

# 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



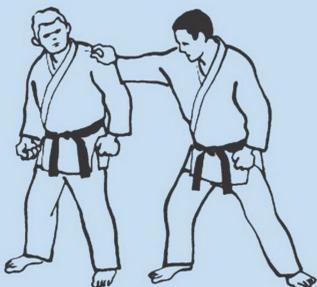
**2. ERI DORI**  
Saisie croisée du revers



**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

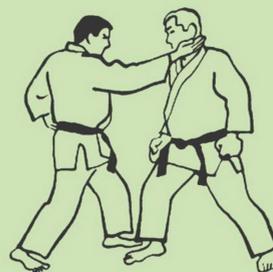
### Coups



**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



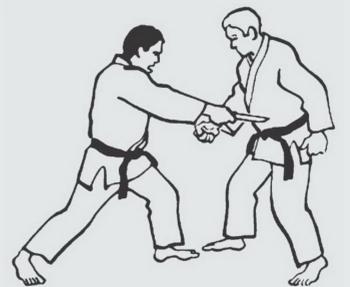
**5. SHUDAN MAWAISHI GERI**  
Coup de pied circulaire

## SÉRIE D

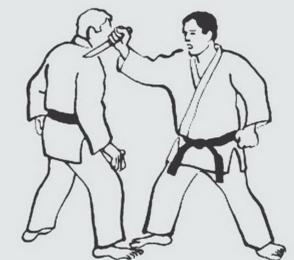
### Coups avec armes



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



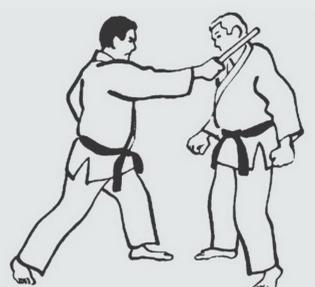
**2. SHUDAN TSUKKOMI**  
Piqué de face



**3. NANAME UCHI**  
Piqué de biais en revers



**4. KIRI KOMI**  
Attaque de haut en bas



**5. YOKO UCHI**  
Attaque oblique à la tête