

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture blanche à jaune

NOM :

PRENOM :

Nomenclature technique de blanche à jaune							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
<u>Sol</u>				<u>Atémis</u>			
Mae géri				Mae géri keage			
Yoko geri				Mae géri kekomi			
Mawashi géri				Haishu			
Ura mawashi géri				Teisho			
Ushiro geri				Ura uchi			
Les immobilisations sur le dos				Oi tsuki			
<u>Clés</u>				Guyaku tsuki			
Kote gaeshi				Maité tsuki			
Kote mawashi				Kagato géri			
<u>Projections</u>				Gédan géri			
Kubi nage							
O goshi							

Examen sur des situations d'attaques de face (Ripostes libres)			
	Bon	Moyen	à revoir
Tentative de saisies à une ou deux mains			
Saisies pour pousser			
Saisies pour tirer			
Saisies pour fixer			
Saisies pour projeter			
Tentative de coups avec les membres supérieurs			
Tentative de coups avec les membres inférieurs			
Tentative de saisies avec les bras (ceintures et colliers)			

Séquences tactiques debout et au sol et HTF							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Chutes				Bloquer			
Amenés au sol				Se dégager			
Déséquilibres				Riposter			
Esquiver				Maîtriser			
Parer							

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture jaune à orange

NOM :

PRENOM :

Nomenclature technique de jaune à orange							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
<u>Etranglements</u>				<u>Blocages</u>			
Hadaka jime				Otoshi uké			
Te jime				Teisho barai			
<u>Clés</u>				Teisho uké			
Ude Osae				Shuto uké			
Waki gatame				Jodan age uké			
Juji gatame				Juji uké			
Ude ishigi ashi garami				Moroté uké			
Ude nobashi				Kakiwaké uké			
Ude gatame				Gedan barai			
Te kubi osae				Soto uké			
Kote hineri				Uchi uké			
<u>Atémis</u>				<u>Projections</u>			
Fumi komi géri				O Uchi gari			
Mawashi géri				Kaiten nage			
Hiji				Sasae tsuri komi ashi			
Shuto				Uki Goshi			
Yoko uchi				Hiza guruma			
Tsuki age				Shio nage			
Naname tsuki				Programme de blanche à jaune			
Mawashi tsuki							
Uchi oroshi							

Examen sur des situations d'attaques face (Ripostes libres)			
	Bon	Moyen	à revoir
Tentative de saisies à une ou deux mains			
Saisies pour pousser			
Saisies pour tirer			
Saisies pour fixer			
Saisies pour projeter			
Tentative de coups avec les membres supérieurs			
Tentative de coups avec les membres inférieurs			
Tentative de saisies avec les bras (ceintures et colliers)			

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture jaune à orange (suite)

Séquences tactiques debout et au sol et HTF							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Chutes				Bloquer			
Amenés au sol				Se dégager			
Déséquilibres				Riposter			
Esquiver				Maîtriser			
Parer							

Critères de jugement							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Equilibre de Tori				Postures			

<u>Kata et enchainement</u>			
	Bon	Moyen	à revoir
3 premières techniques du Goshin jitsu			
3 premières techniques de la 1^{ère} colonne des 20 attaques			

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture orange à verte

NOM :

PRENOM :

Nomenclature technique de orange à verte							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
<u>Immobilisations</u>					Ushiro géri		
Immobilisation uke sur le ventre					Yoko géri		
Immobilisations sur le dos					Heito		
<u>Clés</u>					Shito		
Momo gatame					<u>Projections</u>		
Hara gatame					Soto makikomi		
Ude garami					Ko soto gake		
Ashi ishigi ashi garami					Sumi gaeshi		
Yubi kanttsu (pouce)					De ashi barai		
Yubi kanttsu (doigts)					Ko soto gari		
Yuki chigae					Ko uchi gari		
<u>Etranglements</u>					Morote gari (en avant)		
Kakae jime					Morote gari (en arrière)		
Morote jime					O soto gari		
Okuri eri jime					O soto otoshi		
Gyaku juji jime					Ippon seoi nage		
Kata ha jime					Morote seoi nage		
<u>Atémis</u>					Harai goshi		
Hiza géri					Koshi nage		
Atama					Koshi guruma		
Ura mawashi géri					Sode tsuri komi goshi		
Mikazuki géri					Harai tsuri komi ashi		
Programme de blanche à jaune					Programme de jaune à orange		

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture orange à verte (suite)

Examen sur des situations d'attaques (Ripostes libres)			
Attaques de face, attaques sur le coté, attaques arrière	Bon	Moyen	à revoir
Saisie pour projeter			
Ceintures avec les bras			
Coups avec les membres supérieurs			
Coups avec les membres inférieurs			
Attaques de coté et arrière			
Tentative de saisie avec les mains			
Saisie pour pousser			
Saisie pour tirer			
Saisie pour fixer			
Retournements dos/ventre			

Séquences tactiques debout et au sol				Habilités techniques fondamentales			
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Esquiver				Uchi Komi judo			
Parer				Nage Komi judo			
Bloquer				Yaku Soku Geiko judo			
Se dégager				Kakari Geiko atémis			
Riposter				Kakari Geiko judo			
Maîtriser				Randoris sol judo			
				Randoris debout judo			
				Ippon Kumite			
				Kihon			
				Tandoku Renshu			

