



Ceinture Bleue



Nom:

Prénom:

UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques en statique. Connaitre le Nom.

Koshi Waza	Te Waza	Ashi Waza	Sutemi Waza
Koshi Guruma O Goshi Uki Goshi Harai Goshi	Tai Otoshi Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage	O Soto Gari Ko Soto Gari Ko Uchi Gari O Uchi Gari Hiza Guruma Sasae Tshuri Komi Ashi De ashi Barai	Ma-Sutemi Waza Tomoe Nage Yoko sutemi waza Tani Otoshi

Osae Komi Waza (immobilisation)	Shime Waza (Etranglements)	Kansetsu Waza (Clefs de Bras)
Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Shio Gatame Hongoza Gatame	Nami Juji Jime Hadaka Jime Okuri Eri Jime	Ude Hishigi Juji Gatame Ude Garami

UV2: Programme Libre et Ukemi :

-Présenter un programme libre d'2min sur les différentes aspects du Ju Jitsu

UV3: Les techniques Imposées de la FFJDA:

-Les techniques imposées : les 9 premières techniques Imposées serie A, B et C.

UV4: Goshin Jitsu :

-Les 9 premières techniques du Goshin Jitsu et le cérémonial.

UV5: Méthode d'entraînement :

-Uchi Komi statique et déplacement sur deux techniques différentes.

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5