

JUDO & JU-JITSU



DUDELANGE

1^{ème} KYU



Techniques à connaître

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