

# PREAMBULE

Ce document est sans doute un peu rébarbatif mais il se veut aussi précis que possible sur les conditions à remplir pour obtenir le grade ceinture noire 1<sup>er</sup> dan. C'est la référence pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent obtenir ce grade.

Avant d'entrer dans les détails, une petite synthèse.

## 2 manières de devenir ceinture noire de judo

**a) L'option «compétition»**

**b) L'option «technique»**

Il n'y a pas de classement entre les deux options, même si à titre personnel, j'ai un petit faible pour la filière technique qui ne semble plus riche. Dans les deux cas, les candidates reçus auront largement mérité leur grade.

### Option compétition

Examen d'arbitrage

Examen Kata obligatoirement les 3 premières séries du nage no kata

Points à marquer en compétition

### Option technique

Examen d'arbitrage

Examen kata (au choix du candidat goshin jitsu ou nage no kata)

3 unités de valeurs à capitaliser

Démonstration technique

Démonstration de mise en application

Démonstration jujitsu

# Ceinture noire 1<sup>er</sup> DAN (SHO DAN) : option compétition

- ✓ 15 ans minimum.
- ✓ 3 années de licences minimum dont 1 année avec le grade de 1<sup>er</sup> KYU.
- ✓ Examen de katas portant sur les 3 premières séries du NAGE NO KATA : techniques de projection.
  - 1ere série avec les bras (TE WAZA)
  - 2eme série avec les hanches (KOSHI WAZA)
  - 3eme série avec les jambes (HACHI WAZA)
- ✓ Examen d'arbitrage
  - Connaissance de l'environnement sportif et des règles. Tenue d'une table d'arbitrage au durant une compétition officielle.
- ✓ Test d'efficacité en compétition.

## Katas

Les examens katas ont lieu 3 fois par an. Ils sont organisés au niveau départemental. Les candidats sont présentés par un professeur de judo diplômé d'état qui s'engage de par sa signature sur le passeport à ce que le/la judoka(te)s ai la préparation requise et l'attitude adéquate. Le juge (JOSEKI) est une ceinture noire spécialement formés pour l'appréciation des katas.

Le/la candidat(e)s doit exécuter parfaitement les 3 premières séries du NAGE NO KATA ainsi que le rituel. Il doit faire les technique (TORI) mais aussi les subir (UKE). Ceci à droite et à gauche. La réussite de l'examen dépend de tout.

La 1<sup>ere</sup> série se compose de

UKI OTOSHI  
IPPON SOEI NAGE  
KATA GURUMA

La 2eme série

UKI GOSHI  
HARAI GOSHI  
TSURI KOMI GOSHI

La 3eme série

OKURI ASHI BARAI  
SASAE TSURI KOMI ASHI  
UCHI MATA (forme ashi waza)

## Arbitrage

Les examens d'arbitrage ont lieu à l'occasion des compétitions officielles. Les candidats sont présentés par un professeur de judo diplômé d'état qui s'engage de par sa signature sur le passeport à ce que le/la judoka(te)s ai la préparation requise et l'attitude adéquate. Le juge (JOSEKI) est un commissaire sportif qui va contrôler les connaissances du candidat concernant les règlements des compétitions de judo et son sérieux dans la tenue des éléments administratifs.

Voir en annexe

Pour info : extrait d'une circulaire de la ligue

## **LE REQUIS D'ARBITRAGE**

### **Connaissances de l'environnement d'organisation des manifestations sportives**

Afin d'uniformiser nos examens et de ne pas vouer les candidats à l'échec sur le requis d'arbitrage.

Désormais, le candidat au 1<sup>er</sup> DAN sera interrogé sur

- Tenir le chronométrage en fonction des annonces de l'arbitre : hajimé, maté, osaekomi, toketa, sono mama, yoshi...
- le tableau de marque en fonction des gestes de l'arbitre : ippon, waza ari, yuko, valeur des temps d'immobilisation, annulation ou modification de valeur...
- Tenir une feuille de poule : ordre des combats et appel des judokas, enregistrement correct des résultats de chaque combat, bilan de la poule (synthèse des résultats individuels, classement)

**Observation** : savoir se servir d'un tableau électronique n'est pas une exigence

### **Test d'efficacité en compétition**

Le candidat affronte lors de tournois spécifiques appelés SHIAI, d'autres candidats ayant le même âge, le même grade, de même sexe et de poids sensiblement équivalent et ayant eux aussi réussi les examens kata et arbitrage.

