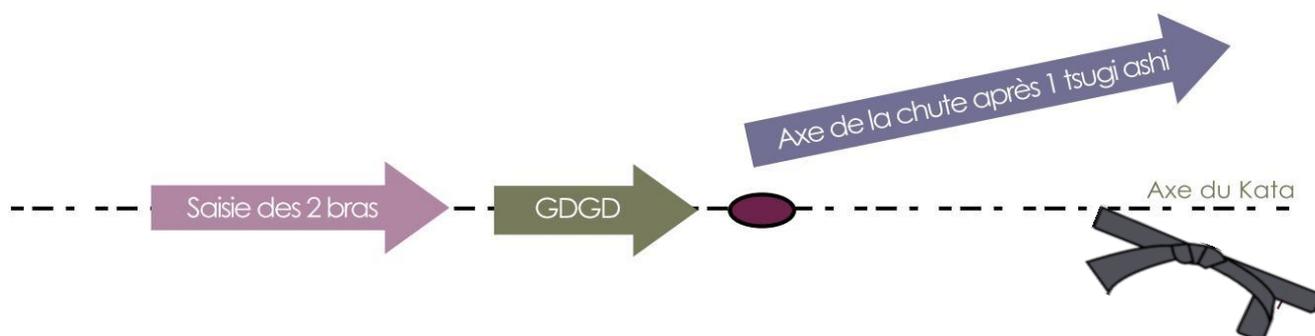
Sur une saisie arrière des deux bras, TORI réagit par une clé avant de projeter UKE.

• COMMENT FAIRE ?

UKE suit le déplacement de TORI, au 3e pas, il le ceinture à la hauteur des bras. TORI réagit par une tentative de Kakato geri, écarte les bras pour desserrer l'étreinte et effectue un pivot sur sa droite pour porter une clé au coude. Le contrôle bien assuré, TORI ouvre sur sa droite et projette UKE par Ude Kime Nage.

• CONSEIL

UKE doit maintenir une posture droite lors de la saisie. Il ne recule pas son pied suite à l'atemi.



Deuxième Partie

Les Atemis

8ÈME TECHNIQUE NANAME UCHI - COUP DE POING DE COTE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive d'un atemi en diagonale au visage, avec riposte, amenée au sol et contrôle.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avance l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche (G), UKE arme sur le 3e pas puis frappe au 4e le pied droit devant. L'atemi en naname uchi se situe au niveau de la tempe gauche de UKE.

TORI esquive par un tai sabaki, accompagne le bras de UKE avec sa main gauche, et simultanément déclenche un uppercut au menton.

Après un changement de mains (Main gauche pouce intérieur, main droite saisie au cou), TORI effectue O soto otoshi et contrôle au sol.

• CONSEIL

L'esquive de TORI sur l'atemi du UKE est déterminante.

Petite amplitude dans l'exécution de O Soto otoshi.



Axe du Kata

Tori GDGD

O Soto otoshi

Attaque de Uke GDGD

Deuxième Partie

Les Atemis

9ÈME TECHNIQUE AGE TSUKI - COUP DE POING AU MENTON

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Uppercut au menton esquivé et contrôlé en clé, conclure en projection.

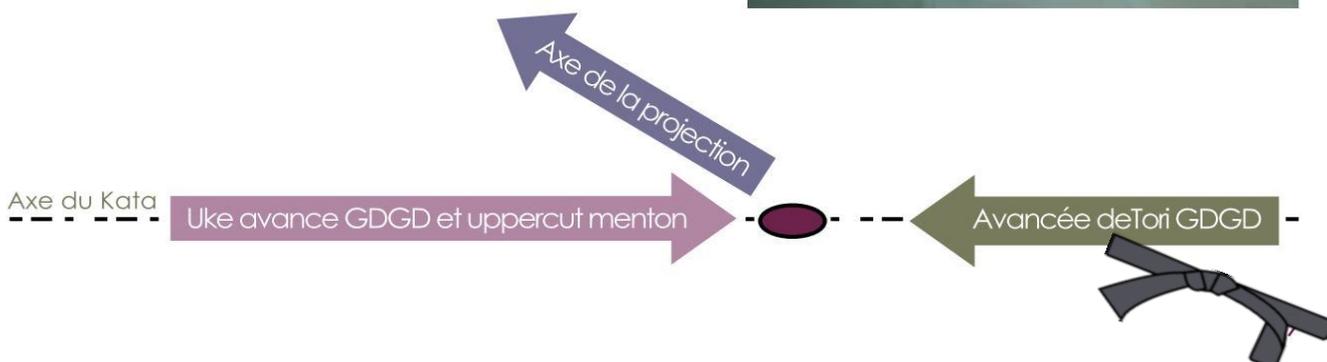
• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche puis droit, UKE arme sur le 3^e pas puis frappe au 4^e, pied droit devant, par un uppercut au menton.

