

Ceinture noire - 1^{re} Dan adcjjt

- la commission des grades de :

- **Art du combat Judo jujitsu traditionnel**



Goshin Jitsu



LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

SERIE A	SERIE B	SERIE C	SERIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les Bras	Coups	Coups avec armes
1 Katate Dori Saisie du poignet à 2 mains	1 Mae Dori Saisie de face en ceinturant sous les bras	1 Yodan Oi Tsuki Coup de poing direct haut	1 Naname Tsuki Piqué avec couteau de haut en bas
2 Eri Dori Saisie croisée du revers	1 Yoko Dori Saisie de côté en ceinturant les bras	2 Shudan Gyaku Tsuki Coup de poing direct (plexus)	2 Shudan Tsukkomi Piqué de face avec couteau
3 Mae Dori Kubi Saisie à 2 mains de face au cou	3 Yoko Dori Saisie de côté au cou	3 Yodan Naname Shuto Attaque oblique du tranchant de la main	3 Naname Uchi Piqué avec couteau de biais en revers
4 Yoko Dori Kubi Saisie à 2 mains de côté au cou	4 Mae Dori Saisie de face au cou	4 Shudan Mae Geri Keikomi Coup de pied direct de face	4 Kiri Komi Attaque de haut en bas avec bâton court
5 Yoko Sode Dori Saisie de la manche de côté	5 Hadaka Jime Etranglement par l'arrière	5 Shudan Mawashi Geri Coup de pied circulaire	5 Yoko Uchi Attaque oblique à la tête au bâton court