

LES 20 ATTAQUES IMPOSEES JU-JITSU (RESUME)

SÉRIE A les saisies avec les mains

1-KATATE DORI : Saisie du poignet à 2 mains

- *Tai sabaki*
- *Ude Gatame* en position *Kokutsu Dachi*
- *Tekubi Osae.*



2-ERI DORI : Saisie croisée du revers

- *Kote Hineri*
- Amenée au sol avec *Tsugi Ashi*
- Clef en position *Kokutsu Dashi.*



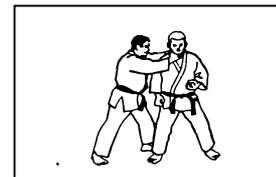
3-MAE DORI KUBI : Saisie à 2 mains de face au cou

- *Sode Tsuru Komi Goshi*
- Amenée sur le ventre
- Contrôle du bras avec *Ude Garami*
- Effectuer *Gyaku Tsuki.*



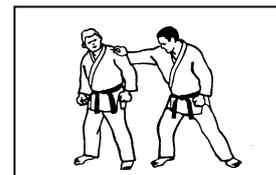
4-YOKO-DORI-KUBI : Saisie à 2 mains de coté au cou

- *Uraken*
- *Teicho*
- *O Uchi Gari*
- Retourner *uke* pour le contrôler à plat ventre avec une clé de jambe.



5-YOKO-SODE-TORI : Saisie de la manche de côté

- Parade
- Double *Seoi Nage*
- Effectuer *Gyaku Tsuki.*



LES 20 ATTAQUES IMPOSEES JU-JITSU (RESUME)

SÉRIE B les saisies avec les bras

1-MAE-DORI : Saisie de face en ceinturant sous les bras.

- Double *teicho*
- Clé aux cervicales pour projeter
- Enchaîner au sol avec *hadaka-Jime* (en saisissant son propre revers avec la main droite).



2-YOKO-DORI : Saisie de coté en ceinturant les bras

- *Hiza*
- *O-goshi*
- Contrôle à plat ventre avec *ashi-gatame* (jambe droite contrôlant le corps).



3-YOKO-DORI : Saisie de coté au cou.

- *Gyaku-tsuki* à droite
- Saisie du poignet droit de *uke*
- Projection forme *uki-otoshi*
- Contrôle au sol avec *ude-nobashi*.



4-MAE-DORI : Saisie de face au cou

(*mae-geri* avant pour saisir la tête)

- *Gyaku-tsuki* à gauche
- Saisie du poignet gauche de *uke*
- Amenée au sol assis
- Contrôle avec *eri-Jime* ou *hadaka-jime* (avec la jambe droite qui contrôle le bras de *uke*).



5-HADAKA-JIME : Etranglement par l'arrière

- Double *mawashi empi* (droite puis gauche)
- Projection forme *sukui-nage*
- Contrôle au sol en *kuzure-yoko-shiho-gatame* (avec le genou gauche qui contrôle le bras de *uke*).



LES 20 ATTAQUES IMPOSEES JU-JITSU (RESUME)

SÉRIE C les coups

1-YODAN OIE TSUKI: *Coup de poing direct haut.*

- Esquive et parade **Jodan Age Uke**
- **Gyaku Tsuki Shudan** à droite
- **Shiho nage**
- **Ude Garami**.



2-SHUDAN GYAKU TSUKI : *Coup de poing direct au plexus*

- Esquive et parade **Gedan Barai**
- **Kata Gatame** et projection
- Retournement dos ventre avec le tibia
- Contrôle à plat ventre avec **Ude Garami**



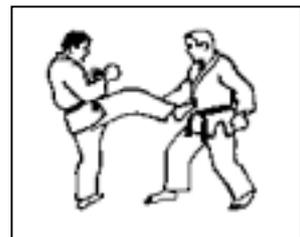
3-YODAN NANAME SHUTO : *Attaque en oblique avec le tranchant de la main.*

- double parade
- **Tai Otoshi** en Sen No Sen
- Contrôle au sol sur le ventre avec **Ashi Gatame**.
Cheville droite bloquant les cervicales



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

- Esquive et parade **Aiwan Uke**
- **Nidan Ko Soto Gake**
- Contrôle avec **Ude Gatame**
(avec sa propre jambe).



5-SHUDAN MAWASHI GERI : *Coup de pied circulaire*

- Esquive et double parade
- **Mae Geri** à gauche
- **Ushiro Geri** à droite et **Yoko Geri** à droite
- **Harai Goshi**
- Retournement dos ventre et **Ude Garami** avec jambes



LES 20 ATTAQUES IMPOSEES JU-JITSU (RESUME)

SÉRIE D les armes

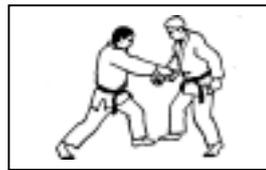
1-NANAME TSUKI: *Piqué de haut en bas.*

- Esquive et parade
- Clef en « Z »
- Amenée au sol
- Contrôle du bras par le pied.



2-SHUDAN TSUKKOMI: *Piqué de face.*

- Esquive et parade
- Amener le bras dans le dos : *Ude Garami*
- désarmer
- Contrôle en le déséquilibrant sur l'arrière.



3-NANAME UCHI: *Piqué de biais en revers*

- Esquive et parade à deux mains
- *Ude Garami*
- Désarmer et contrôler



4-KIRI KOMI: *Attaque de haut en bas*

- Esquive et parade *Migi Jodan Age Uke*
- Désarmer avec *Ude Gatame* sur l'épaule
- *Mawashi Empi* dans les reins
- *Gyaku Tsuki* au bas ventre
- *Teisho* au menton
- Amener au sol et exécuter *Kata Ha Jime*



5-YOKO UCHI: *Attaque en oblique à la tête*

- Esquive, parade main gauche simultanément
- *Teisho* au menton avec main droite
- Amenée au sol avec *Kote Gaeshi*
- Désarmer et contrôler Uke sue le ventre avec *Kote Mawashi*

