



LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU "EXPRESSION TECHNIQUE"

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1. KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



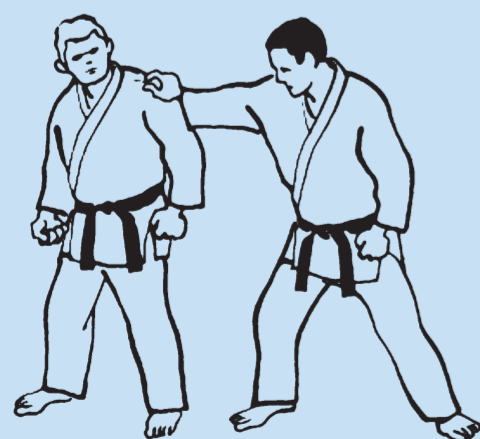
2. ERI DORI
Saisie croisée du revers



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



4. YOKO DORI KUBI
Saisie à 2 mains de côté au cou



5. YOKO SODE DORI
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. HAKADA JIME
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

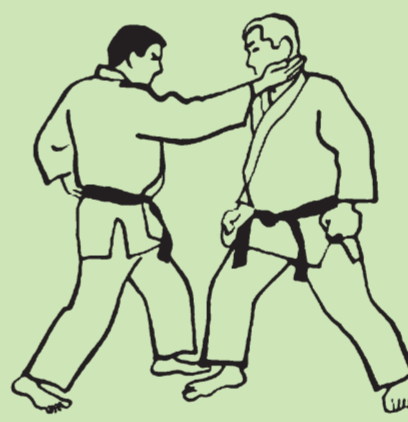
Coups



1. JODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



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



3. JODAN NANAME SHUTO
Attaque en oblique avec
le tranchant de la main



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



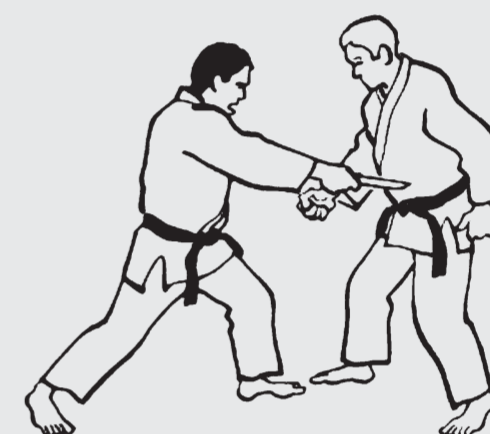
5. SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

Coups avec armes



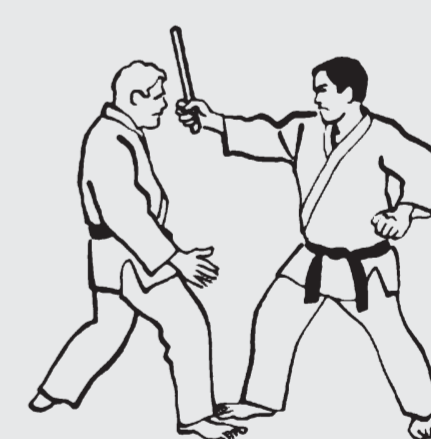
1. NANAME TSUKI
Piqué de haut en bas



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