

# JIU-JITSU NOH



## Programme de 6<sup>e</sup> kyu (ceinture blanche)

- 1) 7 dégagements de la main :**
  - dégagement
  - coup sur poignet
  - clé du pouce
  - dégagement avant-bras horizontal
  - dégagement avant-bras montant
  - dégagement avant-bras descendant
  - prise des poignets tirant
  - prise des poignets poussant
  
- 2) 5 dégagements d'étranglement debout :**
  - frapper des mains verticalement (AV)
  - frapper des mains latéralement (AV)
  - clé du bras (AV)
  - passer derrière clé (L)
  - clés de la main et du bras (AR)
  
- 3) 2 dégagements d'étranglement couché :**
  - assis au-dessus
  - à genoux latéral
  
- 4) 5 dégagements sur prise de vêtements :**
  - poussée sur la poitrine
  - poussée épaule intérieur
  - poussée épaule extérieur
  - prise du revers
  - prise du col par derrière
  
- 5) 2 dégagements du corps :**
  - a) par devant autour des hanches
  - b) par devant autour des bras
  - a) par derrière autour des hanches (4 façons)
  - b) par derrière autour des bras
  
- 6) 2 dégagements de la tête :**
  - tirer les jambes, sans clé
  - tirer les jambes, clés dans le dos
  
- 7) 6 points sensibles + étranglements :**
  - sous l'oreille (AV)
  - côté gorge (AV)
  - prise du revers croisé (AV)
  - prise des épaules (AV)
  - étranglement, main sur oreille G. (AR)
  - étranglement sur pomme d'Adam (AR)

6<sup>e</sup> kyu (ceinture blanche)

- 8) 3 dégagements étant couché au sol :**
- coup de pied droit, côté
  - coup de pied gauche, côté
  - enjamber, étranglement

- Prises supplémentaires :**
- 1 dégagement de la main : pouce dans le coude
  - 2 dégagements de la main :
    - a) avec le pied
    - b) avec le genou
  - 1 dégagement d'un étranglement debout : dégager la tête
- 

