



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

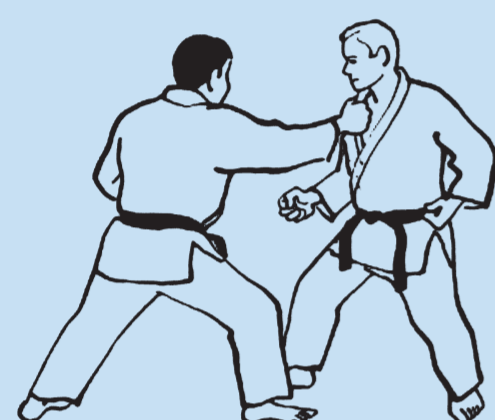
SÉRIE A

Saisies avec les mains



1. KATATE DORI

Saisie du poignet à 2 mains



2. ERI DORI

Saisie croisée du revers



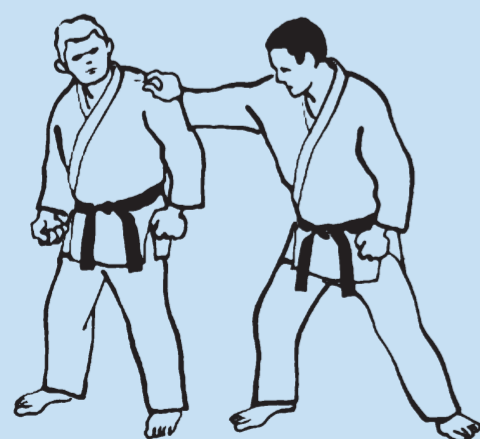
3. MAE DORI KUBI

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



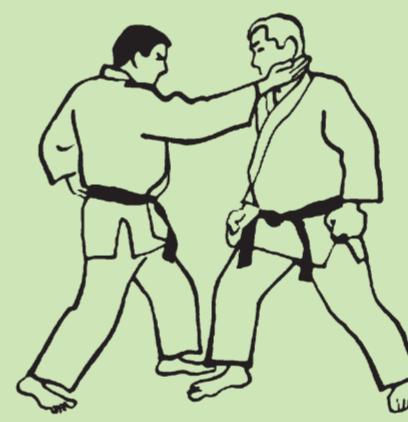
1. JODAN OIE TSUKI

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



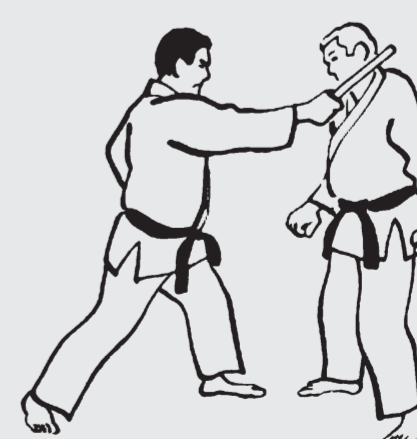
3. NANAME UCHI

Piqué de biais en revers



4. KIRI KOMI

Attaque de haut en bas



5. YOKO UCHI

Attaque oblique à la tête