

En se référant à la PAGE 2

UKEMI :

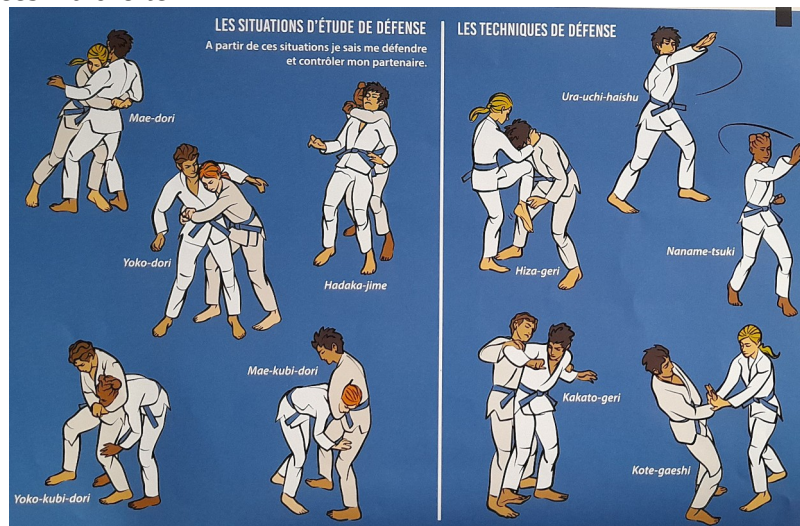
- réaliser chutes avant bloquées droite et gauche

KATA :

- cérémonial
- présenter 1ère technique des 3 premières séries dans le rôle de Uke et de Tori (UKI OTOSHI, UKI GOSHI, OKURI ASHI BARAI)

JU JITSU :

- à partir de ce qui est proposé en page 2
 - choisir 2 situations d'étude de défense proposées – à gauche-avec 1 des techniques proposées – à droite-



NAGE WAZA :

- connaître les 3 sutémi suivants (SUMI GAESHI TOMOE ANGE SOTO MAKIKOMI
- choisir au moins 1 des sutémi et les 3 techniques suivantes (USHIRO GOSHI TE GURUMA KATA GURUMA) et
- les introduire au sein de la prestation que sera présentée et qui s'appuie sur les différentes situations d'étude du bandeau (ex : enchaîner en utilisant les balances avant- arrière et arrière-avant....) Il est possible d'introduire d'autres techniques.

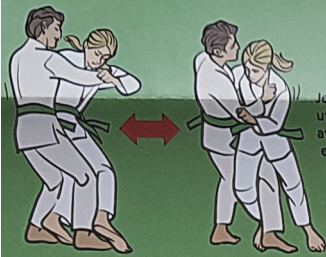
NE WAZA :

- connaître les SHIME WAZA suivants :
 - tori dans le dos de UKE : HADAKA JIME KATA HA JIME OKURI ERI JIME
 - tori face à UKE : GYAKU JIGI JIME NAMI JUGI JIME KATA JUGI JIME
- connaître les KANSETZU WAZA suivants : UDE ISHIGI JUGI GATAME UDE GARAMI
- concevoir et réaliser une prestation au sol, en se référant aux différentes situations d'étude en variant les conclusions (immobilisations, clef de bras, étranglement...) et où on retrouvera obligatoire 1 étranglement avec Tori dans le dos de Uke , et 1 Tori face à Uke, et au moins une clef de bras

NAGE-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant



Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche



Je sais doubler une attaque après l'esquive de Uke



Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire une autre



KATAME-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je sais faire des clés de bras et des étranglements.



Uke est à quatre pattes



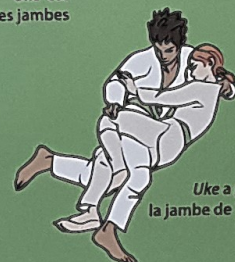
Uke est à plat ventre



Uke est sur le côté



Uke est entre mes jambes



Uke a pris la jambe de Tori