



LIVRET DE GRADE DE JU JITSU



DE LA CEINTURE
JAUNE A LA
CEINTURE MARRON

CE LIVRET EST LA PROPRIETE
DE :



PROGRAMME DE JU JITSU POUR LE GRADE DE CEINTURE JAUNE

DEBOUT	note	SOL	note
Les chutes bloquées (avant, arrière, de face)	/3	Respect des règles du dojo	/3
Posture de défense	/3	Posture de défense	/3
Déplacements (Ayumi ashi ; Tsugi ashi ; Tai sabaki)	/3	Déplacement au sol (assis, à genou, en langouste)	/3
Esquives (rotative ; en décalage ; en retrait)	/3	1 Retournement dos/ventre	/3
Tachi waza (projection)		Osae waza (contrôle)	
A démontré avec/sans uke et avec/sans déplacements		A démontré sous la forme fondamentale et en application. Uke sur le dos et uke sur le ventre	
Arrière : O soto gari, O uchi gari	/5 /5	1 Keza gatame	/3
Avant : Kubi nage, Tai otoshi ; Iza guruma	/5 /5	2 Shiho gatame	/3
Clé de poignet :		Clés de coude :	
Kote Gaeshi,	/3	Ude gatame,	/3
Kote wawashi,	/3	Juji gatame	/3
Kote hineri	/3	Etranglement (shime waza)	
Atemis			
Poings fermé : Oi tsuki ; Gyaku tsuki ; Mawashi tsuki.	/3	De face : Gyaku juji jime	/3
Pied : Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri.	/3	De Dos : Hadaka jime	/3
1ère attaque des colonnes A, B, C, D (des 20 attaques)	/13	Mise en situation : (esq, par, projec et contrôle au sol)	
		3 réponses, Uke de face avance pour saisir	/10
Note mini 40	/60	Note mini 30	/40

Je suis ceinture blanche depuis plus de trois mois, j'ai obtenus la note de /20 J'ai réussi le test le : Ajourner le : Signature :	/100
---	------

PROGRAMME DE JU JITSU POUR LE GRADE DE CEINTURE ORANGE

DEBOUT	note	SOL	note
Les chutes bloquées (avant, arrière, de face)	/3	Respect des règles du dojo	/3
Posture de défense	/3	Posture de défense	/3
Déplacements (Ayumi ashi ; Tsugi ashi ; Tai sabaki)	/3	Déplacement au sol (assis, à genou, en langouste)	/3
Esquives/parades Gedan barai ; Soto uke ; Uchi uke ; jodan age uke	/3	2 Retournements dos/ventre	/3
Tachi waza (projection)		Osae waza (contrôle)	
A démontré avec/sans uke et avec/sans déplacements		A démontré sous la forme fondamentale et en application. Uke sur le dos et uke sur le ventre	
Arrière : O soto otoshi, Ko uchi gari	/5 /5	2 Keza gatame : Hon gesa gatame ; ushiro gesa gatame	/3
Avant : O goshi, Eri seoi nage ; Morote avec barrage	/5 /5 /5	3 Shiho gatame : Yoko ; Tate ; Kami	/3
(spécifique) Kaiten nage ; Ude kime nage	/3	Clés de coude :	
		Ude garami, Waki gatame, Hara gatame	/3
Clé de poignet :		Juji gatame (trois formes)	/3
Te kubi osae Yuki chigae (clé en Z)	/3	Etranglement (shime waza)	
Main ouverte : Shuto ; Shito Teisho	/3		
Poings fermé : Uchi oroshi ; Ura uchi ; Tsuki age	/3	De face : Kakae jime	/3
Pied : Gedan geri; Ushiro geri Mikazuki geri	/3	De Dos : Sode guruma ; Okuri eri jime	/3
		Mise en situation : (esq, par, projec et contrôle au sol)	
Les 2, 1ère attaque des colonnes A, B, C, D (des 20 attaques)	/15	3 réponses, Uke de face avance pour frapper avec pied, poing et saisir a deux mains	/10
Note mini 40	/60	Note mini 30	/40

<p>Je suis ceinture jaune depuis plus de 6 mois, j'ai obtenus la note de /20</p> <p>-J'ai réussi le test le :</p> <p>-Ajourner le :</p> <p>Signature :</p>	/100
--	------