Les candidats sont présentés par un professeur de judo diplômé d'état qui s'engage de par sa signature sur le passeport à ce que le/la judoka(te)s ai la préparation requise et l'attitude adéquate.

Une victoire par IPPON rapporte 10 points

Une victoire par WAZA ARI rapporte 7 points

Toute autre forme de victoire rapporte 0 points (YUKO, pénalités etc ...)

Le candidat fait 5 combats par SHIAI et doit marquer 44 points en une seule fois (autrement formulé : il doit gagner tous ses combats) ou cumuler 100 points sur autant de SHIAI qu'il veut.

Les SHIAI sont au nombre de 4 par saison. 3 dans le nord généralement à Lallaing et 1 dans le Pas de calais généralement à Avion.

### **Les points marqués en championnats (appelé aussi «relation grade/championnat»)**

Pour arriver aux 100 points, aux points marqués lors des SHIAI, peuvent s'ajouter des points marqués lors des championnats. Pour que ces points soient comptabilisés, il faut :

- Que le championnat soit de niveau au moins départemental.
- Que l'adversaire soit au moins 1<sup>er</sup> KYU.
- Etre soit même 1<sup>er</sup> KYU.
- Etre au moins dans la catégorie d'âge cadet(te)s.
- Que la victoire soit au moins par WAZA ARI.

A noter concernant les points

Un(e) judoka(te) qui n'a pas encore réussi les examens de kata et d'arbitrage **ne peut pas participer aux SHIAI** pour marquer des points. Par contre il/elle peut marquer des points en championnat.

# Ceinture noire 1<sup>er</sup> DAN (SHO DAN) : option technique

- ✓ 15 ans minimum.
- ✓ 3 années de licences minimum dont 1 année avec le grade de 1<sup>er</sup> KYU.
- ✓ Examen d'arbitrage
- ✓ Connaissance de l'environnement sportif et des règles. Tenue d'une table d'arbitrage au durant une compétition officielle.

## U.V. N° 1 Kata

Le candidat choisit une des propositions suivantes :

- NAGE-NO-KATA (3 premières séries)
- GOSHIN-JITSU : les 12 premières techniques

*Rôle: TORI et UKE*

## U.V. N° 2 Techniques Debout et Sol

### 1<sup>re</sup> option

Debout : Tachi-waza

- le candidat démontrera 2 techniques de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programme (cf annexe 1)
- la démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :
  - Uchi Komi en statique et déplacement,
  - Nage Komi en statique et déplacement,
  - 2 opportunités,
- à la suite, le jury demandera la démonstration en statique de 3 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 1-1 (l'ensemble des 4 familles devra être couvert).

Sol : Katame-waza

- le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'annexe 1. Les techniques seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes choisies dans l'annexe 1.
- le jury demandera ensuite la démonstration de 3 nouvelles techniques, 1 dans chacune des familles (annexe 1-1). Le candidat choisira la situation de travail.

### 2<sup>e</sup> option

Tachi-waza

–le candidat devra démontrer 2 techniques différentes de projection choisies dans l'annexe 1 (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière) après installation de saisies sur le judogi et à partir de deux des situations choisies ci- dessous :

- Défense et riposte sur tentative de saisie de face,
- Défense et riposte sur saisies installées et tentative de technique de projection,
- Défense et riposte sur coups avec bras ou jambes,

Le candidat choisira ensuite dans l'annexe 1-4, 2 techniques (spécifiques) de projections ou amenés au sol qu'il démontrera à partir de situations d'agression variées, de face, par l'arrière, sur le côté.

En incluant les liaisons debout-sol et les techniques spécifiques de contrôle au sol.

- le candidat devra présenter les procédés d'entraînement tendoku renshu, uchi komi, nage komi des techniques qu'il aura choisies,
- le jury demandera ensuite 3 techniques choisies dans l'annexe 1-4 : projections, coups, clés sur les différentes articulations, étranglements, que le candidat démontrera à partir des situations de son choix.

