


CEINTURE JAUNE JU JITSU



1. KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains

2. ERI DORI
Saisie croisée du revers

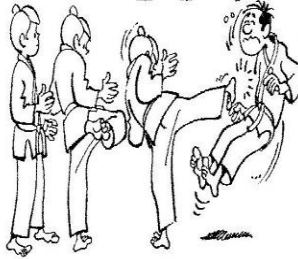
3. MAE DORI KUBI
Saisie à 2 mains de face au cou



YOKO GERI



**MAE GERI
BAS**




MAWASHI GERI




O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



TAI OTOSHI



UKI GOSHI




IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



Kuzure-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Juji-gatame