TORI esquive par retrait du menton, coiffe la main droite de Uke avec un léger recul de la jambe gauche, puis applique une torsion au poignet de UKE, contrôle le coude avec sa main gauche et le projette après un tsugi ashi.

• CONSEIL

TORI doit contrôler le poignet de UKE dans une forme de Kote hineri. Lors du contrôle du bras avant la projection, il est important de placer le pouce dans le pli du coude de UKE.



Deuxième Partie

Les Atemis

10^{ÈME} TECHNIQUE GAMMEN TSUKI - COUP DIRECT AU VISAGE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque directe au visage esquivée et terminée par un étranglement

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche (G) puis droit (D), UKE prend la garde au 3^e pas puis déclenche l'atemi au visage en avançant le pied gauche.

TORI fait une esquivre rentrante sur sa droite, frappe un atemi au niveau des côtes flottantes. Il applique Hadaka jime. Après la défense de UKE et son abandon, TORI effectue un tai sabaki laissant UKE chuter sur l'arrière.

• CONSEIL

Dans son attaque, UKE doit frapper sans rotation du buste.

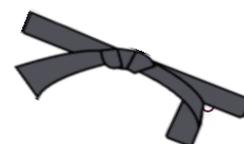


Axe du Kata

Tori GDG, stop, esquive, hadaka

Uke GDGD, stop en garde et gammen

Axe de la projection



Deuxième Partie

Les Atemis

11^{ÈME} TECHNIQUE MAE GERI - COUP DE PIED DIRECT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive d'un coup de pied au bas ventre par contrôle de la jambe et projection arrière.

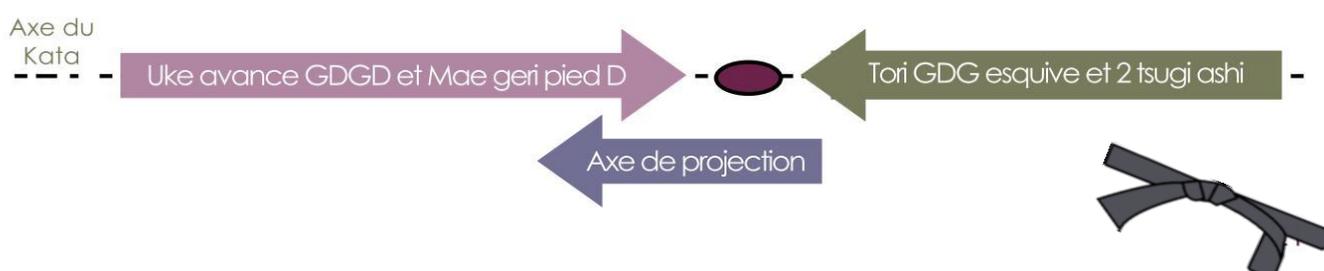
• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche/droite/gauche (GDG) et déclenche le mae geri au bas ventre avec le pied droit.

TORI effectue un tai sabaki, contrôle la jambe, puis le pied de UKE sur sa hanche, il le projette vers l'arrière après un tsugi ashi en levant légèrement la jambe.

• CONSEIL

Bien verrouiller la cheville avant de déclencher la projection qui s'effectue dans l'axe du kata.



Deuxième Partie

Les Atemis

12ÈME TECHNIQUE YOKO GERI - COUP DE PIED DE COTE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en coup de pied latéral esquivée avec une projection arrière.

• COMMENT FAIRE ?