### Ne waza

- Self défense,

Après une liaison debout-sol, présenter deux techniques de contrôle au sol de l'adversaire.

- combat jujitsu.

À partir de la position quadrupédique de Uke, ou à partir de la situation Tori assis ou sur le dos, Uke entre les jambes, démontrer, une technique d'immobilisation, une technique de clés, une technique d'étranglement choisies dans les annexes 6 et 6-4.

## U.V. N° 3 Exercices d'application Judo

### **Préambule**

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

- sécurité : adaptation au partenaire et contrôle de la chute,
- sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement,
- justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes).

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko\* et/ou yaku soku geiko\* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices, par un coordonnateur de l'épreuve

A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

Les candidats de plus de 45 ans participeront à :

- 3 exercices d'application de 3 minutes,
- 1 randori\* au sol et à 1 randori\* debout de 2 minutes.

**Pour être admis le candidat devra avoir été déclaré reçu à la moitié des exercices d'application plus un.**

*Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines.*

#### **U.V. N° 4 Techniques de défense Jujitsu**

Le candidat devra démontrer les 12 défenses imposées prévues en riposte des 3 premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'annexe 1-5.

# Annexe 1

## PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
– Hane-goshi	– Ippon-seoi-nage	– Ashi-guruma	<b>MA-SUTEMI-WAZA</b>
– Harai-goshi	– Kata-guruma	– De-ashi-barai (-harai)	– Hikikomi-gaeshi
– Koshi-guruma	– Kibisu-gaeshi	– Hane-goshi-gaeshi	– Sumi-gaeshi
– O-goshi	– Kuchiki-taoshi	– Harai-tsurikomi-ashi	– Tawara-gaeshi
– Sode-tsurikomi-goshi	– Morote-gari	– Hiza-guruma	– Tomoe-nage
– Tsurigoshi	– Obi-otoshi	– Ko soto-gake	– Ura-nage
– Tsurikomi-goshi	– Obitori-gaeshi	– Ko soto-gari	<b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b>
– Uchi-mata	– Seoi-nage	– Ko soto-gari	– Daki-wakare
– Uki-goshi	– Morote-seoi-nage	– Ko uchi-gaeshi	– Hane-makikomi
– Ushiro-goshi	– Seoi-otoshi	– Ko uchi-gari	– Harai-makikomi
– Utsuri-goshi	– Sukui-nage	– O-guruma	– Ko uchi-makikomi
	– Sumi-otoshi	– Okuri-ashi-barai (-harai)	– Osoto-makikomi
	– Tai-otoshi	– O soto-gaeshi	– Soto-
	– Te-guruma	– O soto-gari	
	– Uchi-mata-sukashi		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uki-otoshi</li> <li>– Yama-arashi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O soto-guruma</li> <li>– O soto-otoshi</li> <li>– O uchi-gaeshi</li> <li>– O uchi-gari</li> <li>– Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>– Tsubame-gaeshi</li> <li>– Uchi-mata</li> <li>– Uchi-mata-gaeshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>makikomi</li> <li>– Tani-otoshi</li> <li>– Yoko-tomoe-nage</li> <li>– Uchi-makikomi</li> <li>– Uchi-mata-makikomi</li> <li>– Uki-waza</li> <li>– Yoko-gake</li> <li>– Yoko-guruma</li> <li>– Yoko-otoshi</li> <li>– Yoko-wakare</li> </ul>
--	---	---	---

## TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX</u> <u>COUDES</u> <u>KANSETSU-</u> <u>WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hon-gesa-gatame</li> <li>– Kami-shiho-gatame</li> <li>– Kata-gatame</li> <li>– Kesa-gatame</li> <li>– Kuzure-gesa-gatame</li> <li>– Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>– Kuzure-kesa-gatame</li> <li>– Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>– Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>– Tate-shiho-gatame</li> <li>– Ushiro-kesa-gatame</li> <li>– Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ashi-gatame-jime</li> <li>– Gyaku-juji-jime</li> <li>– Hadaka-jime</li> <li>– Kata-ha-jime</li> <li>– Kata-juji-jime</li> <li>– Kata-te-jime</li> <li>– Morote-jime</li> <li>– Nami-juji-jime</li> <li>– Okuri-eri-jime</li> <li>– Ryo-te-jime</li> <li>– Sankaku-jime</li> <li>– Sode-guruma-jime</li> <li>– Tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-te-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>– Ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tori est sur le dos, uke est entre ses jambes</li> <li>– uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>– uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>LES</u></b> <b><u>DÉGAGEMENTS</u></b> <b><u>DE JAMBE</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>RETOURNEMENTS</u></b></p>

