

JIU-JITSU  
NOI



**NOM :**

**Prénom :**

**Licence AMAC n°**

# JIU-JITSU NOH



## Chutes

- 0 en tailleur, chute arrière
- 1 accroupi, chute arrière
- 2 debout pied droit derrière le gauche, chute arrière
- 3 accroupi, chute latérale, à gauche et à droite
- 4 mains au sol, en arrière
- 5a debout, chute avant sur les avants bras
- 5b debout, demi-tour, chute avant sur les avant bras
- 6 debout, chute latérale, à gauche et à droite
- 7 debout, chute sur les genoux, à gauche et à droite
- 8 debout, chute arrière
- 9 debout, chute avant en roulant

# JIU-JITSU NOH



## Lexique

### A

**Ashi** pied, jambe      **Atemi** coup

### B

**Barai** barrage      **Bo** bâton long

### C

**Chudan** zone moyenne

### D

**Dan** grade      **Dashi** position  
**Dojo** salle d'entraînement

### E

### F

### G

**Gedan** zone basse      **Geri** coup de pied  
**Gi** uniforme      **Go** cinq  
**Gyaku tsuki** coup de poing opposé

### H

**Hachi** huit      **Hachiji dashi** position droite  
**Hajime** commencer      **Hantai** contraire

### I

**Ichi** un

### J

**Jitsu** art, technique      **Jiu** doux  
**Jodan** zone haute      **Ju** dix  
**Judo** manière douce

### K

**Kakato** tâlon      **Karate** main vide  
**Kata** exercice de style, combat imaginaire  
**Kekome** poussé      **Kemi** chute  
**Ki** énergie vitale      **Kiage** frappé  
**Kiai** cri      **Ku** neuf

<b>Kyu</b>	niveau		
<b>L</b>			
<b>M</b>			
<b>Mae</b>	avant, de face	<b>Makiwara</b>	poteau de frappe
<b>Mate</b>	arrêt	<b>Mawashi</b>	circulaire
<b>Mokuso</b>	méditation		
<b>N</b>			
<b>Neko</b>	chat	<b>Ni</b>	deux
<b>Ni ju</b>	vingt	<b>Ni ju ichi</b>	vingt-et-un
<b>O</b>			
<b>Obi</b>	ceinture	<b>Oi tsuki</b>	frapper en avançant
<b>Otogai</b>	tout le monde	<b>Otogai ni rei</b>	salut à tous
<b>P</b>			
<b>Q</b>			
<b>R</b>			
<b>Randori</b>	combat libre	<b>Rei</b>	salut
<b>Roku</b>	six	<b>Ryu</b>	style
<b>S</b>			
<b>San</b>	trois	<b>Schi</b>	quatre
<b>Seiken</b>	poing	<b>Sempei</b>	Assistant
<b>Sensei</b>	Professeur	<b>Sensei ni rei</b>	salut au Professeur
<b>Shihan</b>	Maître	<b>Shishi</b>	sept
<b>Shuto</b>	tranchant de la main		
<b>Sutemi</b>	sacrifice		
<b>T</b>			
<b>Tatami</b>	tapis	<b>Tobi</b>	sauter
<b>U</b>			
<b>Ushiro</b>	arrière	<b>Uss</b>	salut
<b>V</b>			
<b>W</b>			
<b>X</b>			
<b>Y</b>			
<b>Yame</b>	arrêter	<b>Yoi</b>	prêt
<b>Yoko</b>	coté		
<b>Z</b>			
<b>Zenkutsu dashi</b>	position avant		

### **Les positions :**

*Hachiji dashi* position droite  
*Zenkutsu dashi* position avant  
*Kiba dashi* position latérale, dite du cavalier  
*Kokutsu dashi* position arrière  
*Neko ashi dashi* position arrière, dite du chat

### **Les coups de pied :**

*Mae geri keage* coup de pied avant frappant  
*Mae geri kekome* coup de pied avant poussant  
*Mawashi geri* coup de pied circulaire  
*Ura mawashi geri* coup de pied circulaire contraire  
*Yoko geri* coup de pied latéral  
*Ushiro geri* coup de pied arrière  
*Tobi geri* coup de pied sautant  
*Kakato oroshi geri* coup de talon descendant

