

Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Blanche

Educatifs Coups frappés avec le poing		Educatifs Coups frappés avec le pied	
Gauche	Hidari mae ate	Face	Mea geri
Droite	Migi mae ate	Arrière	Ushiro geri
Arrière	Ushiro ate	Gauche	Hidari mae geri
Avant	Mae ate	Droite	Migi mae geri
Côté	Yoko ate	Côté	Yoko geri

Educatifs : Esquives et Ripostes

En avançant	Coup frappé : parade + paume au menton
En avançant	Coup frappé de côté = taï sabaki
En avançant	Coup frappé de côté = taï sabaki + atemi
En reculant	Taï sabaki
En reculant	Taï sabaki + coup frappé
En reculant	Taï sabaki + seoi nage
Coup de pied	Parade face + lever le pied attrapé
Coup de pied	Parade côté + esquive saisie aux épaules
Coup de pied	Parade circulaire + o uchi gari

Apprentissage des chutes

Chutes arrière	Assis, accroupis, debout, en reculant
Chutes sur le côté	Debout, en déplacement (balayage)
Chutes avant	A genou, en position haute, en déplacement
Chute plaquée	A genou, debout (en poussant dans le dos)