

PROGRAMME CEINTURE MARRON JU JITSU

U.V. 1 Connaissance de l'environnement

Utilisation d'une poule, d'un tableau à double repêchage et d'un tableau à repêchage systématique

U.V. 2 Techniques debout

Techniques de projection **Projections avec clés**

Kokyu nage Irimi nage

Kuchiki-Taoshi

Sukui nage

Ura nage

Soto makikomi

Tani otoshi

Yoko tomoe nage

Projections avec jambes

Ushiro mawaishi barai

Ura mawaishi barai

Clés

Ude nobashi

Atemis

Atama

U.V. 3 Techniques au sol

Utilisation des différentes techniques du programme en enchaînement

U.V. 4 Procédés d'entraînement

Yaku soku geiko de projections

Kakari geiko d'atemi

Uchi komi

Nage komi

U.V. 5 Katas

Trois séries du **nage no kata**

12 techniques du **goshin jitsu**

U.V. 6 Techniques de défense

16 techniques des **seize imposées**

20 techniques du **module européen**

U.V. 7 Randoris

Randoris sol et debout