

Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

Le ju-jitsu est ce que l'on peut appeler l'ancêtre du judo traditionnel. Judo et ju-jitsu sont en conséquence deux activités indissociables. C'est la raison pour laquelle il est normal que le ju-jitsu fasse partie intégrante du brevet fédéral FSGT.

La pratique du judo apporte des compétences techniques en termes de projections, d'immobilisations, de clés de bras et d'étranglements. Avec le ju-jitsu, s'ajoutent les techniques de percussions (atemis) et d'autres clés de poignet et projections interdites dans le judo moderne et de compétition.

Le contenu de ce dossier permet aussi de se préparer aux passages de Dan en « expression technique » dans le sens où il reprend le programme des attaques imposées demandées pour ce type de passage de grades.

Voici les techniques de base que le moniteur FSGT doit connaître pour valider l'unité de formation ju-jitsu du brevet fédéral du premier degré.

LES ATEMIS :

Ce sont les coups frappés par les membres supérieurs, inférieurs ou la tête.



MAE GERI : Coup de pied direct



GEDAN GERI : Coup de pied bas



KAKATO GERI : Coup de pied frappé avec le talon

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*



MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire



*URA MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire
arrière*



YOKO GERI : Coup de pied de côté



UCHIRO GERI : Coup de pied arrière



MIKAZUKI GERI : Coup de pied latéral

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*



OI TSUKI : Coup de poing direct



NANAME TSUKI : Coup de poing circulaire



SHUTO : Coup donné avec le tranchant de la main



TSUKI AGE : Coup de poing remontant



USHI OROCHI : Coup de poing de haut en bas

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*



HIGI : Coup de coude



TEISHO : Coup donné avec la paume de la main



HIZA GERI : Coup de genou



MAWASHI HIZA : Coup de genou circulaire



ATAMA : Coup de tête

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*

LES CLÉS SPECIFIQUES AU JU-JITSU :



KOTE MAWASHI : Clé de poignet vers L'intérieur



KOTE MAWASHI : Clé de poignet circulaire



KOTE HINERI : Clé de poignet en remontant



TE KUBI OSAE : Clé de poignet en couvrant la main



ASHI GARAMI : Clé de jambe par compression

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*

LES BLOCAGES :



JODAN AGE UKE : Blocage en remontant



SHUTO UKE : Blocage avec le tranchant de la main



*SOTO UKE : Blocage avec l'avant bras
de l'extérieur vers l'intérieur*



*UCHI UKE : Blocage avec l'avant bras
de l'intérieur vers l'extérieur*



GEDAN BARAI : Blocage bas

*Unité de formation : technique ju-jitsu
du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T.
option JUDO/JU-JITSU*

PROJECTIONS SPECIFIQUES AU JU-JITSU :



KAITEN NAGE



SHIO NAGE



TENCHI NAGE



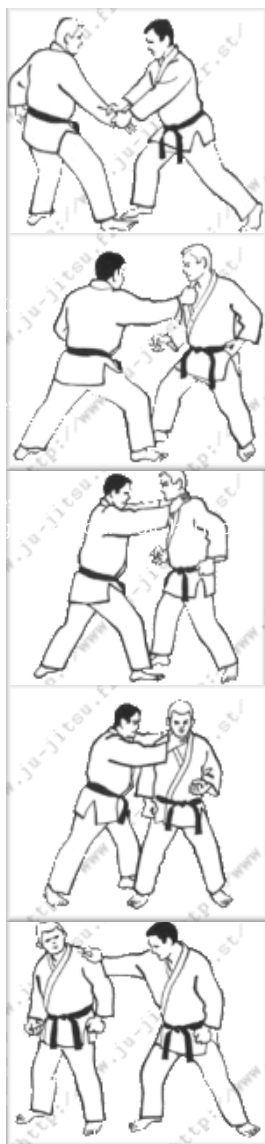
KOKU NAGE

Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

LES ATTAQUES ET DEFENSES IMPOSEES :

Elles sont divisées en 4 séries de 5 attaques. Les championnats de duo system sont basés sur ces attaques. Elles représentent aussi la référence pour les passages de grades « expression technique ». Pour le brevet fédéral il vous est demandé de connaître les 3 premières défenses de chaque série.

