

ε. J εcole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Marron

3 attaques coup de pied

Coup de pied de face	Coup de pied de côté	Coup de pied circulaire
Taï sabaki + Saisie du pied + Relever et pousser en arrière, ou version kime no kata	Taï sabaki + avancer derrière uke + tirer en arrière ou hadaka jime	Taï sabaki + ate mi + o uchi gari ou ko soto gake

Tori au sol, uke est devant lui

Tori sur le dos : uke se présente avec la jambe avancée	Tori sur le dos : uke se présente avec la jambe avancée
Uke avance la jambe droite : tori vient mettre son pied gauche à l'extérieur du pied droit de uke, il glisse sa jambe droite dans le creux du genou de uke pour le renverser sur le côté droit.	Uke avance la jambe droite : tori vient mettre son pied gauche à l'intérieur des jambes de uke contre le talon pour contrôler le pied droit, puis tori donne un coup de talon avec sa jambe droite à la rotule.

Goshin Jitsu

1 Ryote dori	2 Hidari eri dori	3 migi eri dori
4 Kata ude dori	5 Ushiro eri dori	6 Ushiro jime
7 Kakae dori	8 Naname uchi	9 Ago tsuki
10 Gamen tsuki	11 Mae geri	12 Yoko geri