











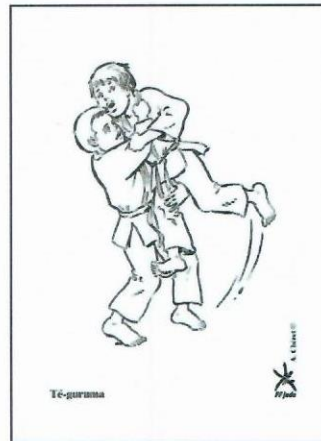
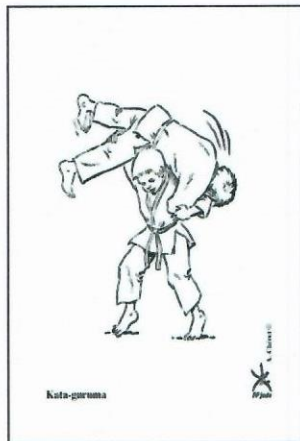
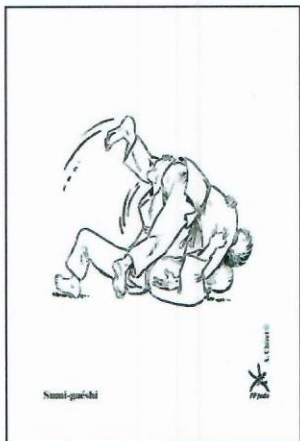


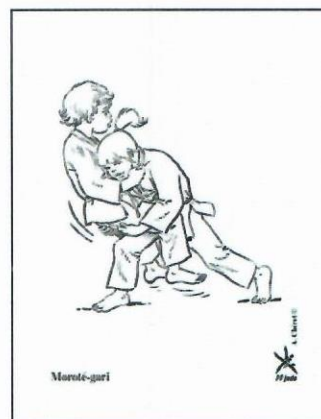
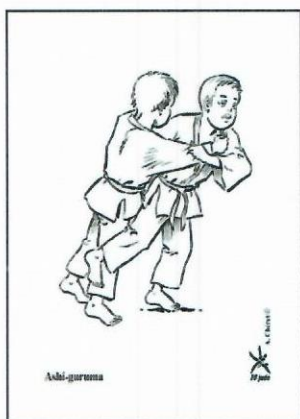
CEINTURE MARRON JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATAE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>  <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>  <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>  <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>  <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>  <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>  <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>  <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>  <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>

O SOTO GARI
 KO SOTO GARI
 O UCHI GARI
 KO UCHI GARI
 IPPON SEOI NAGE
 MOROTE SEOI NAGE
 ERI SEOI NAGE
 TAI OTOSHI
 O GOSHI
 UKI GOSHI
 HARAI GOSHI
 SODE TSURI KOMI GOSHI
 KUBI NAGE
 HIZA GURUMA
 SASAE TSURI KOMI ASHI
 OKURI ASHI BARAI
 UCHI MATA
 TOMOE NAGE
 TANI OTOSHI



MAE GERI
 YOKO GERI
 MAWASHI GERI
 URA MAWASHI GERI
 USHIRO GERI
 HIZA GERI
 OI TSUKKI
 GYAKU TSUKKI
 NANAME TSUKKI
 TEICHO
 SHUTO



HON GESA GATAME
 YOKO SHIO GATAME
 TATE SHIO GATAME
 KAMI SHIO GATAME
 JUJI GATAME
 WAKI GATAME
 UDE GATAME
 HARA GATAME
 HADAKA JIME
 KATA HA JIME
 OKURI ERI JIME

