

心 技 体

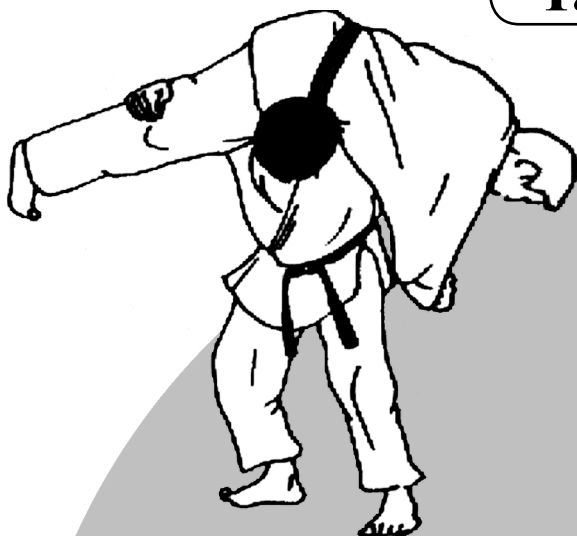
Shin

Gi

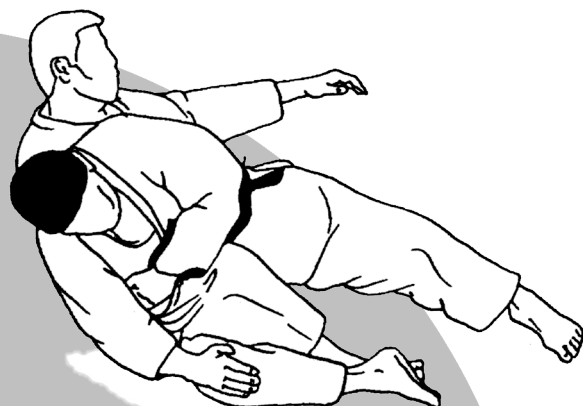
Tai

Programme ceinture bleue

Tachi waza



Kata guruma
Roue autour des épaules



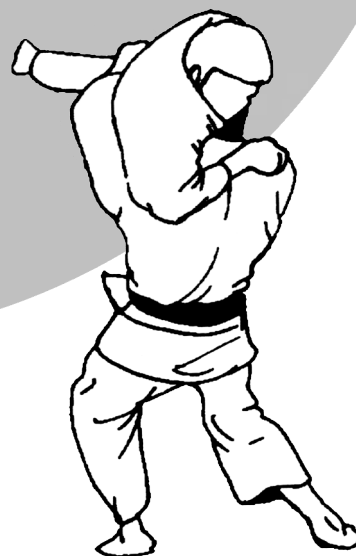
Ko uchi makikomi
Petit enroulement extérieur



