

Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Orange

2 attaques de face

Ceinturage de face	Ceinturage de face, bras libres
Riposte	Riposte
Atemi aux parties + o goshi ou o uchi gari	Atemi aux parties + Torsion de la tête

2 attaques de côté

Saisie à 2 mains de la tête	Saisie de la tête et d'un bras
Riposte	Riposte
Coup de talon au pied + Saisir l'épaule et la jambe puis basculer en arrière	Coup de talon au pien + Glisser la jambe entre celles d'uke

2 attaques arrière

Ceinturage haut	Ceinturage bas
Riposte	Riposte
Coup de talon + Seoi nage	Coup de talon, dégager des bras + Tirer la cheville

2 attaques au couteau

Attaque de côté	Attaque forme rasoir
Taï sabaki en avançant, contrôle du bras qui frappe, atemi + waki gatame	Feinte aux yeux (kazumi) coup de pied aux parties