

LES 20 ATTAQUES DEFENSES IMPOSEES JUJITSU

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1- KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



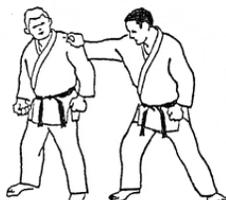
2- ERI DORI
Saisie croisée du revers



3- MAE DORI KUBI
Saisie à deux mains de face au cou



4- YOKO DORI KUBI
Saisie à deux mains de côté au cou



5- YOKO SODE TORI
Saisie de la manche de côté

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



4- MAE DORI
Saisie de face au cou



5- HADAKA JIME
Etranglement par l'arrière

SÉRIE C

Coups



1- KODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



2- SHUDAN GIAKU TSUKI
Coup de poing direct (plexus)



3- KODAN NANAME SHUTO
Attaque en oblique avec le tranchant de la main



4- SHUDAN MAE GERI KEKOMI
Coup de pied direct de face



5- SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

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



4- KIRI KOMI
Attaque de haut en bas



5- YOKO UCHI
Attaque oblique à la tête