Série A



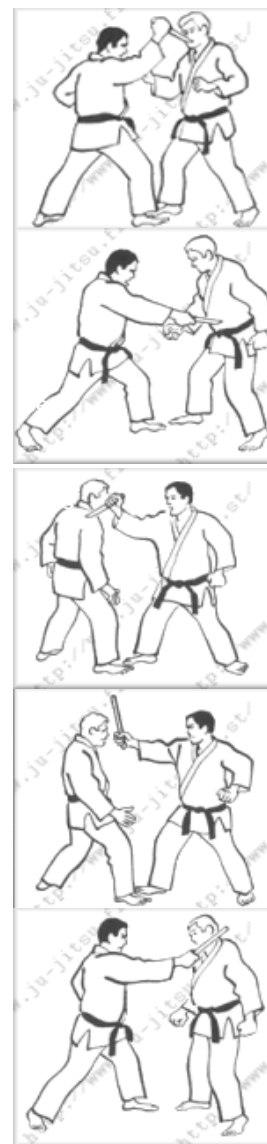
Série B



Série C



Série D



Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

Série A



Saisie de poignet à deux mains

- Tori décale sa jambe droite
- Tori avance sa jambe gauche et fait un tai sabaki
- Tori saisit le poignet et le coude de Uke
- Tori amène Uke sur le ventre
- Tori contrôle Uke par Ude Gatame et Tekubi Osae



Saisie croisée de revers

- Tori s'engage sous l'aisselle de Uke
- Tori applique Kote Hineri
- Tori amène Uke au sol par un déplacement en tsugi ashi tout en poussant sur l'épaule de Uke
- Tori applique une clé en extension en transférant le poids de son corps sur l'arrière.



Saisie à la gorge

- Tori absorbe l'attaque de Uke en reculant sa jambe gauche et en saisissant les poignets de celui-ci
- Tori projette Uke par tsuri komi goshi
- Tori contrôle le bras droit de Uke avec sa main droite
- Tori amène Uke sur le dos et contrôle le bras droit de Uke par ude garami.
- Tori contrôle le bras de Uke avec son genou et frappe par oi tsuki sur la tête avec sa main droite.

Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

Série B



Saisie de face sous les bras

- Double atemi de Tori sur les oreilles de Uke
- Tori exerce une clé de coup pour projeter Uke
- Une fois au sol Uke se place en position quadrupédique
- Tori contrôle Uke en engageant ses jambes et en l'écrasant afin de le mettre à plat ventre
- Tori applique hadaka jime



Saisie de côté bras pris

- Tori donne Hiza gatame au bas ventre de Uke
- Tori projette Uke par uki goshi ou o goshi
- Tori contrôle le bras droit de Uke
- Tori pousse avec son bas ventre afin de mettre Uke sur le dos.
- Tori applique ashi gatame



Saisie de cou de côté

- Tori donne un atemi au bas ventre de Uke
- Tori passe devant Uke en appliquant ude gatame
- Tori projette Uke par une forme d'uki otoshi
- Tori contrôle le bras d'Uke par ude nobashi

Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

Série C



Oi tsuki visage

- Tori esquive par shuto uke et donne oi tsuki dans le ventre.
- Tori saisit le bras droit de Uke et applique shio nage
- Tori contrôle Uke par te kubi osae



Giaku tsuki au ventre

- Tori esquive par gedan barai
- Tori enroule la tête de Uke avec son bras droit
- Tori projette Uke par uki goshi
- Tori contrôle le bras droit de Uke avec son genou droit afin de faire ashi gatame
- Sous la pression Uke se redresse
- Tori récupère le bras droit de Uke entre ses jambes afin de renverser Uke sur le ventre
- Tori applique ashi garami



Naname shuto

- Tori bloque le bras de Uke avec ses 2 mains
- Tori projette Uke par tai otoshi
- Tori contrôle le bras droit de Uke
- Tori enroule sa jambe droite autour du bras du Uke et place son pied derrière la tête de celui-ci
- Tori pousse avec son bas ventre afin de mettre Uke afin de mettre Uke sur le dos
- Tori applique ashi gatame

Unité de formation : technique ju-jitsu du brevet fédéral de moniteur 1^{er} degré F.S.G.T. option JUDO/JU-JITSU

Série D



Attaque de haut en bas

- Tori fait en tai sabaki en accompagnant le bras de Uke
- Tori contrôle le bras d'Uke par kote mawashi
- Tori amène Uke sur le ventre par une pression sur le coude et le poignet
- Tori contrôle le bras de Uke avec son pied gauche



Attaque en pointe

- Tori fait un tai sabaki et contrôle coude de Uke avec sa main gauche
- Tori passe le bras Uke dans le dos par une clé sur le poignet d'Uke
- Tori continue la pression sur le poignet d'Uke et le désarme avec sa main gauche
- Tori place le couteau sous la gorge d'Uke et le contrôle en reculant la jambe gauche



Attaque en revers

- Parade à deux mains de Tori
- Tori amène le bras de Uke derrière afin de le déséquilibrer
- Tori projette Uke en balayant la jambe de sa jambe gauche
- Tori désarme Uke par ude garami.