



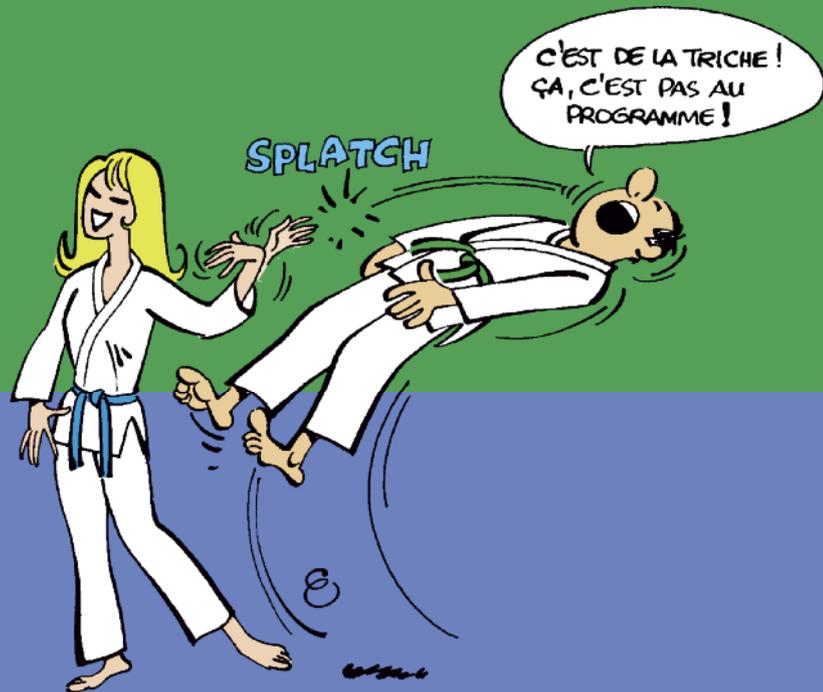
Ce deuxième tome sur le jujitsu complète le premier qui présente le programme des ceintures blanche, jaune et orange.

Avec le programme des ceintures verte, bleue et marron, décrit ici, le pratiquant dispose de la progression de jujitsu établie par la FFJDA pour accéder à la ceinture noire.

Il peut se présenter, à partir de l'âge de 15 ans, à l'examen de la ceinture noire premier dan technique, option jujitsu, ce grade ayant la même valeur que la ceinture noire technique option judo.

La pratique efficace du jujitsu impliquant l'application de techniques de judo, le candidat doit avoir acquis la maîtrise de ces techniques. Comme elles sont supposées être connues, elles ne sont pas détaillées dans cet ouvrage mais dans "Judo pour nous".

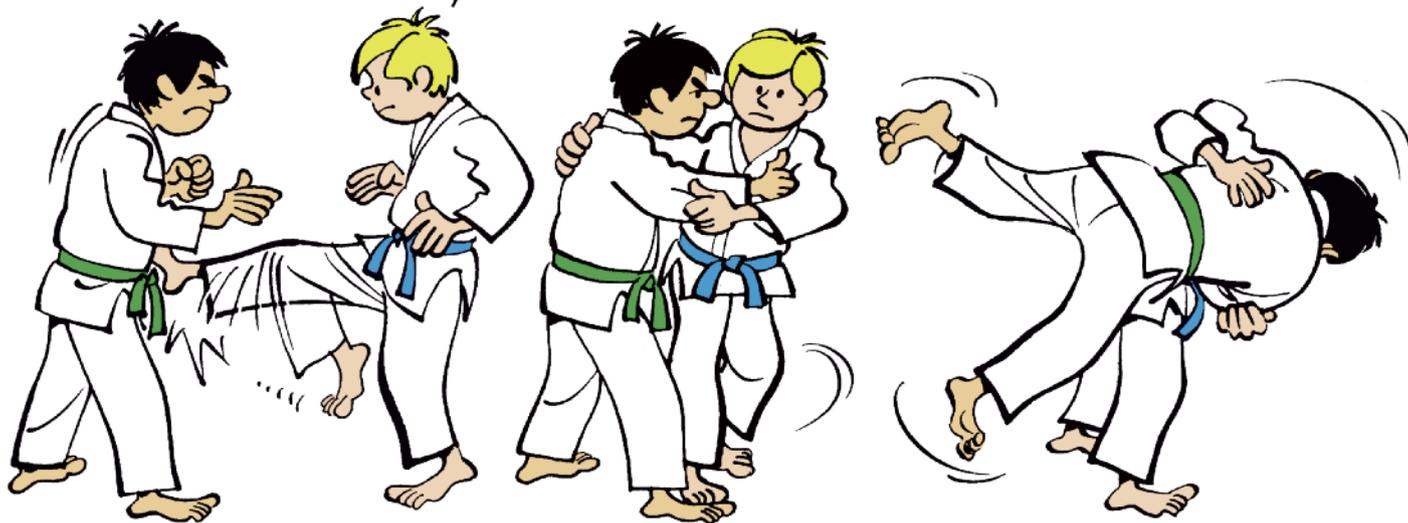
PROGRESSION  
DE LA  
CEINTURE VERTE  
À LA  
CEINTURE BLEUE



