

JUDO & JU-JITSU



DUDELANGE

5^{ème} KYU



Le candidat doit connaître les bases suivantes

1.

Shisei : Postures

- Hachiji-dachi : Posture stable d'attente avant un combat
- Shizen-Tai : Posture naturelle de base du corps et des membres
- Zenkutsu-Dachi : Position fendue en avant, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

Kamae : Position de garde

- Avant
- Côté
- Au sol

Les niveaux d'attaque

- **Gedan** : Niveau bas
- **Chudan** : Niveau moyen, à hauteur de poitrine
- **Jodan** : Niveau haut

Ma-Ai : Intervalle ou distance

- **Chika-ma** : Petite distance (de près)
- **Ma** : Distance moyenne
- **To-ma** : Grande distance

Shintai : Déplacement

- **Ayumi-Ashi** : Marche naturelle
- **Tsugi-Ashi** : Pas chassé
- **Tai-Sabaki** : Déplacement par rotation du corps et des hanches

Ukémis

- **Mae Mawari Ukémi** : Chute avant en roulant
- **Ushiro Mawari Ukémi** : Chute arrière en roulant
- **Mae Ukémi** : Chute de face bloquée
- **Yoko Ukémi** : Chute de côté amortie
- **Ushiro Ukémi** : Chute arrière amortie

- Il doit connaître les techniques sous-mentionnées. Au moins, il doit les montrer en formes de techniques.

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Blocages
Ippon Seoei Nage O Goshi Ko Soto Gari O Soto Gari Kote Gaishi Kote Mawashi (Nikkyo)	Hon Gesa Gatame Yoko Shiho Gatame Juji Gatame	Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki Mae Geri Yoko Geri	Age Uke Shuto Uke Gedan Barai

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza

Coups de pieds

(niveau Jodan)

- Mae Geri

Coups de poing

(niveaux Jodan et Chudan)

- Oi Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Ura Tsuki

Attaques de face (saisies et poussées)

- Saisie de la gorge 1 main
- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie par dessus bras
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Poussée avant 1 main
- Poussée avant 2 mains

Coups de bâton

- De haut en bas