Critères de jugement							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Qualité des déplacements et placements				Qualité des esquives et parades			
Postures				Justesse technique			
Déséquilibre de Uké				Efficacité des contrôles			
Equilibre de Tori							

<u>Kata et enchainement</u>			
	Bon	Moyen	à revoir
6 premières techniques du Goshin jitsu			
6 premières techniques des 2 premières colonnes des 20 attaques			

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture verte à bleue

NOM :

PRENOM :

Nomenclature technique de verte à bleue							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
<u>Etranglements</u>				<u>Projections</u>			
Ebi garami				Yoko wakare			
Do jime				Ura nage			
Sode guruma jime				Okuri ashi barai			
Sankaku jime				O soto guruma			
<u>Clés</u>				Uki otoshi			
Ashi ishigi ashi gatame				Irimi nage			
Seoi kantsetsu				Tenshi nage			
Kubi kantsetsu				Seoi otoshi			
Kibizu kantsetsu				Ude kime nage			
<u>atémis</u>				Tai otoshi			
Ushiro mawashi géri				Uchi mata			
				Hane goshi			
Programme de blanche à jaune				Tomoe nage			
				Yoko tomoe nage			
Programme de jaune à orange				Sumi otoshi			
				Tani otoshi			
Programme de orange à verte				<u>Projections en atémis</u>			
				O mawashi barai			

Examen sur des situations d'attaques (enchaînements en liaison debout /sol)			
Ripostes libres			
Attaques de face, attaques sur le coté, attaques arrière	Bon	Moyen	à revoir
Saisie pour projeter			
Ceintures avec les bras			
Coups avec les membres supérieurs			
Coups avec les membres inférieurs			
Attaques de coté et arrière			
Tentative de saisie avec les mains			
Saisie pour pousser			
Saisie pour tirer			
Saisie pour fixer			

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture verte à bleue (suite)

Séquences tactiques debout et au sol				Habilités techniques fondamentales			
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Esquiver				Uchi Komi judo			
Parer				Nage Komi judo			
Bloquer				Yaku Soku Geiko judo			
Se dégager				Kakari Geiko atémis			
Riposter				Kakari Geiko judo			
Maîtriser				Randoris sol judo			
				Randoris debout judo			
				Ippon Kumite			
				Kihon			
				Tandoku Renshu			

Critères de jugement							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Qualité des déplacements et placements				Crédibilité des choix tactiques			
Vitesse d'action				Justesse technique			
Postures				Efficacité des contrôles			
Déséquilibre de Uké				Equilibre de Tori			
Qualité des esquives et parades							

<u>Kata et enchainement</u>			
	Bon	Moyen	à revoir
9 premières techniques du Goshin jitsu			
9 premières techniques des 3 premières colonnes des 20 attaques			

**Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement
Jujitsu
Proposé par la commission régionale des pays de la Loire**

Ceinture bleue à marron

NOM :

PRENOM :

Nomenclature technique de bleue à marron							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
<u>Projections</u>				<u>Clés</u>			
Kani basami				Koshi kantsetsu			
Yoko guruma				<u>Projections en atémis</u>			
Sukui nage				Ura mawashi barai			
Te gaeshi				Ushiro mawashi barai			
Te otoshi							
Te guruma							
Kokyu nage							
Kata guruma							
Programme de blanche à jaune				Programme de orange à verte			
Programme de jaune à orange				Programme de verte à bleue			

Examen sur des situations d'attaques (Ripostes libres)			
	Bon	Moyen	à revoir
Attaques de face			
Menaces avec armes			
Coups avec poignard			
Coups avec bâton long			
Coups avec bâton court			
Coups avec bâton long			
Saisies pour projeter			
Attaques de face, sur le coté et arrière			
Attaques avec des clés sur les différentes articulations			
Etranglements			
Enchaînements d'actions			

Contenu de passage de grades suivant la méthode française d'enseignement

Jujitsu

Proposé par la commission régionale des pays de la Loire

Ceinture bleue à marron (suite)

Séquences tactiques debout et au sol				Habilités techniques fondamentales			
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Contre attaque				Uchi Komi judo			
Enchaînements de défenses				Nage Komi judo			
Enchaînements d'attaques				Yaku Soku Geiko judo			
Contrôler et désarmer				Kakari Geiko atémis			
				Kakari Geiko judo			
				Randoris sol judo			
				Randoris debout judo			
				Ippon Kumite			
				Kihon			
				Tandoku Renshu			

Critères de jugement							
	Bon	Moyen	à revoir		Bon	Moyen	à revoir
Qualité des déplacements et placements				Crédibilité des choix tactiques			
Vitesse d'action				Justesse technique			
Postures				Efficacité des contrôles			
Déséquilibre de Uké				Equilibre de Tori			
Qualité des esquives et parades							

<u>Kata et enchaînement</u>			
	Bon	Moyen	à revoir
12 premières techniques du Goshin jitsu			
12 premières techniques des 4 colonnes des 20 attaques			

Ceinture marron à noire

Perfectionnement des acquis

Préparation aux unités de valeur du 1^{er} Dan