

CEINTURE VERTE JUJITSU



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




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



KATA HA JIME



UDE GATAME

HON GESA GATAME
YOKO SHIO GATAME
TATE SHIO GATAME
KAMI SHIO GATAME
JUJI GATAME
WAKI GATAME
HADAKA JIME




HIZA GURUMA




KUBI NAGE



ERI SEOI NAGE



O SOTO GARI
KO SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE
MOROTE SEOI NAGE
TAI OTOSHI
UKI GOSHI
O GOSHI
MAE GERI
MAWASHI GERI
OI TSUKKI
GYAKU TSUKKI




TOMOE NAGE




KOSHI GURUMA



KAKATO GERI



URA MAWASHI GERI



USHIRO GERI