

# PROGRAMME FEDERAL JU-JUTSU EURO YOSHIN RYU



Me Bernard **BELLEMANS** Hanshi  
Soke Euro Yoshin Ryu

Fédération Francophone d'arts  
martialux Euro-Judo

Syllabus édité par Hanshi Bernard BELLEMANS Soke Euro Yoshin Ryu – 73, rue de Wespín – B-5500 DINANT - +32495/209.249

# JU-JITSU EURO-YOSHIN-RYU

## YOSHIN RYU Ecole du cœur de saule

Cette école de ju-Jutsu du XVIII<sup>ème</sup> siècle servi notamment de base au judo créé en 1832 et au Shindo Yoshin Ryu créé en 1864.

La légende rapporte que ce fut le Dr en médecine Akiyama Shirobei qui en 1732 eut un éclair de génie d'où sera issue toute la théorie de base du ju-jutsu contemporain et donc du judo. En effet, ce médecin n'avait pas trouvé de réponse satisfaisante aux questions qu'il continuait à se poser au sujet de plusieurs méthodes de combat qu'il avait étudiées en Chine. Il s'était retiré dans un temple pour y méditer longuement. C'est là que, après 100 jours de contemplation intérieure, il eut soudain l'illumination, lorsqu'il vit ployer sous le poids de la neige une branche de saule et lorsque, toujours sans résister, celle-ci finit par laisser glisser les flocons accumulés et se détendit, à nouveau libérée. Cette défense naturelle et si souple d'un arbre pourtant si frêle impressionna au point qu'il en fit la base de sa propre méthode de combat. Celle-ci fit, pour la première fois, état de manière éclatante du principe de la souplesse, qui fut repris un siècle plus tard dans le judo de maître Jigoro Kano.

On ne peut qu'émettre des hypothèses sur l'identité de personnes entre Akiyama Shirobei et Yoshin Miura qui apparaît aussi à la source de cette école de Ju-jutsu. Il s'agit vraisemblablement de la même personne. Une autre version prétend encore que Yoshin-ryu et Miura-ryu sont deux variantes créées par deux de ses disciples.

Il semblerait en fait que les racines du Yoshin-ryu remontent jusqu'au VIII<sup>ème</sup> siècle et qu'elle soit de nature chinoise. Au départ, le style s'appelait Yoshu-ken soit Yang-Zhou-Quan en chinois (La boxe de Yang-Zhou, région d'où venait un moine chinois du nom de Lianzhen, qui était passé au Japon et y avait pris le nom de Ganshin ou Yo-ryu. Lui ou son disciple, Lianzhen Situo (Shitaku Gantei), amenèrent des éléments de boxe chinoise (Quan-fa) dans la région de Nara. Shitaku finit par se retirer au mont Kurama et y enseigna Zen et arts martiaux jusqu'à sa mort, au début du IX<sup>ème</sup> siècle ; ces arts se développèrent au Temple de Kurama-dera qui devint le haut lieu des recherches et pratiques martiales, notamment auprès des moines-guerriers (Sohei) et d'autres guerriers de la montagne (Yamabushi).

Le style Yoshin-ryu a été repris et développé par Me Bernard Bellemans qui la codifié. Il a été reconnu par Me Willem Tieleman 9 Dan ju-jutsu Soke Tai-Ki Kai sous l'appellation Euro-Yoshin-Ryu et Me Bellemans déclaré Soke de la méthode. Une reconnaissance internationale lui a été accordée par Me BOEDEKER 10 Dan le 20 décembre 2008.

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

## GO KYU NO KATA

### 01. UKEMI

*Ushiro ukemi*

*Yoko ukemi migi et hidari*

*Ma et mae ukemi migi et hidari*

### 02. ATEMI

*05 atemi du seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata*

### 03. BLOQUAGES ET ESQUIVES

*Six blocages d'un côté et tai sabaki*

### 04. NAGE WAZA

1. Prise de cheveux de face	Clé sur le poignet
2. Prise de cheveux arrière	Clé sur le poignet en retournement
3. Prise de cheveux latérale	Kubushi au niveau du coude
4. Prise de poignet non croisé	Dégagement côté pouce en tai sabaki
5. Prise de face en dessous des bras	Atémi et projection en kubi-nage
6. Prise de face au-dessus des bras	Atémi et projection en o-goshi
7. Prise arrière en dessous des bras	Atémi saisie jambe renversement et kagato
8. Prise arrière au-dessus des bras	Dégagement de projection en sei nage
9. Prise de manche de côté	Yoko géri suivi de projection en o soto gari
10. Poussée poitrine latérale	Tai sabaki et projection en tai otoshi
11. Coup de poing circulaire	Blocage atémi et projection en o soto gari
12. Coup de pied de face	Tai sabaki et mae géri
13. Tentative de prise de tête	Évitement arrière et gyaku morote gari
14. Coup de matraque	Blocage atémi suivi de sei nage

