



# Ceinture Marron

## Techniques à connaître

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	Kansetsu waza	Shime waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Ude hishigi juji gatame	Nami juji jime	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Tomoe nage	Ude hishigi Ude gatame	Gyaku juji jime	Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage	Sumi gaeshi	Ude garami	Kata juji jime	Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage	Ura nage	Waki gatame	Hadaka jime	Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari	Kushiki taoshi	Soto maki komi	Ude hishigi hara gatame	Okuri eri jime	Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari	Te guruma	Yoko guruma	Ude hishigi hiza gatame		Kata gatame
Koshi guruma	Ko uchi gari	Uki otoshi				Makura gesa gatame
Ushiro goshi	Okuri ashi barai	Morote gari				Kuzure gesa gatame
Hane-goshi	De ashi barai	Kata guruma				Kuzure kami shio gatame
Utsuri-goshi	Ushi mata	Kibizu gaeshi				
Harai goshi	Harai-tsuru komi-ashi	Morote gari				
	Ko soto gake					
	O soto otoshi					

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 4 techniques debout et de 4 techniques au sol (choisie par l'examineur).

Une fois en statique puis en enchaînement amenant à la technique

### Jujitsu-Self Défense

Les 3 premiers techniques et trois premières séries des attaques imposées

### Prestation personnelle debout

Prestation de 3 minutes sur une technique debout de votre choix doit contenir : nage komi, uchi komi, combinaison, confusion, contre, liaison debout sol, ouverture vers jujitsu

### Prestation personnelle sol

Prestation de 2 minutes au sol à partir d'une position de quadrupédie ou entre les jambes

- Présenter des osaekomi waza, shime waza et kansetsu waza
- Démarrer en position inférieur ou supérieure

### Kata

Présenter au choix :

- Les 3 premières séries du nage no kata
- Le kodokan goshin jitsu sans les armes

### Mise en application

Kakari geiko – 2 x 1min (en uke puis tori)

Yaku Soku Geiko – 1mn30s

Randori – 2mn



# Ceinture Bleue

## Techniques à connaître

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	Kansetsu waza	Shime waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Ude hishigi juji gatame	Nami juji jime	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Tomoe nage	Ude hishigi Ude gatame	Gyaku juji jime	Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage	Sumi gaeshi	Ude garami	Kata juji jime	Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage		Waki gatame	Hadaka jime	Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari	Kushiki taoshi			Okuri eri jime	Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari	Te guruma				Kata gatame
Koshi guruma	Ko uchi gari	Uki otoshi				Makura gesa gatame
Ushiro goshi	Okuri ashi barai	Morote gari				
	De ashi barai					
	Ushi mata					

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 3 techniques debout et de 3 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 4 attaques parmi : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

Au moins 1 attaque de chaque catégorie.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi et nage komi statique et en déplacement
- opportunité sur avancé et sur recul d'uke, en circulaire
- Une combinaison, une confusion, une liaison debout sol, et un contre

### Prestation personnelle sol

À partir d'une position soit quadrupédie soit entre les jambes (uke ou tori), démontrer au mois :

- 2 retournements et renversements
- 2 osaekomi waza, 2 kansetsu waza, 1 shime waza

### Kata

Présenter au choix :

- Les 2 premières séries du nage no kata
- Les 7 premières techniques du kodokan goshin jitsu

### Mise en application

Kakari geiko – 2 x 1min (en uke puis tori)

Yaku Soku Geiko – 1mn30s



# Ceinture Verte

## Techniques à connaître

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	shime waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Ude hishigi juji gatame	Hon geza gtame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Tomoe nage		Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage			Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage			Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari	Kushiki taoshi			Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari	Te guruma			Kata gatame
Koshi guruma	Ko uchi gari				Makura gesa gatame
Ushiro goshi	Okuri ashi barai				
	De ashi barai				
	Ushi mata				

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 3 techniques debout et de 3 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 3 attaques pour chaque catégorie : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique et en déplacement (x5)
- Nage komi statique ou en déplacement (x5)
- 1 opportunité sur avancé d'uke et 1 opportunité sur recul
- Une combinaison, une confusion, une liaison debout sol, et un contre

### Prestation personnelle sol

Présentation de :

- 1 retournement
- 1 renversement
- 1 passage de jambe

### Kata

Présenter au choix :

- La 1<sup>ère</sup> série du nage no kata
- Les 3 premières techniques du kodokan goshin jitsu

### Mise en application

Kakari geiko – 2 x 1min (en uke puis tori)



# Ceinture Orange/Verte

## Techniques à connaitre

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Sutemi waza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Tani otoshi	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage		Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage		Tate shio gatame
Tsuru komi goshi	O soto gari	Eri seoi nage		Kami shio gatame
Sode tsuri komi goshi	Ko soto gari			Ushiro gesa gatame
Uchi mata	O uchi gari			Kata gatame
Koshi guruma	Ki uchi gari			Makura gesa gatame
Harai goshi	Okuri ashi barai			
	De ashi barai			
	Ushi mata			

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 2 techniques debout et de 2 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 2 attaques dans 2 catégories parmi : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique et en déplacement (x5 + x5)
- Nage komi statique ou en déplacement (x5)
- Redoublement d'attaque ou attaque après esquive
- Une combinaison à partir ou amenant à la technique choisie
- Contre après blocage
- Une liaison debout sol

### Mise en application

Kakari geiko – 2 x 1min (en uke puis tori)



# Ceinture Orange

## Techniques à connaitre

Koshiwaza	AshiWaza	Tewaza	Osae komi waza
Kubi nage	Hiza Guruma	Tai otoshi	Hon geza gatame
Uki goshi	Sasae Tsuru komi ashi	Morote seoi nage	Yoko shio gatame
O goshi	Ashi guruma	Ippon seoi nage	Tate shio gatame
Koshi guruma	O soto gari	Eri seoi nage	Kami shio gatame
Harai goshi	Ko soto gari		
	O uchi gari		
	Ki uchi gari		
	Okuri ashi barai		
	De ashi barai		

## Épreuves

### Techniques

Démonstration de 2 techniques debout et de 2 techniques au sol (choisie par l'examineur).

En statique ou en déplacement.

### Jujitsu-Self Défense

Réponse à 1 attaque parmi : saisie à une main, saisie à deux bras, atemi.

### Prestation personnelle debout

Pour une technique choisie présenter un programme contenant :

- Uchi komi statique ou en déplacement (x10)
- Nage komi statique ou en déplacement (x5)
- Redoublement d'attaque ou attaque après esquive
- Une combinaison à partir ou amenant à la technique choisie
- Une liaison debout sol