

Ε. J Ecole de Ju Jitsu

Programme Ceinture Jaune	
2 attaques de face	
Saisie au revers à une main	Saisie à la gorge à 2 mains
Riposte	Riposte
Atemi aux parties + Waki gatame	Atemi aux parties + O goshi ou o uchi gari
2 attaques de côté	
Saisie à la manche à mi-distance	Saisie d'un bras au corps à corps
Riposte	Risposte
Atemi au genou + o soto gari	Atemi sur le coup de pied + Sukui nage
2 attaques arrière	
Saisie au col	Saisie à la manche et retourner
Riposte	Riposte
Se retourner Atemi + ude gatame	Céder du côté de la traction Atemi aux parties + seoi nage
2 attaques couteaux	
Attaque de haut en bas	Attaque au ventre
Atemi avec la paume Contrôle du bras qui frappe ude garami	Esquiver sur l'extérieur riposte kime no kata waki gatame