

JUDO & JU-JITSU



DUDELANGE

4^{ème} KYU



Le candidat doit connaître les bases suivantes

Shintai : Déplacement

- Mawatte : Demi-tour en garde
- Suri-Ashi : Pas glissé

Ukémis : Chutes amorties

- Ukemis : par dessus obstacles

Techniques à connaître

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Blocages
Sode Tsuru Komi Goshi Uki Goshi Harai Goshi O Uchi Gari Ko Uchi Gari Kote Hineri (Sankyo) Ude Osae (Ikkyo)	Te Kubi Osae Kami Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Ushiro Gesa Gatame	Age tsuki Uraken Uchi Haito /Shuto Uchi Mawashi Geri Mae/Yoko Geri Keikomi Kin Geri Hiza Geri (Mae- Mawashi)	Uchi Uke Soto 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)

- Mae Geri
- Mawashi Geri

Coups de poing

(niveaux Jodan et Chudan)

- Mawashi Tsuki
- Gyaku Tsuki!!!

Attaques de face (saisies et poussées)

- Saisie de la gorge 1 main
- Saisie de la gorge 2 mains
- Saisie du revers 1 main
- Saisie du revers 1 main + coup de poing
- Saisie du revers 2 mains
- Saisie aux épaules 1 main
- Saisie aux épaules 2 mains
- Saisie d'un poignet 1 main
- Saisie de la manche
- Saisie des 2 manches

Attaques de côté

- Saisie de la manche haute
- Saisie de la manche basse