Programme Passage de grade Dan JUJITSU

- Programme 1er Dan -

Techniques de base

Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuri Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Te Guruma	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Kata Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari		Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi			Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake			Sumi Gaeshi	Iremi Nage
				Yubi Kansetsu
				Kubi Kansetsu

Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	

Le candidat devra présenter 20 techniques choisies au hasard par les membres du jury.
12 en Tachi Waza et 8 en Ne Waza.

Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza		Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri		Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri		Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri		Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite			Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi				Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			
Uraken Uchi				
Teicho Uchi				

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de <u>Renzoku Waza</u> (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

5 enchaînements de son choix,

- **Sur 5 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

Attaque - Blocage ou déviation – 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchainements**

La composition des 5 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

<u>Evaluation :</u>

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

<u>Kakari Geiko d'atémis :</u>

Tori exécute des atémis à l'aide des membres inférieurs et supérieurs ciblés sur des appels de coups sur Makiwara. Cet exercice devra se dérouler en déplacement et porter sur un éventail important de techniques.

Temps : 2 x 1 minute

- 1 minute Te Waza (poing-coude)
- Recuperation 2 minutes
- 1 minute Ashi Waza (pied-genou)

- *Appréciation :*
- *exécution à bonne distance*
- *le choix technique par rapport à la cible*
- *la précision par rapport à la cible*

<u>20 Techniques imposées</u>

Le candidat doit présenter les 3 premiers enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

<u>Kata</u>

- **Goshin Jitsu (Tori).**

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- *Précision et efficacité technique*
- *Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction*

Pour les 2 exécutants:

- *Attitude dans les postures et déplacements*
- *Harmonie entre les 2 partenaires.*

Démonstration libre

Durée minimum 8 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

Le jugement portera :

- *sur l'éventail démontré*
- *sur la difficulté et la maîtrise technique*
- *sur l'aspect tactique des solutions présentées*
- *sur la cohérence et l'efficacité*
- *sur la conception des enchaînements*.

Le candidat fournira un résumé écrit de tous les aspects de sa démonstration au Jury.

- Programme 2éme Dan -

Techniques de base

Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuri Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi		Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake			Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma			Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuri Komi Ashi			Uki Waza (new)	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma				
Okuri Ashi Barai				

Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

Le candidat devra présenter 22 techniques choisies au hasard par les membres du jury.
14 en Tachi Waza et 8 en Ne Waza.

Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza	Atama	Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de <u>Renzoku Waza</u> (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

6 enchaînements de son choix,

- **sur 6 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchainements**

La composition des 6 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

<u>Evaluation :</u>

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

<u>Kakari Geiko d'atémis :</u>

Tori exécute des atémis à l'aide des membres inférieurs et supérieurs ciblés sur des appels de coups sur Makiwara. Cet exercice devra se dérouler en déplacement et porter sur un éventail important de techniques.

Temps : 2 x 1 minute

- 1 minute Te Waza (poing-coude)
- Recuperation 2 minutes
- 1 minute Ashi Waza (pied-genou)

- *Appréciation :*
- *exécution à bonne distance*
- *le choix technique par rapport à la cible*
- *la précision par rapport à la cible*

<u>20 techniques imposées :</u>

Le candidat doit présenter les 4 enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

<u>Kata:</u>

Goshin Jitsu (Tori et Uke).

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- Précision et efficacité technique
- Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction

Pour Uke:

- Précision et sincérité dans ses attaques
- Respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise)
- Respect de la chronologie.

Pour les 2 exécutants:

- Attitude dans les postures et déplacements

Harmonie entre les 2 partenaires.

Démonstration libre : Durée minimum 10 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.

La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

- du 3ème Dan -

Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuri Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi	Utsuri Goshi	Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake	Uki Otoshi(new)	Morote Seoei Nage	Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma		Eri Seoei Nage	Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuri Komi Ashi			Uki Waza (new)	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma			Yoko Gake (new)	
Okuri Ashi Barai			Uchi Maki Komi	

Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

Le candidat devra présenter 24 techniques choisies au hasard par les membres du jury.
16 en Tachi Waza et 8 en Ne Waza.

Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza	Atama	Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de Renzoku Waza (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

7 enchaînements de son choix,

- **5 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchainements**

La composition des 7 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

Evaluation :

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

20 techniques imposées :

Le candidat doit présenter les 5 enchaînements de chacune des 4 séries (Tori et Uke).

Kata (au choix du candidat)

Goshin Jitsu (Tori-Uke).
Kime no Kata (Tori)

Critères de jugement pour le Kata:

pour Tori:

- Précision et efficacité technique
- Qualité des Tai sa Baki et vitesse de réaction

Pour Uke:

- Précision et sincérité dans ses attaques
- Respect du cérémonial (salut, tenue des armes, pose et reprise)
- Respect de la chronologie.

