

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT JUDO - JUJITSU

SITUATIONS
DE SELF-DÉFENSE

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

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

