



Ceinture Jaune



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	Tai Otoshi	O Soto Gari O Uchi Gari	

Osae Komi Waza (immobilisation)	Shime Waza (Etranglements)	Kansetsu Waza (Clefs de Bras)
Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Shio Gatame Hongeza Gatame		

UV2: Programme Libre et Ukemi :

- Présenter un programme libre de 4 enchainements sur les différentes aspects du Ju Jitsu
- Les différents Atémis, Gardes et Parades
- les Ukemi: Avant, Arrière et Latérale.

UV3: Les techniques Imposées de la FFJDA:

- Les techniques imposées : les deux premières de la série 1 et 2

UV4: Goshin Jitsu :

- La première technique du Goshin Jitsu et le cérémonial.

UV5: Méthode d'entraînement :

- Uchi Komi statique.

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5