Tsurikomi goshi
Hanche pêchée soulevée



Kibisu gaeshi
Renversement par la cheville



Ura nage
Projection arrière

心 技 体

Shin

Gi

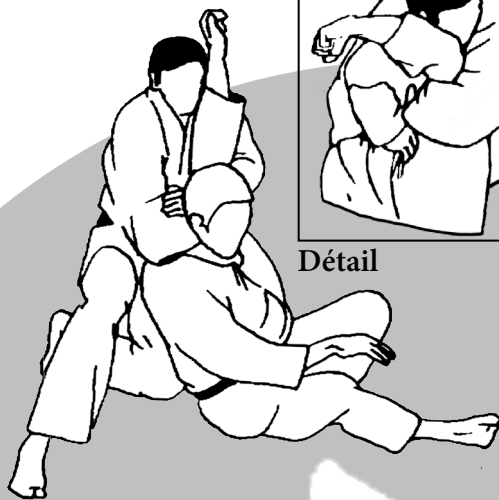
Tai

Ne waza

Les techniques d'étranglements *Shime waza*

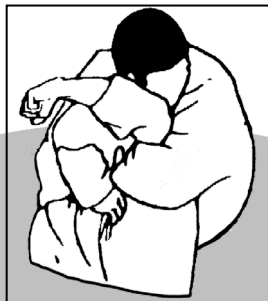


Position pour les
étranglements arrière



Kataha jime

Etranglement en contrôlant le côté



Détail



Koshi jime

Etranglement avec la hanche

Les techniques de luxation *Kansetsu waza*



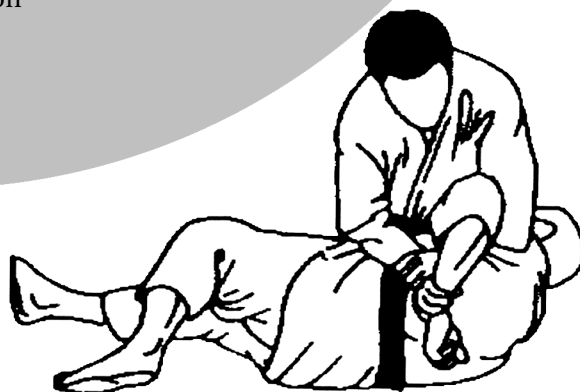
Ude garami (1^{ère} forme)

Clé en torsion



Ude gatame

Clé en hyperextension par les mains



Ude garami (2^{ème} forme)

Clé en torsion

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Jujitsu

Les 20 Techniques imposées du Jujitsu (séries A, B et C)



A1. Katate dori

Saisie du poignet à 2 main



B1. Mae dori

Saisie de face en ceinturant sous les bras



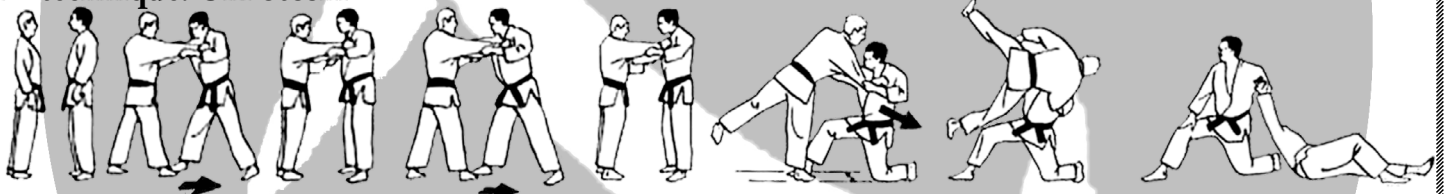
C1. Jodan oi tsuki

Coup de poing direct haut

1^{ère} série du Nage-no-kata (formes de projections)

Serie des Te waza

1^{ère} technique: Uki otoshi



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

2^{ème} technique: Ippon seoi nage



Uke attaque sur le sommet du crâne Tori dévie le coup (ne le bloque pas)

3^{ème} technique: Kata guruma



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

心

Shin

技

Gi

体

Tai

Arbitrage

Sonomama: Ne bougez plus.

Yoshi: Reprenez.

Définition: On annonce sonomama lorsque les combattants sont au sol et que le combat a besoin d'être arrêté temporairement.

Exemple: malaise d'un combattant.

Pénaliser d'un shido le combattant pris en immobilisation.

Se pencher vers l'avant et toucher les deux combattants avec la paumes des mains. On annoncera Yoshi après avoir replacer les combattants dans la position précédent sonomama.



Lexique

- Atemi: coup frappé
- Ayumi ashi: marche normale (en croisant les pieds)
- Dori: saisie
- Garami: torsion
- Gedan: niveau inférieur
- Gyaku: inversé
- Hikite: main qui tire
- Otagai ni rei: salut des camarades
- Katate: poignet
- Kibisu: cheville
- Sen no sen: attaque dans l'attaque
- Te waza: techniques de bras
- Tsurite: main qui pêche
- Ura: arrière
- Ude: coude
- Waki: aisselle