### **Les projections :**

*O goshi* projection de hanche  
*Ippon seo nage* projection d'épaule

### **Les nombres :**

*Ichi* un  
*Ni* deux  
*San* trois  
*Schi* quatre  
*Go* cinq  
*Roku* six  
*Shishi* sept  
*Hachi* huit  
*Ku* neuf  
*Ju* dix  
*Ni ju* vingt  
*Ni ju ichi* vingt-et-un

---

# JIU-JITSU NOH



## Junior kata

### Première partie

- 0) position naturelle (*hachiji dashi*)
- 1) position avant (*zenkutsu dashi*)
- 2) frapper en avançant (*oi tsuki*)
- 3) coup de poing opposé (*gyaku tsuki*)
- 4) position du cavalier (*kiba dashi*)
- 5) changement de côté (*hanta*)
- 6) coup de pied latéral poussant (*yoko geri kekome*)
- 7) barrage zone basse (*gedan barai*)
- 8) coup de poing opposé (*gyaku tsuki*)
- 9) coup de talon descendant (*kakato oroshi geri*)
- 10) chute arrière (*ushiro kemi*)
- 11) chute avant (*mae kemi*)
- 12) frapper en avançant (*oi tsuki*)

### Seconde partie

- 13) ramener la jambe G et avancer la jambe D (*zenkutsu dashi*)  
(7<sup>e</sup> dégagement de la main : prise des poignets)
- 14) ramener la jambe G et déplacer la jambe G latéralement  
(2<sup>e</sup> dégagement d'étranglement debout : frapper des mains latéralement)
- 15) ramener la jambe G et déplacer la jambe G arrière (*kiba dashi*)  
(6<sup>e</sup> dégagement de la main : prise du bras descendant)
- 16) la main G sur la poitrine et la main D sur la main G, la jambe D arrière en *zenkutsu dachi* et coup de genou, revenir en position  
(1<sup>e</sup> dégagement sur prise de vêtements : poussée sur la poitrine)
- 17) ramener la jambe D, la main G en l'air, la jambe G avant en *kiba dashi* 90° D  
(3<sup>e</sup> dégagement d'étranglement debout : clé du bras)
- 18) les mains ensembles derrière le cou, les ramener vers l'avant au dessus de la tête, *zenkutsu dashi* arrière et *gyaku tsuki* avec la première jointure  
(1<sup>e</sup> dégagement d'étranglement debout : frapper des mains verticalement)
- 19) coup de pied D (*mae geri kekome*) et avancer en *zenkutsu dashi*, *gyaku tsuki*
- 20) coup de pied G (*mae geri kekome*) et avancer en *zenkutsu dashi* avec garde

### Troisième partie

- 21) déplacer pied D, pivoter à 180° avec *gedan barai*
  - 22) ramener pied G, barrage en zone haute (*jodan barai*) du bras D (soutien de la main G)
  - 23) pivoter de 90° en *kiba dashi* et coup du tranchant D (*shuto*)
  - 24) pivoter de 180° pour barrer du pied, *kiba dashi*, coup au visage (*hiraken*)
  - 25) esquive (*tai sabaki*) arrière G
  - 26) *tai sabaki* arrière D
  - 27) pivoter sur le pied G, *jodan barai*, position du cavalier (*kiba dashi*) et coup aux testicules
  - 28) pivoter de 180° sur le pied D, *kiba dashi*, barrage des deux bras
  - 29) *tai sabaki* vers l'avant
  - 30) esquiver sous le bras G en position du chat (*nekoachi dashi*), frapper de la base de la main D
  - 31) pivoter sur le pied G de 90°, genou D au sol, *gyaku tsuki*
  - 32) *ushiro kemi, zenkutsu dashi*
  - 33) ramener pied G à côté du pied D, *kiba dashi*, coup de pied circulaire (*mawashi geri*), revenir au *kiba dashi*
  - 34) ramener pied G à côté du pied D, *mae geri kekome*, grand pas vers l'avant, pivoter, *hachiji dashi*
-

# 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)



- 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
-

# Jiu-Jitsu NOH



---

**asbl Jiu Jitsu Club NOH vzw**

Salle omnisport de Neder-Over-Heembeek  
Rue de Lombartzyde 120  
1120 Bruxelles

**Compte bancaire :** 068-2131601-53 (Dexia)

**GSM :** 0478 94 75 80 (William BECK)

**Website:** <http://jiuNOH.ibelgique.com>

**E-mail :** [jiuNOH@ibelgique.com](mailto:jiuNOH@ibelgique.com)

---