

CEINTURE MARRON JUJITSU

SÉRIE A

Saisies avec les mains



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

SÉRIE B

Saisies avec les bras



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

SÉRIE C

Coups



1. JODAN OIE TSUKI

Coup de poing direct haut



2. SHUDAN GIAKU TSUKI

Coup de poing direct (plexus)



3. JODAN NANAME SHUTO

Attaque en oblique avec le tranchant de la main

SÉRIE D

Coups avec armes



1. NANAME TSUKI

Piqué de haut en bas



2. SHUDAN TSUKKOMI

Piqué de face



3. NANAME UCHI

Piqué de biais en revers

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



Sumi-gaeshi



Kata-guruma



Té-guruma



Ashi-guruma



Ushiro-goshi



Moroté-gari



Sankaku-jime



Ude-garami



Juji-jime



Kata-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Nami-juji-jime



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