



柔術流

JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



3^{ème} KYU - CEINTURE VERTE

Ancienneté minimum dans le grade précédent : 8 mois

HABLETES TECHNIQUES FONDAMENTALES

Séquences tactiques : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.
Perfectionnement des HTF : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

NAGE WAZA

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
KOSHI-NAGE	SEOI-OTOSHI UKI-OTOSHI	MOROTE-GARI DE-ASHI-BARAI	TOMOE-NAGE - SUMI-GAESHI TANI-OTOSHI - WAKI OTOSHI

ATEMI WAZA

TE WAZA	ATAMA WAZA	ASHI WAZA
SHITO - HAITO	MAE-ATAMA - USHIRO-ATAMA	USHIRO-GERI - URA-MAWASHI-GERI MIKAZUKI-GERI - KIN-GERI - GEDAN GERI

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

KANSETSU WAZA

WAKI-GATAME - HARA-GATAME - MOMO-GATAME - TEKUBI-OSAE - YUBI-KANSETSU - KOTE KUDAKI (YUKI-CHIGAE).

GOSHIN WAZA

Défense sur YOKO GERI avec KO SOTO GARI
 Défense sur TSUKKAKE avec O SOTO GARI
 Défense sur NANAME TSUKI avec MOROTE GARI
 Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI
 Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec KO UCHI GARI
 Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec HARAI GOSHI
 Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI
 Défense sur saisie d'un revers avec O SOTO GARI
 Défense sur poussée aux épaules avec TAI OTOSHI
 Défense sur poussée aux épaules avec DE ASHI BARAI
 Défense sur saisie de face au-dessus des bras avec KOSHI GURUMA
 Défense sur saisie arrière basse au-dessus des bras avec renversement et KAKATO GERI
 Défense sur saisie de col par UDE GATAME

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 : sur MAE GERI : clef de jambe, contrôle sur le plexus - Défense au sol : sur TSUKKAKE : JUJI GATAME
 Défense au sol : TORI dur le dos : UDE GARAMI, double clef de jambe, renversement

SHIME WAZA WAZA

HADAKA-JIME - GYAKU-JUJI-JIME - MOROTE-JIME - OKURI-ERI-JIME - KATA-HA-JIME

KATA

4 1^{ères} techniques des « 16 techniques », 4 1^{ères} techniques des « 16 atemis », 4 1^{ères} techniques du GOSHIN JITSU ou KIME NO KATA

Rév. 09/09