



柔術流

JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



1^{er} KYU - CEINTURE MARRON

Ancienneté minimum dans le grade précédent : 12 mois

柔術流 NAGE WAZA

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
UTSURI-GOSHI USHIRO-GOSHI	MOROTE-GARI KATA-GURUMA - TE-GURUMA	KANI-BASAMI	TE-OTOSHI - TE-GAESHI SOTO MAKI KOMI
SPECIFIQUE : SUKUI-NAGE			

柔術流 ATEMI WAZA

ASHI WAZA : TOBI-GERI - URA-MAWASHI-BARAI - USHIRO-MAWASHI-BARAI

柔術流 KANSETSU WAZA

KOSHI-KANSETSU - MUNE-GATAME - HIZA-GATAME

柔術流 GOSHIN WAZA

Défense sur saisie de face à la gorge avec WAKI GATAME
 Défense sur saisie de face d'un revers avec WAKI GATAME
 Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME
 Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME (2ème forme)
 Défense sur saisie de face d'un poignet avec SOTO MAKI KOMI
 Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIZA GATAME
 Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIJI et WAKI OTOSHI
 Défense sur saisie de face de deux poignets avec WAKI GATAME
 Défense sur saisie de côté à la tête avec torsion de poignet
 Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec SOTO MAKI KOMI
 Défense sur saisie arrière au-dessus des bras en soulevant avec SOTO MAKI KOMI
 Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec UDE GARAMI
 Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec HIZA GATAME
 Défense sur coup de couteau en pointe avec TSUKKAKE et HARA GATAME
 Défense sur menace de revolver de face avec UDE GARAMI

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

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

柔術流 NE WAZA

Défense au sol (TORI sur le dos) : renversement et KATA JUJI JIME- retournement
 Défense au sol (UKE sur le dos) : sur TSUKKAKE : UDE GATAME- WAKI GATAME- SANKAKU JIME et JUJI GATAME
 Défense au sol (TORI sur le dos) : sur étranglement : renversement et KATA JUJI JIME
 Défense au sol- position agenouillée- défense sur TSUKKAKE : WAKI GATAME- HARA GATAME
 Défense au sol- position agenouillée- sur saisie arrière : IPPON SEOE NAGE

柔術流 SHIME WAZA WAZA

EBI-GARAMI-JIME (par enroulement du cou) - DO-JIME (ciseaux au corps : compression des côtes)

柔術流 KATA

Les 16 techniques - Les 16 atemis - 5 techniques libres - 12 premières techniques du GOSHIN ou du KIME NO KATA

柔術流 RANDORI ET KEIKO

UCHI KOMI - NAGE KOMI
Randori : NE WAZA - ATEMI WAZA - TAI CHI WAZA

Rév. 09/09