

JUDO & JU-JITSU



DUDELANGE

3^{ème} KYU



Méthodes d'entraînements

- Kakari Geiko à partir de différentes attaques (clefs ou projections)
- Yakusoku Geiko d'atémis
- Yakusoku Geiko de clefs
- Yakusoku Geiko de projections et balayages

Techniques à connaître

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Blocages
Tai Otoshi Koshi Guruma De Ashi Barai Sasae Tsuru Komi Ashi Ude Kime Nage Shiho Nage Iremi Nage	Kata Gatame Kanukki Gatame Ude Nobashi Ude Garami Hadaka Jime Okuri Eri Jime	Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Ura Mawashi Geri Ushiro Geri Kagato Geri	Juji Uke Nagashi Uke (différentes formes) Morote Teicho Uke

- **20 Techniques imposées:** étude progressive

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)

- Yoko Geri
- Ushiro Geri

Coups de poing

(niveaux Jodan et Chudan)

- Oi Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Ura Tsuki

Attaques de face (saisies et poussées)

- Saisie par dessous bras
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 1 main + coup de genou
- Poussée avant 1 main
- Poussée avant 2 mains

Attaques par arrière

- Saisie par-dessus les bras basse
- Saisie du col

Position intermédiaire : Tori debout-Uke au sol

- Défenses sur différents coups de pied