### 05. KATAME WAZA

*Hon gesa gatame*

*Kami shiho gatame*

*Yoko shiho gatame*

*Tate shiho gatame*

*Sorties d'immobilisation*

*Entrées au sol et retournements.*

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

## YON KYU NO KATA

### 01. UKEMI

*Ushiro ukemi avec roulade arrière*

*Yoko ukemi migi et hidari*

*Ma et mae ukemi migi et hidari*

### 02. ATEMI

*10 atemi du seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata*

### 03. BLOQUAGES ET ESQUIVES

*Six blocages des deux côtés et tai sabaki*

### 04. NAGE WAZA

01. **Coup de pied de face**

02. **Coup de pied circulaire**

03. **Coup de poing circulaire**

04. **Saisie des deux poignets**

05. **Saisie poignet croisée**

06. **Poussée aux épaules**

07. **Saisie à la gorge d'une main**

08. **Coup de poing direct**

09. **Saisie à la gorge des deux mains**

10. **Prise de tête de côté**

11. **Prise de revers en tirant**

12. **Poussée poitrine**

*Tai sabaki et projection en ko ushi gari*

*Blocage teicho et projection en o ushi gari*

*Blocage en tai sabaki et projection harai goshi*

*Saisie mae geri et projection en sode tsuri komi goshi*

*Tai sabaki dégagement et tsukkake*

*Tai sabaki hiza guruma*

*Tai sabaki clé de poignet et mae geri*

*Blocage waki gatame*

*Dégagement en tai sabaki et projection kote gaeshi*

*Shuto base du nez atemi plexus suivi d'irimi nage*

*Absorber teicho kannuki gatame*

*Clé de poignet*

### 05. KATAME WAZA

*Juji gatame*

*Ude garami*

*Juji jime*

*Hadaka jime*

*Une amenée au sol*

*Un enchaînement au choix.*

### 06. TRAVAIL LIBRE AVEC PLUSIEURS PARTENAIRES

*Défense contre deux agresseurs sur attaques annoncées*

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

## SAN KYU NO KATA

### 01 UKEMI

*Ushiro ukemi avec roulade arrière suivi d'atemi*

*Yoko ukemi migi et hidari*

*Ma et mae ukemi migi et hidari*

### 02 ATEMI

*15 atemi du seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata*

### 03 BLOQUAGES ET ESQUIVES

*Six blocages des deux côtés en déplacements*

### 04 NAGE WAZA

01 **Coup de pied de côté**

02 **Tsukkake au visage**

03 **Naname tsukkake**

04 **Naname tsuki au ventre**

05 **Coup de couteau au bas ventre**

06 **Saisie d'un revers en poussant**

07 **Poussée aux épaules**

08 **Saisie arrière au col**

09 **Prise de poignet en diagonal**

10 **Tentative de prise de tête**

11 **Prise de tête de côté**

12 **Double coup de poing**

*Tai sabaki blocage projection en ko soto gari*

*Tai sabaki blocage ushiro ude gatame*

*Tai sabaki gauche teicho projection en kata guruma*

*Tai sabaki gauche teicho projection en o soto otoshi*

*Blocage en croix ude garami dorsal*

*Mae hiza suivi d'hane goshi*

*Tai sabaki et projection en yoko otoshi*

*Saisie des revers tai sabaki ude gatame*

*Passer sous le bras ude garami dorsal*

*Hiji yoko guruma*

*Sukui nage atemi*

*Blocages tomoe nage*

### 05 KATAME WAZA

*Waki gatame*

*Ude gatame*

*Kata ha jime*

*Okuri eri jime*

*Deux amenées au sol*

*Deux enchainements au choix.*

### 06 TRAVAIL LIBRE AVEC PLUSIEURS PARTENAIRES

*Défense contre plusieurs agresseurs sur attaques annoncées*

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

## NI KYU NO KATA

### 01 UKEMI

Ushiro ukemi avec roulade arrière suivi d'atemi  
Yoko ukemi migi et hidari  
Ma et mae ukemi migi et hidari  
Chute libre d'un côté

### 02 ATEMI

20 atemi du seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata

### 03 BLOQUAGES ET ESQUIVES

Six blocages des deux côtés en déplacements  
Tai sabaki dans toutes les directions