# Annexe 1-1

## PROGRAMME TECHNIQUE – 1<sup>er</sup> DAN NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Harai-goshi</li> <li>– Koshi-guruma</li> <li>– O-goshi</li> <li>– Tsurikomi-goshi</li> <li>– Uchi-mata</li> <li>– Uki-goshi</li> <li>– Ushiro-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ippon-seoi-nage</li> <li>– Kata-guruma</li> <li>– Morote-seoi-nage</li> <li>– Tai-otoshi</li> <li>– Te-guruma</li> <li>– Uki-otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ashi-guruma</li> <li>– De-ashi-barai (-harai)</li> <li>– Hiza-guruma</li> <li>– Ko soto-gari</li> <li>– Ko uchi-gari</li> <li>– Okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>– O soto-gari</li> <li>– O soto-otoshi</li> <li>– O uchi-gari</li> <li>– Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>– Tsubame-gaeshi</li> <li>– Uchi-mata</li> </ul>	<p><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sumi-gaeshi</li> <li>– Tomoe-nage</li> </ul> <p><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ko uchi-makikomi</li> <li>– Tani-otoshi</li> <li>– Yoko-tomoe-nage</li> <li>– Yoko-guruma</li> </ul>

## TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX</u> <u>COUDES</u> <u>KANSETSU-</u> <u>WAZA</u>	<u>SITUATIONS</u> <u>DE</u> <u>TRAVAIL</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hon-gesa-gatame</li> <li>– Kami-shiho-gatame</li> <li>– Kuzure-gesa-gatame</li> <li>– Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>– Tate-shiho-gatame</li> <li>– Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyaku-juji-jime</li> <li>– Hadaka-jime</li> <li>– Kata-ha-jime</li> <li>– Kata-juji-jime</li> <li>– Nami-juji-jime</li> <li>– Okuri-eri-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>– Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>– Ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</li> <li>– 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</li> <li>– 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</li> </ul>

# Annexe 1-4

## PROGRAMME TECHNIQUE NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>PROJECTIONS AVEC ACTIONS SUR ARTICULATIONS (Spécifiques Jujitsu)</u></b>	<b><u>PROJECTIONS AVEC LES JAMBES (Spécifiques Jujitsu)</u></b>	<b><u>LIAISONS DEBOUT-SOL (Spécifiques Jujitsu)</u></b>
<i>SPÉCIFIQUES JIJITSU</i> – <i>Koshi-nage</i> – <i>Kokyu-nage</i>	– Shiho-nage – Irimi-nage – Tenshi-nage – Ude-kime-nage	– Ushiro-mawaishi-barai – O-mawaishi-barai – Ura-mawaishi-barai	

## TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b></p> <p>SPÉCIFIQUES JUJITSU</p> <p><i>Osaekomi dans différentes positions ventrales et dorsales</i></p>	<p><b><u>CLÉS AUX</u></b> <b><u>COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-</u></b> <b><u>WAZA</u></b></p> <p>SPÉCIFIQUES JUJITSU</p> <p>Formes garami et gatame</p>	<p><b><u>ENTRÉES ET</u></b> <b><u>RETOURNEMENTS</u></b> <b><u>SPÉCIFIQUES</u></b> <b><u>JUJITSU</u></b></p>	<p><b><u>CLÉS AUX</u></b> <b><u>BRAS</u></b> <b><u>(Spécifiques</u></b> <b><u>Jujitsu)</u></b></p> <p><i>Différentes articulations.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ude-osae</li> <li>– Kote- mawaishi</li> <li>– Kote-hineri</li> <li>– Tekubi- osae</li> <li>– Ude- nobashi</li> <li>– Kote- gaeshi</li> </ul>
<p><b><u>CLÉS AUX JAMBES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ashi-gatame</li> <li>– Ashi-garami</li> </ul> <p><b><u>CLÉS AUX PIEDS</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>CLÉS AUX</u></b> <b><u>GENOUX</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>CLÉS AUX</u></b> <b><u>HANCHES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>CLÉS DE COU</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>GARDES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>POSTURES</u></b></p>	<p><b><u>PARADES</u></b> <b><u>(Spécifiques</u></b> <b><u>Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>BLOCAGES</u></b> <b><u>(Spécifiques</u></b> <b><u>Jujitsu)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jodan-age- uke</li> <li>– Gedan-barai</li> <li>– Soto-uke</li> <li>– Uchi-uke</li> </ul> <p><b><u>BLOCAGES</u></b> <b><u>COMBINÉS</u></b> <b><u>(Spécifiques</u></b> <b><u>Jujitsu)</u></b></p>	<p><b><u>ATEMIS JAMBES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Genoux (Hiza)</li> <li>– Pieds (Geri)</li> <li>– Mae-geri-kekomi et Keage</li> <li>– Yoko-geri-kekomi et Keage</li> <li>– Mawaishi-geri</li> <li>– Ushiro-geri-kekomi et Keage</li> <li>– Ura-mawaishi-geri</li> <li>– Gedan-geri</li> <li>– Kakato-geri</li> </ul>	<p><b><u>ATEMIS</u></b> <b><u>MAINS</u></b> <b><u>(Spécifiques</u></b> <b><u>Jujitsu)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tsukkake</li> <li>– Oie-tsuki</li> <li>– Gyaku- tsuki</li> <li>– Maite-tsuki</li> <li>– Tsuki-age</li> <li>– Naname- tsuki</li> <li>– Ura-uchi</li> <li>– Uchi- oroshi</li> </ul>

<p><b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>DÉPLACEMENTS</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>ESQUIVES</u></b> <b><u>(Spécifiques jujitsu)</u></b></p>		<p>– Mikazuki-geri</p> <p><b><u>ATEMI TÊTE</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p>– Atama</p>	<p>– Shuto</p> <p>– Teicho</p> <p>– Shito</p> <p><b><u>SAISIES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p><b><u>ATEMIS</u></b> <b><u>COUDES</u></b> <b><u>(Spécifiques Jujitsu)</u></b></p> <p>– Coudes (Higi)</p>
--	--	---	--

# Annexe 1-5

## LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

### SÉRIE A

#### Saisies avec les mains



#### 1. KATATE DORI

Saisie du poignet à 2 mains



#### 2. ERI DORI

Saisie croisée du revers



#### 3. MAE DORI KUBI

Saisie à 2 mains de face au cou



#### 4. YOKO DORI KUBI

Saisie à 2 mains de côté au cou



#### 5. YOKO SODE DORI

Saisie de la manche de côté

### SÉRIE B

#### Saisies avec les bras



#### 1. MAE DORI

Saisie de face en ceinturant sous les bras



#### 2. YOKO DORI

Saisie de côté en ceinturant les bras



#### 3. YOKO DORI

Saisie de côté au cou



#### 4. MAE DORI

Saisie de face au cou



#### 5. HAKADA JIME

Étranglement par l'arrière

### SÉRIE C

#### Coups



#### 1. JODAN OIE TSUKI

Coup de poing direct haut



#### 2. SHUDAN GIAKU TSUKI

Coup de poing direct (plexus)



#### 3. JODAN NANAME SHUTO

Attaque en oblique avec le tranchant de la main



#### 4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI

Coup de pied direct de face



#### 5. SHUDAN MAWAISHI GERI

Coup de pied circulaire

### SÉRIE D

#### Coups avec armes



#### 1. NANAME TSUKI

Piqué de haut en bas



#### 2. SHUDAN TSUKKOMI

Piqué de face



#### 3. NANAME UCHI

Piqué de biais en revers



#### 4. KIRI KOMI

Attaque de haut en bas



#### 5. YOKO UCHI

Attaque oblique à la tête