



LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES

DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO-JUJITSU

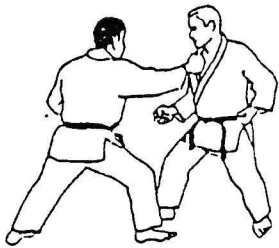
«EXPRESSION TECHNIQUE»

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1- KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



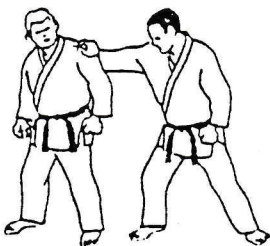
2- ERI DORI
Saisie croisée du revers



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



4- YOKO DORI KUBI
Saisie à deux mains de côté au cou



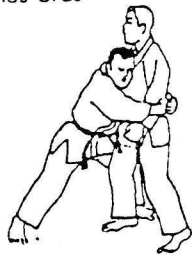
5- YOKO SODE TORI
Saisie de la manche de côté

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- HADAKA JIME
Etranglement par l'arrière

SÉRIE C

Coups



1- YODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



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



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



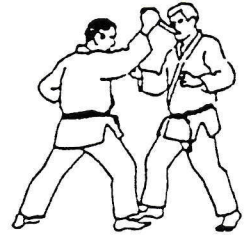
4-SHUDAN MAE GERI KekomI
Coup de pied direct de face



5- SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

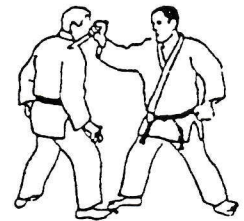
Coups avec armes



1- NANAME TSUKI
Piqué de haut en bas



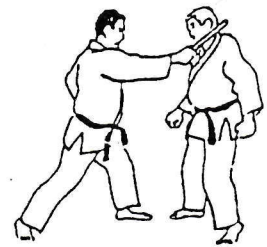
2- SHUDAN TSUKKOMI
Piqué de face



3- NANAME UCHI
Piqué de biais en revers



4- KIRI KOMI
Attaque de haut en bas



5- YOKO UCHI
Attaque oblique à la tête

JUJITSU ATEMI WAZA.

Techniques de coups frappés.

Cette famille regroupe l'ensemble des techniques de coups frappés avec les membres supérieurs et inférieurs ou avec la tête.

Ils servent :

- Pour stopper l'attaque (coup d'arrêt), tenir l'agresseur à distance.
- Déséquilibrer pour amener l'agresseur au sol.
- Le neutraliser momentanément.

L'efficacité de l'impact des atemi est liée à la qualité des appuis, des déplacements, des postures et choix judicieux des distances, également de l'instant de la décision de frapper (le kime).

Membres supérieurs ↗

Avec le main les doigts	Avec le coude	Avec le poing	Avec la tête
Teisho (paume) Shito (pointe doigts) Shuto (tranchant) Heito (base du pouce) Haishu (dos main)	Higi De bas en haut De haut en bas Circulaire De revers	Oie tsuki Gyaku suki Maité tsuki Naname tsuki Mawashi tsuki Ura uchi (uraken) Uchi oroshi Yoko uchi Tsuki age	Atama De face Arrière De côté

Membres inférieurs ↗

Avec le pied	Forme	Avec le genou
Mae geri Yoko geri Ushiro geri Mawashi geri Ura mawashi geri Ushiro mawashi geri Gedan geri Mikazuki geri Fumi komi geri (brosser) Kagato geri	Le coup peut être Kaege (Fouetté) Keikomi (Défonçant) Balayer Brosser	Hiza geri Remontant Circulaire