

JU-JITSU Programme d'évaluation KYU

CEINTURE JAUNE – 5 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Kote-mawashi	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	2 du même côté / 2 en diagonale / 2 les deux poignets saisis	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant	
		Etranglement	1 une main de face / 1 deux mains de face / 1 au sol / 1 deux mains derrière	
		Ceintures corps	1 depuis devant sous les bras / 1 depuis devant sur les bras	
		Prise du col	1 depuis derrière	
		Prise de cheveux	1 de devant à une main	
	SUR COUPS	-	1 contre Oie-tsuki / 1 contre une gifle	

CEINTURE ORANGE – 4 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma
			Te-waza	Seoi-nage
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Kote-mawashi / Kote-gaeshi	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	2 du même côté / 2 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 2 depuis derrière	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 1 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière	
		Ceintures corps	1 depuis devant sous les bras / 1 depuis devant sur les bras 1 depuis derrière sous les bras / 1 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	1 depuis derrière / 1 depuis devant	
		Prise de cheveux	1 de devant à une main	
	SUR COUPS	-	1 contre Oie-tsuki / 1 contre une gifle / 1 contre Mae-geri	

CEINTURE VERTE – 3 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité			
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai			
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi			
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai	
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi	
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage	
		Sutémi-waza	Tomoe-nage Yoko-sutémi / Tani-otoshi		
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa et Kata-gatame		
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts		
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime		
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Hiza-geri		
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi		
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 2 depuis derrière		
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 1 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers		
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière		
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 2 depuis devant sur les bras 1 depuis derrière sous les bras / 1 depuis derrière sur les bras		
		Prise du col	2 depuis derrière / 1 depuis devant		
		Prise de cheveux	2 de devant à une main		
	SUR COUPS	POING	3 défenses		
		PIED	3 défenses		
		ARMES	Couteau	1 coup piqué	
			Bâton	1 d'en haut à deux mains	

CEINTURE BLEUE – 2 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage
		Sutémi-waza	Ma-sutémi	Tomoe-nage
Yoko-sutémi	Tani-otoshi / Soto-makikomi			
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa-gatame et kami-shiho-gatame / variantes	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Ude-gatame Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts / Shiho-nage	
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime / Hadaka-jime / Okuri-eri-jime / Tsukomi-jime	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke / Jodan-juji-uke / Yoko-juji-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 4 depuis derrière 1 le poignet saisi avec les deux mains	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 2 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière	
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 2 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras / 2 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	2 depuis derrière / 1 depuis devant	
		Prise de cheveux	2 de devant à une main	
		Collier de force	2 depuis devant / 2 depuis le coté	
	SUR COUPS	Poing	5 défenses	
		Pied	5 défenses	
	ARMES	Couteau	4 défenses	
		Bâton	4 défenses	
		Pistolet	1 depuis devant / 1 depuis derrière	
	TECHNIQUES	Supplémentaire	4 prises de transport / 2 clés de nuque	
KIME-NO-KATA	-	Idori	1 à 5	

CEINTURE MARRON – 1 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi / Ushiro-goshi
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage
		Sutémi-waza	Ma-sutémi	Tomoe-nage
Yoko-sutémi	Tani-otoshi / Soto-makikomi			
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa-gatame et kami-shiho-gatame / variantes	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Ude-gatame Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts / Shiho-nage	
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime / Hadaka-jime / Okuri-eri-jime / Tsukomi-jime	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke / Jodan-juji-uke / Yoko-juji-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 3 les deux poignets saisis / 4 depuis derrière 1 le poignet saisi avec les deux mains	
		Revers	3 en tirant / 2 en poussant / 2 avec les deux mains de devant / 2 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière 1 depuis derrière avec l'avant bras	
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 3 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras / 3 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	2 depuis derrière / 2 depuis devant	
		Prise de cheveux	2 de devant à une main / 2 depuis derrière	
		Collier de force	2 depuis devant / 4 depuis le coté	
	SUR COUPS	Poing	6 défenses	
		Pied	6 défenses	
	ARMES	Couteau	7 défenses	
		Bâton	6 défenses	
		Pistolet	2 depuis devant / 1 depuis derrière	
	TECHNIQUES	Supplémentaire	6 prises de transport / 3 clés de nuque / 1 clé de pied / 1 ciseau au cou	
KIME-NO-KATA	-	Idori	1 à 8	

