

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**

# CEINTURE VERTE JUJITSU