

Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Verte

2 attaques de face, coup frappé

Coup frappé à la tête, avant	Coup frappé à la tête, après
Riposte	Riposte
Contrôle du bras, atemi + o soto gari	Contrôler en esquivant + seoi nage

2 attaques coup frappé au visage (direct)

Direct au visage	Direct au visage réaction
Riposte	Riposte
esquive taï sabaki + Traction du bras (extérieur) Atemi, o soto gari (intérieur)	Esquive taï sabaki + Céder sur la réaction Hadaka jime, tirer les épaules

4 dégagements de poignets

<p>Saisie d'1 poignet de face</p> <p>Tourner votre poignet pour la paume de la main soit diriger vers le sol, puis avancer en faisant taï sabaki puis atemi du coude.</p>	<p>Saisie d'1 poignet en croisant</p> <p>Tourner la main paume vers le haut puis avec un mouvement d'oscillation faite taï sabaki puis atemi avec le coude.</p>
<p>Saisie des 2 poignets de face</p> <p>Selon la distance, atemi aux parties avec le genou ou coup de pied aux parties puis faire waki gatame.</p>	<p>Saisie d'1 poignet à 2 mains</p> <p>Fermer la main, venez coiffer par-dessus avec l'autre main, lever avec un mouvement d'oscillation puis atemi avec le coude.</p>