



# Ceinture Marron



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 Tsuru Komi Goshi Harai Goshi Uchi mata	Uki Otoshi Tai Otoshi Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage Kata Guruma	O Soto Gari Ko Soto Gari Ko Uchi Gari O Uchi Gari Hiza Guruma Sasae Tshuri Komi Ashi De ashi Barai Uchi Mata Okuri Ashi Barai	<b>Ma-Sutemi Waza</b> Tomoe Nage Sumi Gaeshi <b>Yoko sutemi waza</b> Tani Otoshi
<b>Osae Komi Waza (immobilisation)</b>		<b>Shime Waza (Etranglements)</b>	<b>Kansetsu Waza (Clefs de Bras)</b>
Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Shio Gatame Hongoza Gatame		Gyaku Jiji Jime Kata Juji Jime Nami Juji Jime Hadaka Jime Okuri Eri Jime	Ude Hishigi <b>Juji Gatame</b> Ude Hishigi <b>Ude Gatame</b> <b>Ude Garami</b>

## UV2: Programme Libre et Ukemi :

-Présenter un programme libre d'3min sur les différentes aspects du Ju Jitsu

## UV3: Les techniques Imposées de la FFJDA:

-Les techniques imposées : les 12 premières techniques Imposées serie A, B, C et D

## UV4: Goshin Jitsu :

-Les 12 premières techniques du Goshin Jitsu et le cérémonial.

## UV5: Méthode d'entraînement :

-Uchi Komi statique et déplacement (en avançant et reculant) sur deux techniques différentes.

-Kagari Geiko / Yaku suku Geiko

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5