

# Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Bleue	
<b>4 attaques de face, céder + liaison au sol</b>	
<b>Pousser à 1 main</b>	<b>Traction jambes serrées</b>
Taï sabaki du côté de la poussée + taï otoshi ou autres + Juji gatame, ude gatame	Taï sabaki du côté de la traction + o soto gari + okuri eri jime ou hadaka jime
<b>Traction jambes écartées</b>	<b>Pousser à 2 mains</b>
Taï sabaki en avançant + o uchi gari, ko uchi gari + ude gatame ou contrôle ikkyo	Céder + sode tsuri komi ou tomoe nage + juji gatame
<b>Adaptabilité aux réactions du partenaire</b>	
<b>Uke se met en garde pas de réaction</b>	<b>Uke se met en garde réaction</b>
Venir saisir le bras en avant tout en faisant taï sabaki pour se retrouver derrière uke, faire alors hadaka jime ou autres	Venir saisir le bras en avant, uke réagit en écartant le bras, tori en profite pour exécuter de ashi baraï.
<b>Saisir uke aux revers puis tirer</b>	<b>Saisir uke aux revers puis pousser</b>
Uke réagit en résistant vers l'arrière, tori s'adapte à la position de uke. O soto gari ou o uchi gari.	Uke réagit en résistant vers l'avant, tori s'adapte à la position de uke. Taï otoshi, seoi nage, hiza guruma.