### 04 NAGE WAZA

#### 01 **Attaque à mi-distance de face**

Mae geri uki goshi

#### 02 **Attaque à mi-distance de profil**

Yoko geri harai goshi

#### 03 **Attaque à mi-distance arrière**

Ushiro geri uchi mata

#### 04 **Tsukkake au visage**

Tai sabaki gauche parade droite hadaka jime

#### 05 **Etranglement arrière**

Clés de poignets ude gatame sei nage

#### 06 **Prise de revers**

Clé en Z

#### 07 **Saisie de cou arrière**

Dégagement prise de bras et sei nage

#### 08 **Attaque arrière blocage des reins**

Pivoter atemi et projection en te guruma

#### 09 **Coup de matraque**

Tai sabaki saisie nuque revers droit kata ha jime

#### 10 **Coup de bâton haut**

Tai sabaki droit shuto irimi nage

#### 11 **Coup de couteau de face**

Tai sabaki droit blocage gauche hara gatame

#### 12 **Revolver de face**

Tai sabaki gauche saisie poignet ext-int demi-tour clé

### 05 KATAME WAZA

Kannuki gatame - Hara gatame

Ryote jime - Katate jime

Deux amenées au sol clôturées par :

- clé
- étranglement

Enchaînement au choix.

### 06 TRAVAIL LIBRE AVEC PLUSIEURS PARTENAIRES

Défense contre plusieurs agresseurs sur attaques annoncées

Défense contre plusieurs agresseurs sur attaques libres

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

## IK KYU NO KATA

### 01 UKEMI

Ushiro ukemi avec roulade arrière suivi d'atemi

Yoko ukemi migi et hidari

Ma et mae ukemi migi et hidari

Chute libre migi et hidari

### 02 ATEMI

28 atemi du seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata

### 03 BLOQUAGES ET ESQUIVES

Six blocages des deux côtés en déplacements avec partenaire nantis d'un bâton

Tai sabaki dans toutes les directions

### 04 NAGE WAZA

1. Etranglement de face à deux mains
2. Saisie de revers avec coup de genou
3. Poussée des deux mains
4. Saisie de tête latérale
5. Attaque au bokken

Sécuriser tai sabaki suivi de waki gatame

Esquive atemi waki gatame en tai sabaki

Tai sabaki et yoko wakare

Hidji saisie du poignet et clé rotative

Tai sabaki saisie poignet retournement désarmer au sol

6. Tsuki age
7. Saisie de manche latérale
8. Coup de couteau haut
9. Coup de bâton haut
10. Coup de couteau haut
11. Revolver de face

Évitement accompagner l'action et projection en clé

Glissade en kami basami

Blocage en croix mae geri anener au sol ashi gatame

Tai sabaki et hara gatame

Blocage ude garami amenée au sol désarmé

Tai sabaki dégagement gauche clé de poignet désarmer atemi crosse

12. Revolver dans le dos

Tai sabaki externe enrouler en ude garami clé de poignet désarmer

### 05 KATAME WAZA

Ashi gatame

Ashi garami

Kagato jime

Sangaku jime

Sode guruma jime

Deux amenées au sol clôturées par clé et étranglement

Enchaînements au choix.

### 06 TRAVAIL LIBRE AVEC PLUSIEURS PARTENAIRES

Défense contre plusieurs agresseurs sur attaques annoncées avec armes blanches

# JU-JITSU FURO-YOSHIN-RYU

Défense contre plusieurs agresseurs sur attaques libres avec armes blanches

## IK DAN NO KATA

### 01 UKEMI

*Ushiro ukemi*

*Yoko ukemi migi et hidari*

*Ma et mae ukemi migi et hidari*

*Chutes libres*

### 02 KATA

*Seiryuku-zen'yo kokumi-taiiku-no-kata (meilleur usage de l'énergie pour un maximum d'efficacité)*

### 03 NAGE WAZA

01 <b>Poussée à l'épaule</b>	<i>Tai sabaki Uki otoshi</i>
02 <b>Tsukkake</b>	<i>Tai sabaki waki otoshi</i>
03 <b>Nannane tsuki</b>	<i>Double blocage atemi hidari uki goshi</i>
04 <b>Prise de revers en poussant</b>	<i>Soto maki komi</i>
05 <b>Prise de tête de côté</b>	<i>Atemi suivi de te guruma</i>
06 <b>Coup de couteau latéral</b>	<i>Double blocage atemi ude garami dorsal</i>
07 <b>Coup de couteau haut</b>	<i>Tai sabaki saisie poignet projection kote gaeshi clé désarmer</i>
08 <b>Etranglement en hadaka jime</b>	<i>Dégagement arrière ude gatame amenée au sol</i>
09 <b>Coup de pied latéral</b>	<i>Atemi renversement par les épaules</i>
10 <b>Coup de bâton en piqué</b>	<i>Tai sabaki clé de coude et projection</i>
11 <b>Revolver de face</b>	<i>Tai sabaki interne dégagement externe atemi désarmer</i>
12 <b>Revolver arrière</b>	<i>Tai sabaki externe désarmer en clé sei nage</i>

### 04 TECHNIQUES LIBRES

*Douze questions posées par la commission techniques et grades hors programme*