

CEINTURE BLEUE JUJITSU

Saisies avec les mains



1. KATATE DORI  
Saisie du poignet à 2 mains



2. ERI DORI  
Saisie croisée du revers



3. MAE DORI KUBI  
Saisie à 2 mains de face au cou

Saisies avec les bras



1. MAE DORI  
Saisie de face en ceinturant sous les bras



2. YOKO DORI  
Saisie de côté en ceinturant les bras



3. YOKO DORI  
Saisie de côté au cou

Coups



1. JODAN OIE TSUKI  
Coup de poing direct haut



2. SHUDAN GIAKU TSUKI  
Coup de poing direct (plexus)



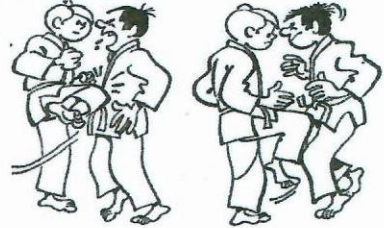
3. JODAN NANAME SHUTO  
Attaque en oblique avec le tranchant de la main



URA UCHI



NANAME TSUKI



HIZA GERI



TSUKI AGE



Sasae-tsuri-komi-ashi

SASAE TSURI KOMI ASHI



Okuri-ashi-barai

OKURI ASHI BARAI



Uchi-mata

UCHI MATA



HARA-GOSHI  
BALAYAGE DE LA HANCHE



Yoko-tomoe-nage

YOKO TOMOE NAGE



Sode-tsuri-komi-goshi

SODE TSURI KOMI GOSHI



Hara-gatame

HARA GATAME



Okuri-eri-jime

OKURI ERI JIME