

JUDO & JU-JITSU



DUDELANGE

2^{ème} KYU



Techniques à connaître

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Blocages
Morote Gari Tomoe Nage Hiza Guruma Uchi Mata Sukui Nage Uchi Kaiten Nage	Ashi Ude Garami Hiza Gatame Nami Juji Jime Gyaku Jiji Jime Kata Juji Jime Kata Ha Jime	Nukite/Shito Maete KizameTsuki Gedan geri Mikazuki Geri	Mikazuki Uke Otoishi Uke

- **20 Techniques imposées:** étude progressive
- **16 Atémis :** les 3 premiers

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

(niveaux Jodan, Chudan et Gedan)

- Mae Geri
- Ura Mawashi Geri

Coups de poing

(niveaux Jodan et Chudan)

- Oi Tsuki
- Age Tsuki
- Uraken Uchi
- Teicho Uchi
- Nukite

Attaques de face (saisies et poussées)

- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie des 2 poignets
- Saisie croisée du poignet
- Ceinture de la tête avant
- Menace d'attaque

Attaques de côté

- Saisie de la manche haute
- Saisie de la manche basse
- Ceinture de la tête
- Ceinture des bras
- Menace d'attaque

Attaques par arrière

- Saisie sous les bras basse
- Saisie par-dessus les bras basse
- Ceinture du cou
- Menace d'attaque

Coups de bâton

- De haut en bas

Tori à côté de Uke

- Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé
- Coup de poing même côté ou côté opposé