

Programme passage de grade Jiu Jitsu Brésilien

CEINTURE BLANCHE 1^{ER} DEGRE

PROJECTIONS :

1^{er} fauchage arrière extérieur



Renversement par-dessus le bras



EDUCATIFS :

- ✓ Chutes arrière, latérales, avant.
- ✓ Langouste
- ✓ Carré

TECHNIQUES :

1^{er} contrôle : latéral

2^{ème} contrôle : latéral (100kg)

3^{ème} contrôle : arrière
(nord-sud)

4^{ème} contrôle : sur le
partenaire (position montée)



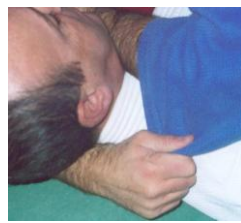
Etranglement de face : partenaire sur le dos



1^{er} étranglement



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



4^{ème} étranglement

ENCHAINEMENTS :

- ✓ A partir de chaque contrôle faire 4 soumissions
- ✓ Effectuer des passages de garde ouverte
- ✓ *Partenaire dans la garde, faire des enchaînements

COMBATS AU SOL :

Remarque : pour ce niveau il faut bien montrer que les bases sont acquises ; points d'appui, mobilité, stabilité...

CEINTURE BLANCHE 2ème DEGRE

PROJECTIONS :

Debout

1^{er} renversement par-dessus le dos



Balayage intérieur



TECHNIQUES :

Sol

1^{ère} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)



2^{ème} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)



3^{ème} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)



1^{ère} clé de cheville
(Partenaire sur le dos)



2^{ème} clé de cheville
(Partenaire à plat ventre)



3^{ème} clé de cheville en extension
(Partenaire sur le dos)



4^{ème} clé de coude bras fléchi
(partenaire sur le dos)



5^{ème} clé de coude bras fléchi
(partenaire entre les jambes)



6^{ème} de clé de coude
(partenaire position quadrupédie)



ENCHAINEMENTS :

- ✓ Sorties des contrôles
- ✓ Contrôles latéral avec un genou sur le ventre puis on enchaîne avec une soumission
- ✓ Passer de contrôle latéral à position montée
- ✓ Partenaire dans la ½ latérale faire des enchaînements

COMBATS AU SOL :

Remarque : pour ce niveau le combattant doit être à l'aise pour appliquer les soumissions et pour s'en défendre

CEINTURE BLANCHE 3^{ème} DEGRE

PROJECTIONS :

Debout

barrage (du pied)



fauchage intérieur arrière



1er fauchage avant extérieur



Sol partenaire assis

1^{er} étranglement par l'arrière



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



4^{ème} étranglement



clé de genou

Jambe tendue

(partenaire sur le ventre)



jambe fléchie

(partenaire position quadrupédie)



Partenaire à 4 pattes :

retournement avec étranglement



l'horloge avec variante



Renversement en étranglement
(face au partenaire qui est à 4 pattes)►



ENCHAINEMENTS :

- ✓ A partir de la garde papillon
- ✓ Passage garde fermée
- ✓ Sortie de ½ garde
- ✓ A partir garde fermée

COMBATS AU SOL :

Remarque : pour chaque grade il faut également reconnaître le programme des grades précédents.

CEINTURE BLANCHE 4^{ème} DEGRE

PROJECTIONS :

Debout

Renversement par dessus les bras



balayage extérieur



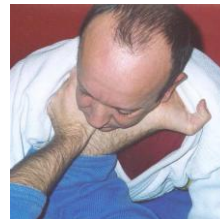
Debout

Ramassement des deux jambes

TECHNIQUES :

Sol

Etranglement : partenaire entre les jambes



Triangle (4 variantes)



ENCHAINEMENTS :

- ✓ Liaison debout-dol
- ✓ Partenaire position quadrupédique
- ✓ EN Garde ouverte
- ✓ Passage de garde fermé

COMBATS AU SOL :

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE BLEUE

PROJECTIONS :

Debout

barrage sur l'arrière

fauchage intérieur sur l'avant



TECHNIQUES :

- Crucifix
- Compressions de biceps
- Compression du mollet

ENCHAINEMENTS :

- ✓ Nous sommes au sol et le partenaire est debout
- ✓ Le partenaire est au sol et on est debout
- ✓ Le partenaire est à plat ventre
- ✓ Le partenaire est dans la garde

COMBATS AU SOL

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE BLEUE 1^{er} DEGRE

PROJECTIONS :

Debout

2^{ème} renversement par-dessus le dos

3^{ème} barrage avec la jambe



ENCHAINEMENTS :

- ✓ Demi garde
- quand on est en dessous
- quand on est au dessus
- ✓ Liaison debout-sol (technique de soumission en partant debout)
- ✓ Passage de garde

COMBATS AU SOL :

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE BLEUE 2^{ème} DEGRE

PROJECTIONS :

Debout

1er ramassement de jambe



2ème ramassement de jambe



TECHNIQUES :

- Guillotine
- Sortie de guillotine

ENCHAINEMENTS :

- ✓ En garde De La Riva
- ✓ Sortie de garde De la Riva
- ✓ Partenaire dans ma garde
- ✓ On est dans le dos du partenaire

COMBATS AU SOL

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE BLEUE 3^{ème} DEGRE

PROJECTIONS :

1^{er} sacrifice



barrage (avec la jambe) :

1^{ère} variante



(saisie du même côté)

2^{ème} sacrifice (sacrifice latéral)



TECHNIQUES :

- Hélicoptère et clé de bras
- Sortie de clé de bras

ENCHAINEMENTS :

- ✓ Partenaire dans son dos, défenses
- ✓ Partenaire à quatre pattes :
 - On est devant lui
 - On est sur le côté
 - On est derrière
- ✓ Défense quand on est à quatre pattes et que le partenaire est derrière

COMBATS AU SOL

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE VIOLETTE

PROJECTIONS :

Renversement par dessus les épaules (à genou)



3^{ème} sacrifice



4^{ème} sacrifice



5^{ème} sacrifice
en chute avant



TECHNIQUES :

- Sortie de kimura (au moins 2)
- Sortie de triangle (au moins 3)

ENCHAINEMENTS :

- ✓ A partir X garde
- ✓ On est sur le dos, le partenaire en contrôle latérale avec un genou sur le ventre (faire des sorties)
- ✓ Passage de garde papillon
- ✓ Partenaire dans la garde

COMBATS AU SOL

Combat au sol et debout sol.

CEINTURE VIOLETTE 1^{er} DEGRE

CEINTURE VIOLETTE 2^{ème} DEGRE

CEINTURE VIOLETTE 3^{ème} DEGRE

CEINTURE MARRON 1^{er} DEGRE

CEINTURE MARRON 2^{ème} DEGRE

CEINTURE MARRON 3^{ème} DEGRE

UV technique : exécuter 10 techniques debout ou sol demandées par l'examineur

UV enchaînement : effectuer des enchaînements techniques à partir de 4 positions demandées par l'entraîneur

UV combat : combats debout sol ou sol (minimum 4 combat à faire)

UV Self défense : savoir se défendre efficacement contre des attaques indiquées par l'examineur (sur guillotine, saisies, coup de poing, de pieds...)

Remarque : En combat le but n'est pas de gagner car il peut y avoir de différence de niveaux et de poids, mais de nous montrer sa maîtrise du travail au sol, que l'on a de bons reflexes, une bonne attitude, un bon mental