

CEINTURE JAUNE JU JITSU



1. KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



2. ERI DORI
Saisie croisée du revers



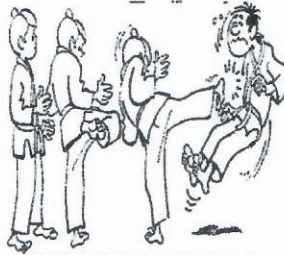
3. MAE DORI KUBI
Saisie à 2 mains de face au cou



YOKO GERI



**MAE GERI
BAS**



MAWASHI GERI



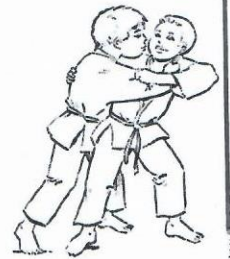
O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



TAI OTOSHI



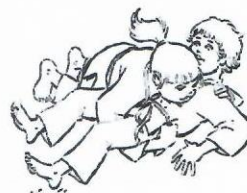
UKI GOSHI



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



Kuzure-ga-gatame



Yoko-shiho-gatame



Juji-gatame