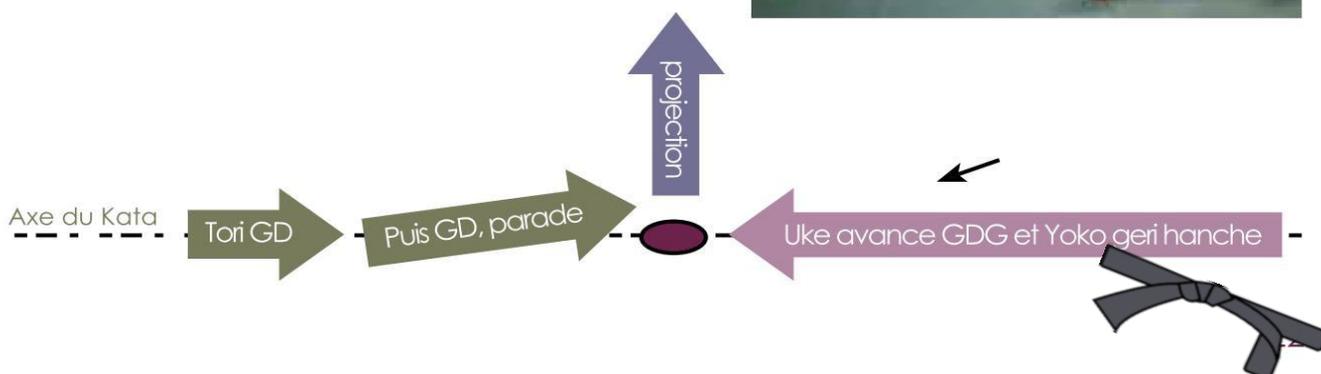
UKE avance gauche/droite/gauche (GDG) et déclenche le yoko geri de sa jambe droite au niveau de la hanche en sortant légèrement de l'axe du kata.

TORI se décale, esquive et pare le coup avec un Gedan barai sur le mollet de UKE.

TORI pivote ensuite sur son pied droite, exerce une traction importante sur les épaules de UKE et le projette avec fermeté au sol en posant le genou gauche au sol.

• CONSEIL

Sur l'attaque en yoko geri, TORI ne doit pas anticiper son esquivé.



Troisième Partie

Les Dagues

13^{ÈME} TECHNIQUE TSUKKAKE - COUP DIRECT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Tentative d'attaque au couteau contrôlée et maîtrisée par une clé au sol.

• COMMENT FAIRE ?

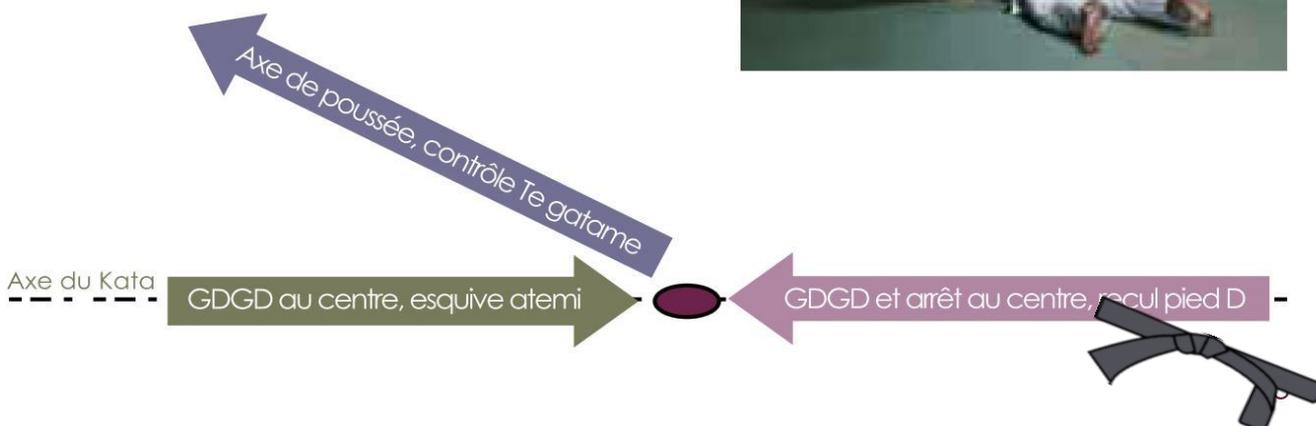
UKE et TORI sont au centre du tapis. En reculant le pied droit, UKE tente de dégainer la dague.

Parade de TORI en chassant le coude vers le haut, avec simultanément un atemi facial avec la paume de la main gauche.

