

# PROGRAMME CEINTURE BLANCHE

## U.V. 1 Connaissance de l'environnement

### **Ceinture Blanche : Historique**

**Ju-Jutsu ou Ju-Jitsu : cela signifie technique de la souplesse**

C'est un art mis au point au Japon par les guerriers Samouraïs.  
C'est l'ancêtre des Arts Martiaux modernes, notamment du Judo qui fut créé en 1882 par **Gigoro Kano**.

Il a retiré pour le judo tous les mouvements qui étaient dangereux ainsi que les atémis (coups)  
Gigoro Kano, fondateur du Judo, est né en 1860, délicat de santé, il ne mesurait qu'un mètre cinquante et pesait 48 Kgs, il décida de se former à la pratique du Ju-Jitsu  
Son premier professeur fut FUKUDA en 1877. Le kodokan, école de Judo, fut fondé en 1882;  
Des rencontres entre les écoles de Ju-Jitsu se multiplièrent et le Kodokan remporta de nombreuses victoires.  
Il ne connut de défaites que contre Tanabe qui était un redoutable ju-jitsuka spécialiste du combat au sol.  
De ces défaites, Kano tira une leçon : il fallait perfectionner le Judo au sol aussi bien que debout.

**Gestes d'arbitrage : Ippon, Waza Ari, Yuko, Koka**

## U.V. 2 Techniques debout

### TASHI WAZA -

### ATEMI WAZA

#### **Techniques projection**

O Goshi	<b>Ashi waza</b>	Mae geri Keage	<b>Esquives</b>	latéral
Ippon seoi nage		Mae geri kekomi		retrait
Uki goshi		Yoko geri kekomi	<b>Blocage</b>	Jodan age uke
O soto gari		Mae Hiza		
De ashi barai	<b>Te waza</b>	Tsukake		2 formes
Hiza guruma				

## U.V. 3 Techniques au sol

### NE WAZA -

#### **Immobilisations**

#### **Atemis waza**

Hon gesa gatame	
Yoko shiho gatame	Mae geri
Kami shiho gatame	
Ushiro gesa gatame	Yoko geri
Tata shiho gatame	

## U.V. 4 Procédés d'entraînement

### **Uchi komi**

1 technique

Travail d'acquisition de la rapidité et d'un certain automatisme par la répétition d'une technique avec un partenaire

## U.V. 5 Katas

2 premières techniques du **Goshin Jitsu**

## U.V. 6 Techniques de défense

3 premières techniques des **16 imposées**

## U.V. 7

Yaku soku geiko en ne waza