



柔術流

# JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



## 4<sup>e</sup> m<sup>e</sup> KYU - CEINTURE ORANGE

Ancienneté minimum dans le grade précédent : 4 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** : MOROTE-SHUTO-UKE - MOROTE-TEISHO-UKE

**POINTS VITAUX**



### NAGE WAZA

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA
UKI-GOSHI HARAI-GOSHI SODE TSURI KOMI GOSHI KOSHI-GURUMA	ERI-SEOI-NAGE MOROTE-SEOI-NAGE TAÏ-OTOSHI	HIZA-GURUMA - ASHI-GURUMA O UCHI GARI - KO UCHI GARI O-SOTO-OTOSHI SASAE TSURI KOMI ASHI
SPECIFIQUE		
SHIHO-NAGE - TENSHI-NAGE		



### ATEMI WAZA

TE WAZA	ASHI WAZA
TSUKI-AGE - MAWASHI-TSUKI YOKO-UCHI - URA UCHI - SHUTO - UCHI-OROSHI - HIJI	MAWASHI-GERI : JODAN, CHUDAN, GEDAN MIKAZUKI GERI - USHIRO GERI - KAKATO GERI

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



### KANSETSU WAZA

KOTE-HINERI - UDE-GATAME - UDE OSAE - UDE-NOBASHI - UDE GARAMI



### GOSHIN WAZA

Défense sur MAE GERI avec KO UCHI GARI  
 Défense sur MAE GERI haut avec saisie et poussée  
 Défense sur MAE GERI haut avec MAE GERI  
 Défense sur MAWASHI GERI avec O UCHI GARI  
 Défense sur NANAME TSUKI avec KO UCHI GARI  
 Défense sur NANAME TSUKI avec HARAI GOSHI  
 Défense sur saisie de face à la gorge avec SODE TSURI KOMI GOSHI  
 Défense sur saisie de poignet avec SHUTO  
 Défense sur saisie de poignet avec TSUKKAKE  
 Défense sur poussée aux épaules avec SASAE TSURI KOMI ASHI  
 Défense sur saisie de côté avec YOKO GERI et O SOTO GARI  
 Défense sur tentative de saisie de tête avec coup de coude (HIJI)  
 Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec IPPON SEOE NAGE

*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 : USHIRO GERI - MAWASHI GERI - MIKAZUKI GERI - KAKATO GERI - JUJI GATAME

Immobilisations : YOKO-SHIO-GATAME - TATE-SHIO-GATAME - KAMI-SHIO-GATAME - KATA-GATAME - JUJI-GATAME

Rév.09/09