

# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT JUDO - JUJITSU

SITUATIONS  
DE SELF-DÉFENSE

PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

## SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



**Katate-dori**

*Saisie du poignet à deux mains*



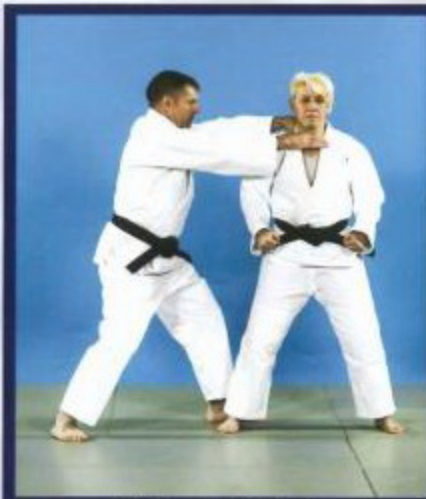
**Eri-dori**

*Saisie croisée du revers*



**Mae-kubi-dori**

*Saisie à deux mains au cou*



**Yoko-kubi-dori**

*Saisie à deux mains de côté au cou*

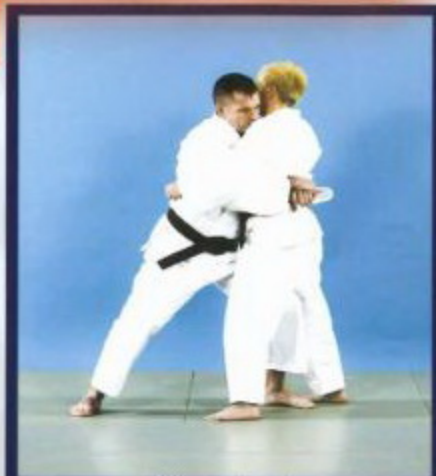


**Yoko-sode-dori**

*Saisie de la manche de côté*

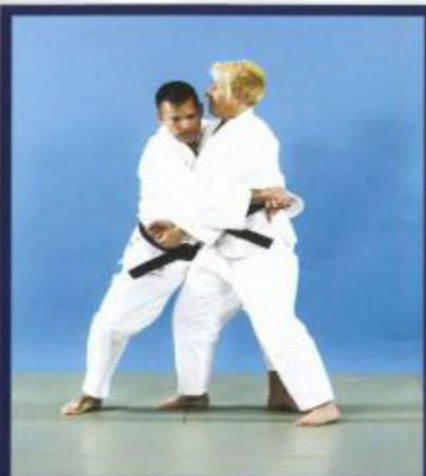
## SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



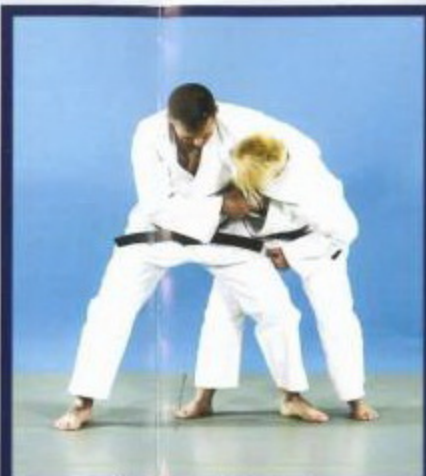
**Mae-dori**

*Saisie de face en ceinturant sous les bras*



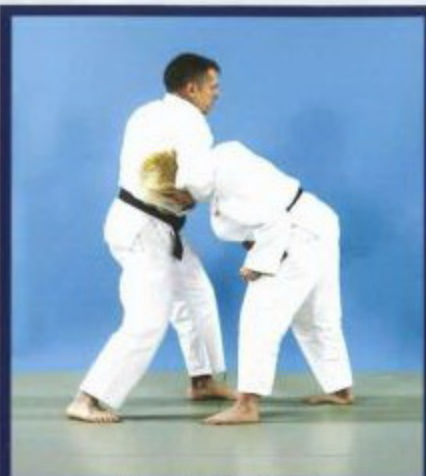
**Yoko-dori**

*Saisie de côté en ceinturant les bras*



**Yoko-kubi-dori**

*Saisie du cou de côté*



**Mae-kubi-dori**

*Saisie du cou de face*



**Hadaka-jime**

*Étranglement par l'arrière*

## SÉRIE C

COUPS - ATEMI



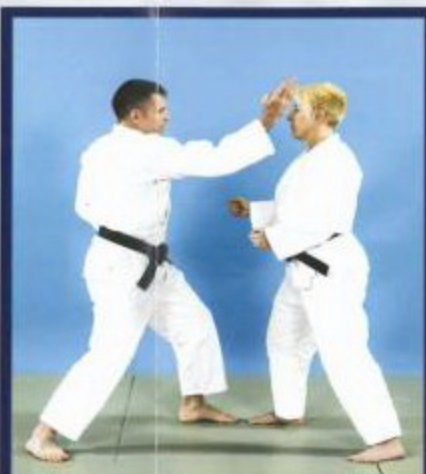
**Jodan-oi-tsuki**

*Coup de poing direct haut*



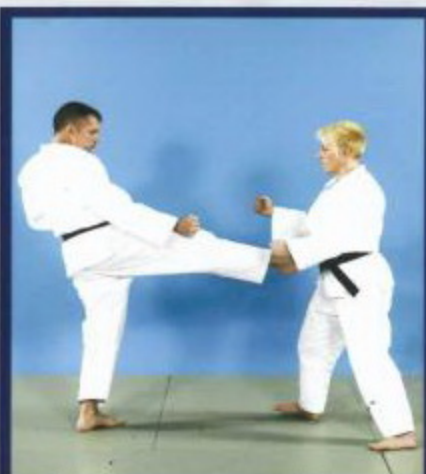
**Chudan-gyaku-tsuki**

*Coup de poing direct (plexus)*



**Jodan-naname-shuto**

*Attaque en oblique avec le tranchant de la main*



**Chudan-mae-geri-kekomi**

*Coup de pied direct de face*



**Chudan-mawashi-geri**

*Coup de pied circulaire*