TORI contrôle par torsion le poignet gauche de UKE, puis inverse son positionnement des mains et en exerçant une pression sur le coude, applique te gatame en contrôle au sol.

• CONSEIL

Le positionnement de la main droite de TORI dans le contrôle final s'effectue avec le pouce orienté vers lui.



Troisième Partie

Les Dagues

14^{ÈME} TECHNIQUE CHOKU TSUKI - PIQUE A L'ESTOMAC

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en pointe avec une dague, au ventre, esquivée et contrée par une clé.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche/droite/gauche (GDG) arme et pique au ventre en avançant le pied droit.

Par un tai sabaki en avançant le pied gauche, TORI contrôle le coude de UKE avec sa main gauche, pouce vers le haut, et frappe d'un atemi au menton.

Il saisit le poignet de UKE avec la main droite, se déplace en tsugi ashi dans une diagonale avant droit, et conclue en waki gatame.

• CONSEIL

Par une action simultanée, TORI doit esquiver, frapper un atemi en portant un kiai.



Axe du Kata

Uke avance GDGD, pique à l'estomac

Axe de sortie pour waki gatame

GDG pivot pied G, atemi

Troisième Partie

Les Dagues

15^{ÈME} TECHNIQUE NANAME TSUKI - COUP DE POIGNARD EN OBLIQUE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive et contrôle d'une attaque à la gorge suivie d'une projection et d'un contrôle par une clé.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche puis droit, UKE arme sur le 3^e pas puis frappe naname zuki en avançant le pied droit.

TORI esquive, contrôle le bras puis applique kote gaeshi.

TORI contrôle UKE avec son genou droit puis effectue une clé de bras. Après abandon de UKE, TORI le désarme.

• CONSEIL

Pour le kote gaeshi la main droite de TORI enveloppe le dos de celle de UKE.

TORI désarme UKE en saisissant la dague par-dessus sans serrer la lame.



Quatrième Partie

Le Bâton 16^{ÈME} TECHNIQUE FURI AGE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque au bâton contrée par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

UKE et TORI sont au centre du tapis. UKE arme avec le bâton, en reculant son pied droit.

En avançant le pied gauche, TORI bloque avec le tranchant de la main gauche dans le creux du coude, et porte un atemi au menton avec la paume de la main.

En assurant les contrôles bras et revers, il projette UKE par O soto gari à droite.

• CONSEIL

TORI doit bloquer l'attaque au moment précis où UKE arme avec le bâton.



Quatrième Partie

Le Bâton

17^{ÈME} TECHNIQUE FURI OROSHI

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque au bâton en diagonale du haut vers le bas, esquivée et contrôlée, suivie d'une projection arrière.

• COMMENT FAIRE ?

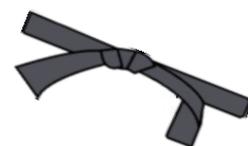
UKE avance gauche/droite/gauche (GDG) arme et attaque avec l'extrémité du bâton la tempe de Tori, jambe droite avancée.

TORI esquive par un tai sabaki en reculant son pied droit, revient vers TORI en donnant un atemi aux yeux avec le dos de la main, puis un shuto à la base du nez. TORI se déplace en tsugi ashi et par une poussée de la main gauche au niveau des yeux, il provoque la chute de UKE et se saisit du bâton.

Il termine par une menace avec le bâton.

• CONSEIL

A la suite du shuto, TORI conserve la main en contrôle au niveau des yeux pendant la poussée et le tsugi ashi.



Quatrième Partie

Le Bâton

18^{ÈME} TECHNIQUE MOROTE TSUKI

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en piquant au ventre, contrôlée par une clé suivie par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche/droite/gauche (GDG), arme et attaque en pointe au ventre, en avançant le pied gauche.

TORI dévie le bâton avec le tranchant de la main droite, pied droit avancé, il croise pour saisir le bâton avec main gauche puis place main droite entre celles de UKE en avançant en tsugi ashi devant UKE. TORI exerce alors une clé sur le coude et après un double tsugi ashi, projette UKE.

TORI conserve le bâton, menace UKE puis rend le bâton à UKE en se plaçant dans l'axe du kata.

• CONSEIL

Dans un premier temps, TORI ne saisit pas le bâton, il esquivé l'attaque. La clé s'effectue avec une action de levier (lever la main droite et baisser la gauche).