PROGRAMME DE JU JITSU POUR LE GRADE DE CEINTURE VERTE

DEBOUT	note	SOL	note
Les chutes bloquées et relevées	/2	Respect des règles du dojo	/3
Posture de défense	/1	Posture de défense	/1
Déplacements (Ayumi ashi ; Tsugi ashi ; Tai sabaki)	/1	Déplacement au sol (assis, à genou, en langouste)	/1
Esquives/parades/mise en déséquilibre	/3	3 Retournements dos/ventre	/3
Tachi waza (projection)		Osae waza (contrôle)	
A démontré avec/sans uke et avec/sans déplacements		A démontré sous la forme fondamentale et en application. Uke sur le dos et uke sur le ventre	
Arrière : Ko soto gari ; Tani otoshi ; Morote gari	/5 /5 /5	2 Keza gatame : Hon gesa gatame ; ushiro gesa gatame	/3
Avant : Tsuru komi goshi, Ippon seoi nage Sasae tsuri komi ashi	/5 /5 /5	3 Shiho gatame : Yoko ; Tate ; Kami	/3
(spécifique) Shiho nage ; Irimi nage ; Tenshi nage	/5	Clés de coude :	
		Ude garami, Waki gatame, Hara gatame	/5
		Juji gatame (trois formes)	/5
Atemis		Etranglement (shime waza)	
Ura mawashi geri Hiza geri; Kagato geri Atama; Hiji	/5	Kata ha jime ; Te jime ; Sankaku jime	/5
Les 3,1ère attaques des colonnes A, B, C, D (des 20 attaques)	/13	Mise en situation: (esq, par, projec et contrôle au sol)	
		3 réponses, Uke de côté avance pour frapper avec pied, poing saisir a deux mains ou ceinturer	/11
Note mini 40	/60	Note mini 30	/40

<p>Je suis ceinture orange depuis plus de 6 mois, j'ai obtenus la note de /20 J'ai réussi le test le : Ajourner le : Signature :</p>	/100
---	------

PROGRAMME DE JU JITSU POUR LE GRADE DE CEINTURE BLEUE

DEBOUT	note	SOL	note
Les chutes bloquées et relevées	/2	Respect des règles du dojo	/3
Posture de défense	/1	Posture de défense	/1
Déplacements (Ayumi ashi ; Tsugi ashi ; Tai sabaki)	/1	Déplacement au sol (assis, à genou, en langouste)	/1
Esquives/parades/mise en déséquilibre	/3	3 Retournements dos/ventre	/3
Tachi waza (projection)		Osae waza (contrôle)	
A démontré avec/sans uke et avec/sans déplacements		A démontré sous la forme fondamentale et en application. Uke sur le dos et uke sur le ventre	
Arrière : Ko soto gake ;	/5	2 Keza gatame :	/3
Te otoshi ;	/5	Hon gesa gatame ; ushiro gesa gatame	
Uki otoshi	/5		
Avant : Sode tsuri komi goshi,	/5	3 Shiho gatame : Yoko ; Tate ; Kami	/3
Harai goshi	/5		
Harai tsuri komi ashi	/5		
Okuri ashi barai	/5		
(specifique) Kokyu nage	/5	Clés de coude :	
		Ude garami, Waki gatame, Hara gatame ; ude ishigi ashi garami	/5
		Juji gatame (trois formes)	/5
		Etranglement (shime waza)	
	/5	Kata ha jime ; Te jime ; Sankaku jime	/5
		Clés de jambes : Ashi ishigi ashi garami	
		Clés de doigts : Yubi kantsetsu	
Les 3,1ère attaques des colonnes A, B, C, D (des 20 attaques)	/13	Mise en situation: (esq, par, projec et contrôle au sol)	
		3 réponses, Uke de côté ou arrière avance pour frapper avec pied, poing, saisir à deux mains ou ceinturer	/11
Note mini 40	/60	Note mini 30	/40

<p>Je suis ceinture verte depuis plus de 6 mois, j'ai obtenus la note de /20</p> <p>J'ai réussi le test le :</p> <p>Ajourner le :</p> <p>Signature :</p>	<p>/100</p>
--	-------------