

**JUDO & JU-JITSU**



**DUDELANGE**

1<sup>ème</sup> KYU



### Techniques à connaître

<b>Tachi Waza</b>	<b>Ne Waza</b>	<b>Atémi Waza</b>	<b>Blocages</b>
Soto Maki Komi Uchi Maki Komi Yoko Guruma Waki Otoshi Tani Otoshi	Sankaku Jime/Gatame Hara Gatame Waki Gatame Mune Gatame <b>Blocages sur coup de poing au sol + enchaînements</b>	<b>Empi Uchi:</b> Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi, Ura Mawashi, Otoshi <b>Atama:</b> Mae, Yoko, Ushiro	Hiza Uke

- **20 Techniques imposées:** étude progressive
- **16 Atémis :** les 6 premiers
- **Goshin Jitsu**

## Catalogue des attaques

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

### Tachi Waza

#### **Attaques de face (saisies et poussées)**

- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 1 main + coup de genou
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Saisie d'un poignet 1 main
- Saisie d'un poignet 2 mains
- Saisie croisée du poignet

#### **Attaques de côté**

- Saisie de la manche haute
- Saisie de la manche basse
- Ceinture de la tête

#### **Attaques par arrière**

- Saisie par-dessus le bras haute
- Saisie par-dessus les bras basse
- Saisie sous les bras haute

#### **Coups de bâton**

- De haut en bas
- Diagonale droite
- Diagonale gauche
- Côté gauche
- Côté droit
- Pique