Programme jusqu'à la CEINTURE MARRON – 1 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité			
LES BASES	SHISEI POSTURES	Zenkutsu-dashi Kokutsu-dachi Kiba-dachi Shizen-tai Jigo-tai		Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue Poids du corps sur la jambe arrière Posture du cavalier Posture naturelle Position défensive de base	
	SHINTAI DEPLACEMENTS	Tai-sabaki Tsugi-ashi Ayumi-ashi		Déplacement par rotation Pas chassé Marche naturelle en pas glissés	
NAGE-WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	-	Tachi-waza Techniques debout	Ashi-waza Techniques de pied et de jambe	O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gari Ko-uchi-gari De-ashi-barai	Grand fauchage extérieur Grand fauchage intérieur Petit fauchage extérieur Petit fauchage intérieur Balayage du pied qui avance
			Koshi-waza Techniques de hanche	O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Harai-goshi Ushiro-goshi	Grande projection de hanche Hanche flottée Enroulement de la hanche Balayage de la hanche Projection de hanche par l'arrière
			Te-waza Techniques de main	Ippon-seoi-nage Tai-otoshi Sukui-nage	Projection par dessus l'épaule Renversement du corps Projection en cuiller
		Sutémi-waza Techniques de sacrifice	Ma-sutémi S. sur le dos	Tomoe-nage	Projection en cercle
			Yoko-sutémi S. sur le côté	Tani-otoshi Soto-makikomi	Chute dans la vallée Enroulement extérieur
		KATAME-WAZA TECHNIQUES DE CONTROLES	-	Osae-waza Techniques d'immobilisation	Kesa-gatame
Kata-gatame	Contrôle par l'épaule				
Kami-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins par le dessus				
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins par le côté				
Tate-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins longitudinalement				
Kuzure-kesa-gatame	Variante du contrôle par le travers				
Kuzure-kami-shiho-gatame	Var. du contr. des quatre coins par le dessus				
Kansetsu-waza Techniques de luxations	-	Ude-hishigi-te-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-garami Ude-hishigi-ude-gatame Kibizu-kansetsu Kote-mawashi Kote-gaeshi Kote-hineri Clés de doigts Shiho-nage	Luxation du coude avec la main		
			Contrôle par l'aisselle		
			Contrôle en croix		
			Luxation contre le ventre		
			Luxation sur bras fléchi		
			Luxation du coude avec les deux mains		
			Clé de la cheville par saisie du talon		
			Torsion du poignet vers l'intérieur		
			Torsion du poignet vers l'extérieur		
			Torsion du poignet		
			-		
Shime-waza Techniques d'étranglements	-	Kata-juji-jime	Etranglement en croix, mains en opposition		
		Nami-juji-jime	Etranglement en croix, normal		
		Gyaku-juji-jime	Etranglement en croix contraire		
		Hadaka-jime	Etranglement par l'avant bras		
		Okuri-eri-jime	Etranglement par le revers		
		Tsukomi-jime	Etrangl. en poussant le col avec une main		

ATEMI-WAZA TECHNIQUES DES COUPS FRAPPES	ASHI-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES JAMBES	AVEC LE PIED	Kin-geri Mae-geri Yoko-geri Mawashi-geri Ushiro-geri	Coup de pied, avec le dessus du pied Coup de pied de face Coup de pied de côté Coup de pied circulaire fouetté Coup de pied arrière
		AVEC LE GENOU	Hiza-geri	Coup de genou de face
	UDE-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES BRAS	AVEC LE POING	Oie-zuki Gyaku-tsuki	Coup de poing direct de face Coup de poing de face inversé
		AVEC LE TRANCHANT	Shuto-uchi - 1 Shuto-uchi - 2	Coup avec le tranchant de la main, vers int. Coup avec le tranchant de la main, vers ext.
		AVEC LE COUDE	Mae-empi-uchi Otoshi-empi-uchi Tate-empi-uchi Ushiro-empi-uchi Yoko-empi-uchi	Coup de coude de face Coup de coude de haut en bas Coup de coude de bas en haut Coup de coude arrière Coup de coude de côté
		BLOCAGES	Shuto-uke Age-uke Gedan-barai Soto-uke Uchi-uke Shuto-uke - 1 Shuto-uke - 2 Uraken-uchi	Blocage avec le tranchant de la main Blocage intérieur- extérieur Blocage balayé bas Blocage de l'avant bras de ext. vers l'intérieur Blocage de l'avant bras de l'int. vers l'extérieur Blocage avec le tranchant de la main, intérieur Blocage avec le tranchant de la main, extérieur Coup de revers donné avec le dos du poing
		BLOCAGES MAINS EN CROIX	Gedan-juji-uke Jodan-juji-uke Yoko-juji-uke	Blocage mains en croix, niveau bas Blocage mains en croix, niveau haut Blocage mains en croix, sur le côté
	DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté 3 en diagonale 3 les deux poignets saisis 1 le poignet saisi avec les deux mains
			Revers	3 en tirant 2 en poussant 2 avec les deux mains de devant 2 saisie à l'envers
Etranglement			2 une main de face 2 deux mains de face 2 au sol 2 deux mains de derrière 1 depuis derrière avec l'avant-bras	
Ceintures corps			2 depuis devant sous les bras 3 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras 3 depuis derrière sur les bras	
Prise du col			2 depuis derrière 2 depuis devant	
Prise de cheveux			2 de devant à une main 2 depuis derrière	
Collier de force			2 depuis devant 4 depuis le côté	
SUR COUPS		Poing	6 défenses	
		Pied	6 défenses	
ARMES		Couteau	7 défenses	
		Bâton	6 défenses	
		Pistolet	2 depuis devant 1 depuis derrière 2 depuis devant 1 depuis derrière	
TECHNIQUES		Supplémentaire	6 prises de transport 3 clés de nuque 1 clé de pied 1 ciseau au cou 1 à 8	
KIME-NO-KATA FORMES DE DECISION	-	IDORI Position agenouillée		