Cinquième Partie

Le Pistolet

19^{ÈME} TECHNIQUE SHOMEN ZUKE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Désarmer l'agression de face avec une arme à feu, bras tendu.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent vers le centre, UKE menaçant verbalement TORI : « haut les mains ».

Tori lève les mains. UKE, bras droit devant et jambe droite avancée, menace TORI. Il pose sa main gauche sur la hanche droite de UKE.

Au moment où UKE baisse les yeux, TORI le désarme par une action conjuguée et opposée des deux mains.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : parade et esquive du bassin, sans déplacement de ses appuis.



Cinquième Partie

Le Pistolet

20^{ÈME} TECHNIQUE KOSHI GAMAE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Désarmer l'agression de face avec une arme à feu, coude collé au corps.

• COMMENT FAIRE ?

Les deux partenaires avancent vers le centre du tapis, UKE menaçant verbalement TORI : « haut les mains ».

TORI lève les mains. UKE, jambe gauche avancée, bras droit collé au corps, menace TORI. Il pose sa main gauche sur la hanche droite de TORI. Au moment où UKE baisse les yeux, TORI, par une action conjuguée des mains et du bassin, le désarme en arrachant l'arme, puis porte un coup de crosse au visage.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : parade et tai sabaki, sans déplacement de ses appuis.



Cinquième Partie

Le Pistolet

21^{ÈME} TECHNIQUE HAIMEN ZUKI

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Agression arrière avec une arme à feu, contrôle et projection par une projection et un désarmement.

• COMMENT FAIRE ?

UKE suit TORI qui avance au centre du tapis. UKE menaçant verbalement TORI « haut les mains ».

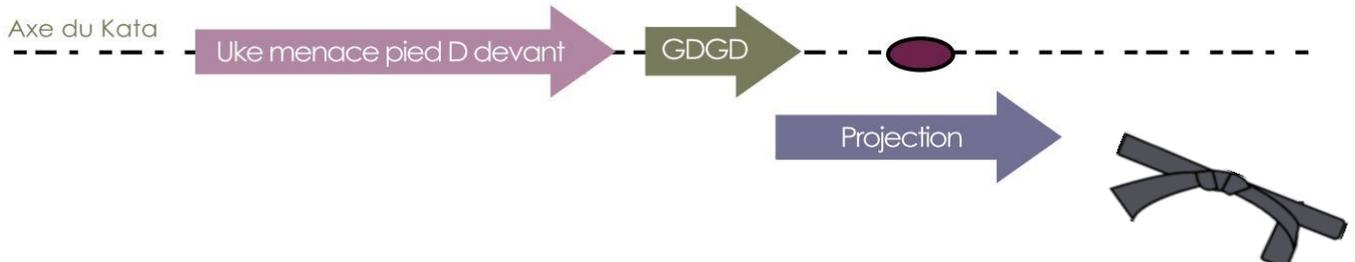
TORI lève les mains. UKE pied droit devant et main gauche à la hanche, pointe l'arme au milieu du dos de TORI.

TORI contrôle le bras droit de UKE en effectuant un tai sabaki, fixe UKE sur son pied droit, puis le projette par kote gaeshi en le désarmant.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : tai sabaki, parade, contrôle, et projection.

Lors du contrôle de l'arme, le canon doit être dirigé vers le haut.



Kodokan goshin jitsu

Cérémonial de fin

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Après avoir récupéré les armes, les deux partenaires se replacent à 4 mètres afin d'effectuer le salut traditionnel.

• COMMENT FAIRE ?

La dernière technique terminée, UKE se repositionne aux 4 mètres, recule le pied droit et se dirige vers les armes. Il se met à genoux, reprend le bâton et le couteau, se relève avec les armes dans la main droite, recule le pied droit et se replace aux 4 mètres.

TORI et UKE ferment le kata en reculant la jambe gauche puis la droite, se saluent debout puis saluent le joseki.

Le même protocole de salut est appliqué à l'ouverture et à la fermeture du kata.

Durant le salut, les postures doivent être respectées. Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes.

• CONSEIL

TORI et UKE restent concentrés et sont en parfaite harmonie.

Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste.



LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut.</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>
 <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>
 <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>	 <p>4. SHUDAN MAE GERI KekomI Coup de pied direct de face.</p>	 <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>
 <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>

