

Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Bleue	
4 attaques de face, céder + liaison au sol	
Pousser à 1 main	Traction jambes serrées
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
Traction jambes écartées	Pousser à 2 mains
Taï sabaki en avançant + o uchi gari, ko uchi gari + ude gatame ou contrôle ikkyo	Céder + sode tsuri komi ou tomoe nage + juji gatame
Adaptabilité aux réactions du partenaire	
Uke se met en garde pas de réaction	Uke se met en garde réaction
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.
Saisir uke aux revers puis tirer	Saisir uke aux revers puis pousser
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.