LA DÉFENSE À MI-DISTANCE CONSTITUE UNE ANTICIPATION SUR UNE MENACE DE LA PART D'UN ADVERSAIRE, ALORS QU'IL N'Y A PAS ENCORE DE CONTACT.

AVANT QUE L'ADVERSAIRE AIT COMMENCÉ SON ATTAQUE, JE LUI PORTE UN COUP DE PIED MAE-GERI AU VENTRE PUIS J'ENTRE IMMÉDIATEMENT DANS SA GARDE ...

... POUR ENCHAÎNER EN PROJECTION CLASSIQUE DE JUDO UKI-GOSHI !

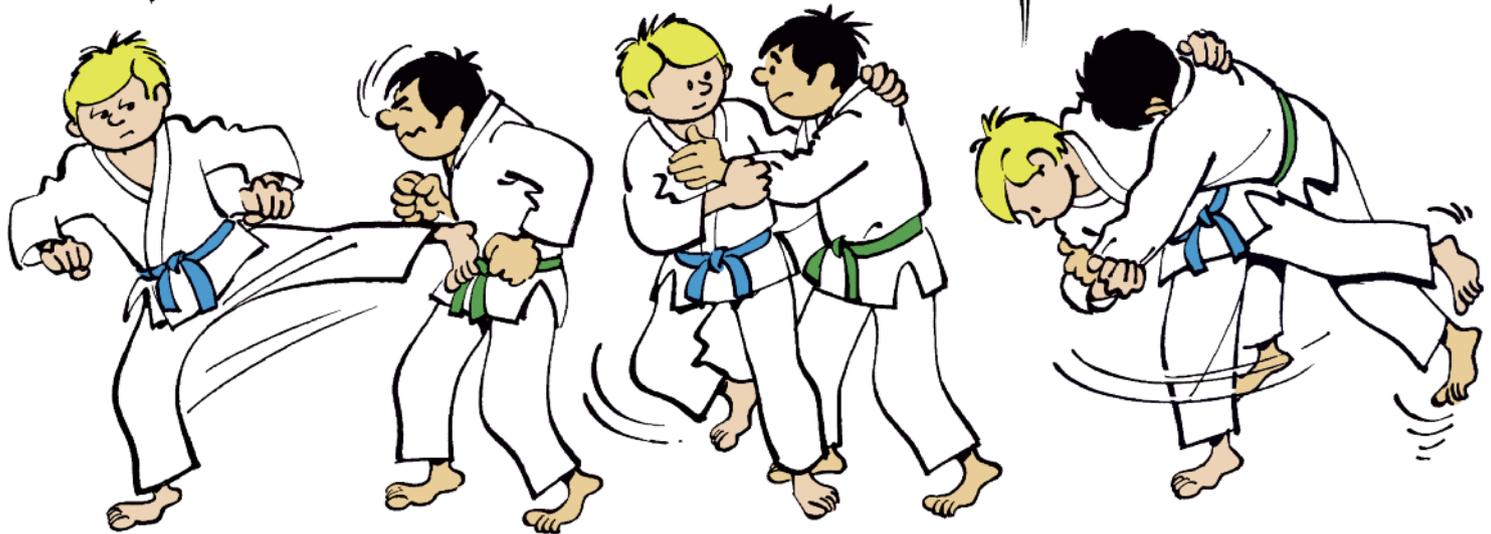


DÉFENSE À MI-DISTANCE par uki-goshi

CETTE FOIS, LA MENACE VIENT D'UN ADVERSAIRE SITUÉ SUR LE CÔTÉ .

AVANT MÊME QU'IL M'ATTAQUE, JE DEVANCE SON ACTION ET JE LUI PORTE UN COUP DE PIED YOKO-GERI AU VENTRE OU À LA POITRINE ...

EN REPOSANT MON PIED D'ATTAQUE AU SOL, J'ENTRE VIVEMENT DANS SA GARDE, JE LE SAISIS ET JE LE PROJETTE AVEC HARAI-GOSHI !



DÉFENSE À MI-DISTANCE par yoko-geri et harai-goshi