




















LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>  <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>  <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>  <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>  <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>  <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>  <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>  <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>  <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>  <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>  <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>  <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p>  <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>  <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>  <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>  <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>  <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>