Pour les 2 exécutants:

- Attitude dans les postures et déplacements
  Harmonie entre les 2 partenaires.

Démonstration libre : Durée minimum 12 minutes (temps de pause non inclus)

Le candidat présente ses connaissances en Jujitsu au cours d'une démonstration libre.
La démonstration devra contenir tous les aspects du Jujitsu :

- *Garde*
- *Posture*
- *Déplacements et esquives*
- *Les distances des attaques*
- *Les différentes directions d'attaque*
- *Les niveaux d'attaque*
- *Les différents types d'attaque (menaces, coups, saisies, ceintures, armes)*

- du 4ème Dan -

Tachi Waza :

Ashi Waza	Te Waza	Koshi Waza	Sutemi Waza	Kansetsu Waza
De Ashi Barai	Tai Otoshi	Ippon Seoei Nage	Tomoe Nage	Kote Gaeshi
Uchi Mata	Morote Gari	Koshi Guruma	Soto Maki Komi	Ude Kime Nage
O Soto Gari	Sukui Nage	Sode Tsuri Komi Goshi	Yoko Wakare	Kaiten Nage
O Uchi Gari	Ushiro Goshi	O Goshi	Tani Otoshi	Shiho Nage
Ko Uchi Gari	Te Guruma	Uki Goshi	Kani Basami	Kote Mawashi
Ko Soto Gari	Kata Guruma	Harai Goshi	Yoko Guruma	Kote Ineri
Ko Uchi Maki Komi	Utsuri Goshi	Hane Goshi	Waki Otoshi	Ude Gatame
Ko Soto Gake	Uki Otoshi(new)	Morote Seoei Nage	Sumi Gaeshi	Iremi Nage
Hiza Guruma		Eri Seoei Nage	Ura Nage	Yubi Kansetsu
Sasae Tsuri Komi Ashi			Uki Waza (new)	Kubi Kansetsu
O Soto Guruma			Yoko Gake (new)	
Okuri Ashi Barai			Uchi Maki Komi	

Ne Waza :

Katame Waza	Kansetsu Waza	Shime Waza
Hon Gesa Gatame	Waki Gatame	Nami Juji Jime
Yoko Shiho Gatame	Ude Gatame	Gyaku Juji Jime
Kami Shiho Gatame	Hara Gatame	Kata Juji Jime
Tate Shiho Gatame	Ude Garami	Hadaka Jime
Kata Gatame	Juji Gatame	Okuri Eri Jime
Ushiro Gesa Gatame	Te Kubi Osae	Kata Ha Jime
	Kanukki Gatame	Sankaku Jime
	Ude Nobashi	
	Ashi Ude Garami	
	Mune Gatame	
	Hiza Gatame	

Le candidat devra présenter 30 techniques choisies au hasard par les membres du jury.
20 en Tachi Waza et 10 en Ne Waza.

Atémi Waza :

Tsuki/Uchi Waza	Ashi Waza	Atama	Empi Uchi	Uke Waza
Oi Tsuki	Mae Geri	Mae	Mae	Jodan Age Uke
Gyaku Tsuki	Yoko Geri	Yoko	Yoko	Shuto Uke
Mawashi Tsuki	Ushiro Geri	Ushiro	Ushiro	Soto Uke
Mae Te Tsuki	Mawashi Geri		Mawashi	Uchi Uke
Age Tsuki	Ura Mawashi Geri		Ura Mawashi	Gedan Barai
Ura Tsuki	Kin Geri		Age	Juji Uke
Nukite	Kagato Geri		Otoshi	Nagashi Uke
Haito Uchi	Mikazuki Geri			Morote Teicho Uke
Shuto Uchi	Mae Hiza Geri			Sukui Uke
Tettsui Uchi	Hiza Mawashi Geri			Otoshi Uke
Uraken Uchi				Hiza Uke
Teicho Uchi				Mikazuki Uke

Le candidat fera une démonstration de ses connaissances techniques sous forme de Renzoku Waza (Enchaînement de 3 techniques des Atemi Waza sur attaque Atemi Waza).

Le candidat présente :

7 enchaînements de son choix,

- **7 attaques différentes du programme Atémi Waza**
- **Exécution :**

Attaque - Blocage ou déviation – minimum 3 techniques consécutives issues des différentes familles du programme Atémi Waza

- **Pas de répétition des techniques lors des différents enchainements**

La composition des 7 enchaînements personnels feront partie du dossier à soumettre au Jury

<u>Evaluation :</u>

- Posture
- Garde
- Déplacements
- exécution à bonne distance
- maîtrise technique

<u>Kata</u>

Goshin Jitsu (Tori-Uke).
Kime no Kata (Tori-Uke) *Critères de jugement pour le Kata: idem 1er et 2ème Dan*

<u>Démonstration libre :</u> Durée minimum 14 minutes (temps de pause non inclus)