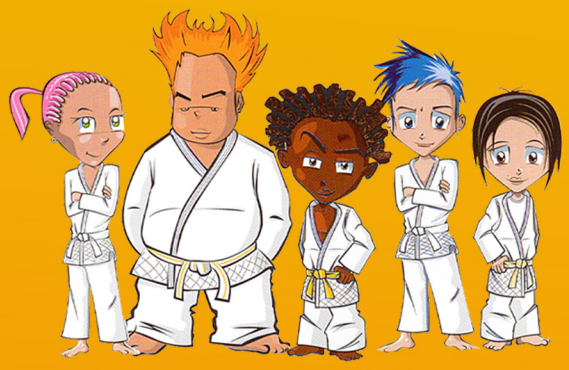
MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU



ORANGE

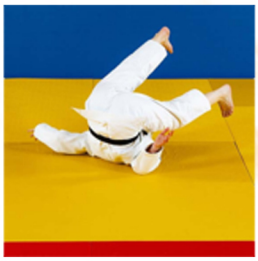
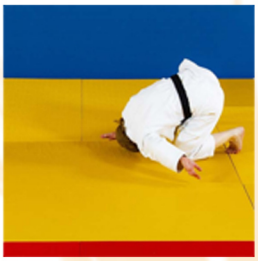
TRAVAIL CONTINU ANNUEL / 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maitrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke aprés avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE / 4 points

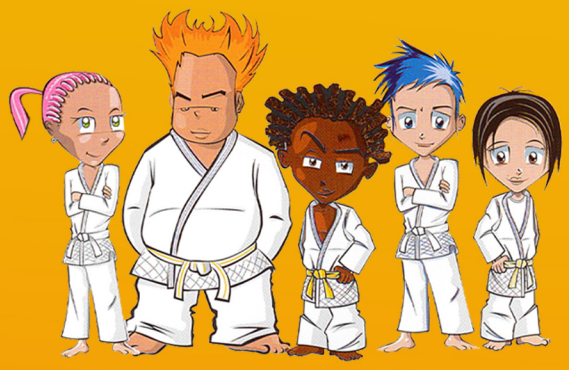
Roulade sur une épaule :

La langouste seul :

Mobilité et contrôle :

MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU



ORANGE

ATEMI-WAZA

/ 3 points

Haito

Hura-uchi-haishu

Yoko-tsuki

Mawashi-geri

Ura-mawashi-geri

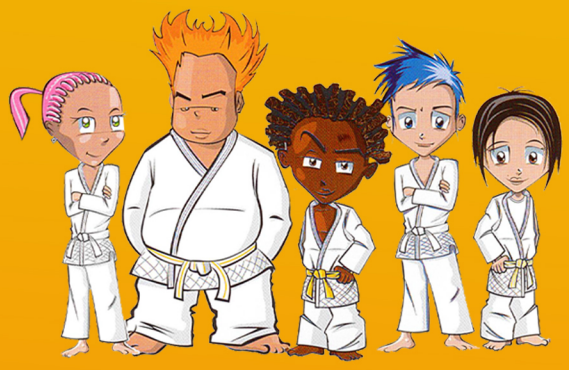
Mikazuki-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point

Soto-uke

MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU

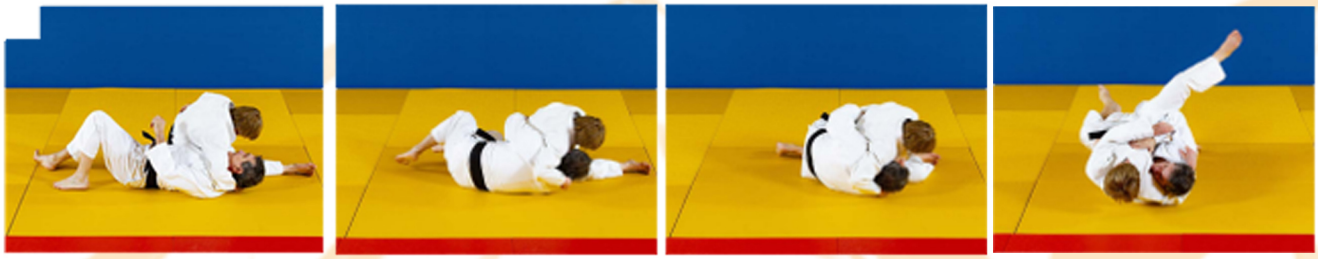


ORANGE

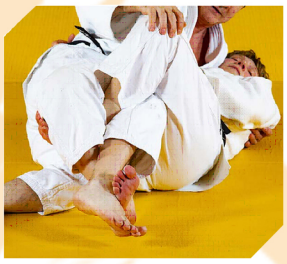
NE-WAZA

/ 3 points

Sortie d'immobilisation : Kami-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Hon-gesa-gatame



Je sais dégager ma jambe quand uke défend

Je sais supprimer les appuis avec mes jambes pour renverser uke

SELF DEFENSE

/ 3 points

Défense sur Yoko-kubi-dori

Défense sur Yoko-sode-dori

Défense sur Mae-dori