



柔術流

# JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



## 2<sup>e</sup> m<sup>e</sup> KYU - CEINTURE BLEUE

Ancienneté minimum dans le grade précédent : 10 mois

### 卍 NAGE WAZA

KOSHI WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA	SPECIFIQUE
HANE-GOSHI	KO-SOTO-GAKE - UCHI-MATA OKURI-ASHI-BARAI - O-SOTO-GURUMA	YOKO-GURUMA - YOKO-WAKARE URA-NAGE	KOKYU-NAGE UDE-KIME-NAGE

### 卍 ATEMI WAZA

#### ASHI WAZA

USHIRO-URA-MAWASHI-GERI - O-MAWASHI-BARAI - URA-MAWASHI-BARAI

*En déplacement, en renforçant les appuis, la posture et la garde.*

### 卍 KANSETSU WAZA

KIBIZU-KANSETSU - ASHI-GATAME - ASHI-GARAMI - HIZA GATAME - KUBI-KANSETSU - SEOI-KANSETSU

### 卍 GOSHIN WAZA

Défense à mi-distance de face avec MAE GERI et UKI GOSHI  
 Défense à mi-distance de côté avec YOKO GERI et HARAI GOSHI  
 Défense à mi-distance arrière avec USHIRO GERI et UCHI MATA  
 Défense à mi-distance de face avec TEICHO et O SOTO GARI  
 Défense sur MAE GERI haut avec KO UCHI GARI  
 Défense sur TSUKKAKE avec HADAKA JIME  
 Défense sur saisie à la gorge de face avec TOMOE NAGE

Défense sur saisie d'un poignet avec torsion de poignet  
 Défense sur saisie des deux poignets avec HARAI GOHI  
 Défense sur saisie de côté par la manche avec URA MAWASHI GERI  
 Défense sur saisie arrière à la gorge avec IPPON SEOE NAGE  
 Défense sur saisie arrière à la gorge et blocage des reins avec KO UCHI GARI  
 Défense sur coup de matraque avec OKURI ERI JIME  
 Défense sur coup de bâton venant du haut avec KO SOTO GARI

*La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique : Esquive / blocage / dégagement, Riposte, Projection / clé / amenée au sol, Contrôle.*

### 卍 NE WAZA

Défense au sol : sur TEICHO : UDE GARAMI, sur TSUKKAKE : UDE GATAME, sur URA UCHI : ASHI GATAME  
 Défense au sol (TORI sur le dos), sur TSUKKAKE : JUJI GATAME , ASHI GARAMI  
 Défense au sol, position agenouillée, défense sur NANAME TSUKI : HIZA GATAME, YOKO UCHI : GESA GATAME, sur TEICHO : HIZA GATAME

### 卍 SHIME WAZA WAZA

KATATE-JIME SODE-GURUMA-JIME SANKAKU-JIME KATA-JUJI-JIME

### 卍 KATA

8 premières techniques des « 16 techniques »,  
 8 premières techniques des « 16 atemis »,  
 7 premières techniques du GOSHIN JITSU ou 8 premières du KIME NO KATA,  
 4 techniques libres

### 卍 RANDORI ET KEIKO

NE WAZA – ATEMI WAZA - NAGE WAZA - NAGE KOMI

Rév.09/09