

CEINTURE ORANGE 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



MAWASHI GERI



MAE GERI
BAS



YOKO GERI



OI TSUKKI



GYAKU TSUKKI



JUJI GATAME

Juji-gatame



WAKI GATAME



KAMISHIO GATAME



YOKO SHIO GATAME

Yoko-shio-gatame



TATE SHIO GATAME



KATA HA JIME



IPPON-SEI-NAGE
PROJECTION PAR UNE EPAULE



TAI OTOSHI



MOROTE SEOI NAGE

Morote-seoi-nage



O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



KO SOTO GARI



KO UCHI GARI



O GOSHI



UKI GOSHI



KUBI NAGE