



柔術流

JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



5^e m^e KYU - CEINTURE JAUNE

Ancienneté minimum dans le grade précédent : 3 mois



HABILETES TECHNIQUES FONDAMENTALES

KAMAE : Les différentes gardes : ZENKUTSU-DASHI - KOKUTSU-DACHI - KIBA-DACHI - SHIZEN-TAI - JIGO-TAI

UKEMI : Initiation aux chutes dans différentes directions : MAE UKEMI - YOKO UKEMI - USHIRO UKEMI

DEPLACEMENTS : TSUGI ASHI - AYUMI ASHI - TAÏ SABAKI

UKE WAZA : AGE UKE - UCHI UKE - SOTO UKE - AIWAN UKE - GEDAN BARAÏ - JUJI UKE

POINTS VITAUX



NAGE WAZA

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA
O GOSHI - UKI GOSHI	IPPON SEOI NAGE	O SOTO GARI - KO SOTO GARI - HIZA GURUMA

En situation de défense, le choix de l'attaque étant libre.



ATEMI WAZA

TE WAZA	ASHI WAZA
TSUKKAKE - SHUTO - TEICHO - NANAME TSUKI	MAE GERI (KEAGE + KEIKOMI) - YOKO GERI - HIZA GERI

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



KANSETSU WAZA

KOTE GAESHI - KOTE MAWASHI - UDE GATAME

En situation de défense, le choix de l'attaque étant libre.



GOSHIN WAZA

Défense sur MAE GERI avec saisie et poussée
 Défense sur MAE GERI avec MAE GERI
 Défense sur NANAME TSUKI avec O SOTO GARI
 Défense sur NANAME TSUKI avec KO SOTO GARI
 Défense sur saisie à la gorge avec KOTE GAESHI
 Défense sur saisie à la gorge avec KOTE MAWASHI
 Défense sur poussée aux épaules avec HIZA GURUMA
 Défense sur saisie de face par dessus les bras avec O GOSHI
 Défense sur coup de matraque avec IPPON SEOI NAGE
 Défense sur coup de matraque avec UKI GOSHI à gauche

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive / blocage / dégagement,
- Riposte,
- Projection / clé / amenée au sol,
- Contrôle.



NE WAZA

Défense au sol : les gardes
 Défense au sol : MAE GERI - double MAE GERI - YOKO GERI
 Immobilisations : HON GESA GATAME - JUJI GATAME

Rév.09/09