

Passage de grades JUJITSU – PEC Arts Martiaux

Pour la ceinture	UV Jujitsu Combat	UV Kata	UV Technique
Jaune	<ul style="list-style-type: none"> - PP : être en garde - PP : faire un enchaînement pied/poing - JU : projeter après un déplacement sans opposition - NE : immobiliser 	<ul style="list-style-type: none"> - 12 attaques : 3 premières 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 agression de face, de dos sur le côté : sortir du danger, créer l'opportunité, projeter, immobiliser - 1 atemi au hasard - 1 technique de judo au hasard
Orange	<ul style="list-style-type: none"> - PP : être capable de bloquer/esquiver les attaques - JU : projeter avec les 2 partenaires qui attaquent - NE : renverser mon partenaire à quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> - Goshin : 3 premières - 12 attaques : 6 premières 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 agression de face, de dos sur le côté : sortir du danger, créer l'opportunité, projeter, immobiliser (meilleure maîtrise) - 1 technique de judo au hasard - 1 atemi au hasard
Vert	<ul style="list-style-type: none"> - PP : être mobile, se déplacer circulairement - JU : se défendre d'une projection - NE : sortir de la garde - NE : enchaîner les immobilisations 	<ul style="list-style-type: none"> - Goshin : 7 premières - 12 attaques : 9 premières 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 agressions de face, de dos sur le côté avec clés de bras et étranglements - 1 étranglement au hasard - 2 atemi au hasard - 1 technique de judo au hasard
Bleu	<ul style="list-style-type: none"> - PP : être capable de riposter - JU : combiner 2 projections - NE : clés de bras et étranglements 	<ul style="list-style-type: none"> - Goshin : 10 premières - 12 attaques : 12 premières 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 agressions de face, de dos sur le côté avec clés de jambes - 1 clé et 1 étranglement au hasard - 3 atemi au hasard - 1 technique de judo au hasard
Marron	<ul style="list-style-type: none"> - PP : être capable de faire des feintes de frappe et des balayages - JU : se créer des opportunités - NE : clés de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Goshin : 12 premières 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de 2 techniques de judo : 4 directions - Présentation de 2 clés et 2 étranglements au hasard à partir d'une situation de base - Présentation d'1 technique jujitsu 3 côtés - 4 atemi au hasard

- PP : partie 1, atemi waza, pied-poing
- JU : partie 2, nage waza, projection
- NE : partie 3, ne waza, sol
- UV Kata : connaissance des enchaînements et fluidité
- UV Technique : maîtrise et diversité
- UV Technique : les techniques au hasard sont celles vu cours de l'année et en fonction du niveau
- UV Technique : situation de base => uke à quatre pattes, plat ventre, tori dans la garde, liaison debout sol,...