

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE

4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori

Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori

Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori

Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori

Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori

Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori

Saisie de face en ceinturant sous les bras



Yoko-dori

Saisie de côté en ceinturant les bras



Yoko-kubi-dori

Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori

Saisie du cou de face



Hadaka-jime

Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki

Coup de poing direct haut



Chudan-gyaku-tsuki

Coup de poing direct (plexus)



Jodan-naname-shuto

Attaque en oblique avec le tranchant de la main



Chudan-mae-geri-kekomi

Coup de pied direct de face



Chudan-mawashi-geri

Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki

Piquet de haut en bas



Chudan-tsukkomi

Piquet de face



Naname-uchi

Piquet de haut en revers



Kiri-komi

Attaque de haut en bas



Yoko-uchi

Attaque oblique à la tête



REGLES
GENERALES

COMPETITIONS
SPORTIVES

COMPETITIONS
DE LOISIR

ACTIVITES
ENCADREES

GRADES

DOJO

STATUTS
FFJDA

RI FFJDA ET
ANNEXES

REGLEMENTS
SPECIFIQUES

LICENCES
AFFILIATIONS
ASSURANCE