

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori
Saisie de face en ceinturant sous les bras



Yoko-dori
Saisie de côté en ceinturant les bras



Yoko-kubi-dori
Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki
Coup de poing direct haut



Chudan-gyaku-tsuki
Coup de poing direct (phaux)



Jodan-naname-shuto
Attaque en oblique avec la tranchant de la main



Chudan-mae-geri-kekomi
Coup de pied direct de face



Chudan-mawashi-geri
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki
Piquet de haut en bas



Chudan-tsukkomi
Piquet de face



Naname-uchi
Piquet de bas en revers



Kiri-komi
Attaque de haut en bas



Yoko-uchi
Attaque oblique à la tête



RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU

KOSHI WAZA

- hane-goshi
- harai-goshi
- koshi-guruma
- o-goshi
- sode-tsurikomi-goshi
- tsuri-goshi
- tsurikomi-goshi
- uchi-mata
- uki-goshi
- ushiro-goshi
- utsuri-goshi
- kubi-nage

IMMOBILISATIONS

OSAEKOMI-WAZA

- hon-gesa-gatame
- kami-shiho-gatame
- kata-gatame
- kesa-gatame
- kuzure-gesa-gatame
- kuzure-kami-shiho-gatame
- kuzure-tate-shiho-gatame
- kuzure-yoko-shiho-gatame
- tate-shiho-gatame
- ushiro-kesa-gatame
- yoko-shiho-gatame
- makura-gesa-gatame

TE-WAZA

- ippon-seoi-nage
- kata-guruma
- kibisu-gaeshi
- kuchiki-taoshi
- morote-gari
- obi-otoshi
- obitori-gaeshi
- morote-seoi-nage
- seoi-otoshi
- sukui-nage
- sumi-otoshi
- tai-otoshi
- te-guruma
- uchi-mata-sukashi
- uki-otoshi
- yama-arashi
- eri-seoi-nage

ETRANGLEMENTS

SHIME-WAZA

- ashi-gatame-jime
- gyaku-juji-jime
- hadaka-jime
- kata-ha-jime
- kata-juji-jime
- kata-te-jime
- morote-jime
- nami-juji-jime
- okuri-eri-jime
- ryo-te-jime
- sankaku-jime
- sode-guruma-jime
- tsukkomi-jime

ASHI-WAZA

- ashi-guruma
- de-ashi-barai (-harai)
- hane-goshi-gaeshi
- harai-tsurikomi-ashi
- hiza-guruma
- ko-soto-gake
- ko-soto-gari
- ko-uchi-gaeshi
- ko-uchi-gari
- o-guruma
- okuri-ashi-barai (-harai)
- o-soto-gaeshi
- o-soto-gari
- o soto-guruma
- o-soto-otoshi
- o-uchi-gaeshi
- o-uchi-gari
- sasae-tsurikomi-ashi
- tsubame-gaeshi
- uchi-mata

CLES AUX COUDES

KANSETSU-WAZA

- ude-hishigi-ashi-gatame
- ude-hishigi-hara-gatame
- ude-hishigi-hiza-gatame
- ude-hishigi-juji-gatame
- ude-hishigi-sankaku-gatame
- ude-hishigi-ude-gatame
- ude-hishigi-waki-gatame
- ude-garami

SUTEMI WAZA

MA-SUTEMI-WAZA

- hikikomi-gaeshi
- sumi-gaeshi
- tawara-gaeshi
- tomoe-nage
- ura-nage

YOKO-SUTEMI-WAZA

- daki-wakare
- hane-makikomi
- harai-makikomi
- ko-uchi-makikomi
- osoto-makikomi
- soto-makikomi
- tani-otoshi
- yoko-tomoe-nage
- uchi-makikomi
- uchi-mata-makikomi
- uki-waza
- yoko-gake
- yoko-guruma
- yoko-otoshi
- yoko-wakare

ENTREES

- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes
- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes
- uke est à quatre pattes, tori est de face
- uke est à quatre pattes, tori est à cheval
- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté

LES DEGAGEMENTS DE JAMBE

RETOURNEMENTS





Textes officiels 2019/2020

RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU (ATEMI-WAZA + CLÉS + TECHNIQUES DE PROJECTIONS SPÉCIFIQUES)

	NOMENCLATURE	TRADUCTION
BLOCAGES	jodan-age-uke gedan-barai uchi-uke soto-uke	Blocage haut en remontant avec l'avant bras Défense en balayant avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse Blocage de l'intérieur vers l'extérieur Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
CLES DE CONTRÔLE	kote-mawashi kote-gaeshi tekubi-osae ou kote-osae kote-hineri ude-gatame waki-gatame hara-gatame ude-nobashi yubi-kansetsu yuki-chigae ude-osae	Luxation de poignet en flexion en rotation interne Luxation de poignet en flexion en rotation externe Luxation par pression du poignet en direction du coude Luxation de poignet en rotation interne Luxation du bras en hyper extension Clé sur le coude par l'aisselle Clé de coude par le ventre Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet Luxation des doigts en hyper extension Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude Luxation du bras par contrôle en appui au sol
CLES AVEC PROJECTION	shiho-nage kokyu-nage tenchi-nage irimi-nage ude-kime-nage kaiten-nage	Projection dans les 4 directions Projection par la respiration Projection par bras en extension Projection en entrant Projection en avant par blocage du coude Projection rotatoire
COUPS MEMBRES SUPÉRIEURS	tettsui-oroshi oi-tsuki haito-uchi yoko-uchi haishu shuto naname-tsuki mawashi-tsuki teisho-tsuki ura-uchi age-tsuki ago-tsuki gyaku-tsuki atama maete-tsuki shito hiji ou empi-uchi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main Coup de poing de côté Coup frappé avec le revers de la main Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main Coup circulaire avec le dessus du poing Coup de poing circulaire Coup donné avec la paume de la main Coup de poing de revers avec le dos de la main Coup de poing en remontant Coup de poing au menton Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière Coup porté avec la tête Coup de poing rebondissant par man avant Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue Coup frappé avec la pointe du coude
COUPS MEMBRES INFÉRIEURS	mae-geri yoko-geri mawashi-geri hiza-geri ura-mawashi-geri ushiro-geri mikazuki-geri ushiro-mawashi-geri kakato-geri teisoku-geri kin-geri fumi-komi-geri o-mawashi-barai ura-mawashi-barai	Coup de pied avant (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied de côté Coup de pied circulaire avant Coup de genou Coup de pied circulaire arrière Coup de pied arrière (fouetté = Keage) ou (Pénétrant = Kekomi) Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur Coup de pied en déplacement circulaire arrière Coup avec le talon Atemi avec le dessous du pied Atemi du pied aux parties génitales Coup de pied avec action écraser Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée

