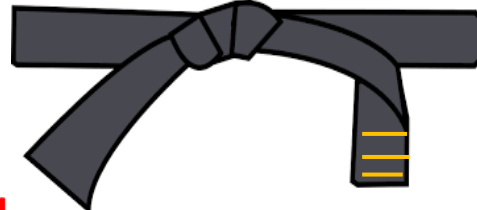


## Ceinture noire- 3éme DAN adejtt

- la commission des grades de :
- **Art du combat Judo jujitsu traditionnel**



## Les 16 techniques bis

- RYOTE-DORI**  
prise des deux poignets
- HIDARI-ERI-DORI**  
saisie du revers gauche
- MIGI-ERI-DORI**  
saisie du revers droit
- KATA-UDE-DORI**  
saisie du coude
- USHIRO-ERI-DORI**  
saisie du col par derrière
- USHIRO-JIME**  
étranglement par l'arrière
- KAKAE-DORI**  
saisie par l'arrière
- NANAME-UCHI**  
coup de poing oblique
- AGO-TSUKI**  
coup de poing remontant
- GANMEN-TSUKI**  
coup de poing direct
- MAE-GERI**  
coup de pied frontal direct
- YOKO-GERI**  
coup de pied latéral

- TSUKKAKE**  
coup de pointe à l'estomac
- CHOKU-TSUKI**  
pique à l'estomac en avançant
- NANAME-TSUKI**  
coup de pointe en diagonale
- FURI-AGE**  
menace de coup vertical
- FURI-OROSHI**  
coup vertical à deux mains
- MOROTE-TSUKI**  
coup direct à deux mains en avançant
- SHOMEN-TSUKI**  
menace de face
- KOSHI-OAMAE**  
menace à partir de la hanche
- HAJIMEN-TSUKI**  
menace dans le dos

1	Uke menace Tori. Il porte mae geri au visage (jambe droite), puis o soto gari.
2	Uke pousse Tori aux épaules. Tori effectue uli waza.
3	Tori de dos. Uke saisit Tori à la gorge avec le bras droit. Tori effectue kata seoe nage.
4	Uke porte mawashi geri jambe droite. Tori bloque puis saisit la jambe. Il porte ensuite ko soto gari sur la jambe d'appui (gauche) de Uke.
5	Tori de dos. Uke saisit Tori au niveau de la tête, bras gauche. Tori tente de le faire chuter vers l'arrière. Uke réagit vers l'avant. Tori profite de la réaction pour le projeter en yoko guruma.
6	Tori de dos. Uke saisit la manche gauche du judogi de Tori avec la main droite. Tori porte ura mawashi jambe gauche, mawashi geri jambe droite, ude gatame sur le bras droit de Uke, puis effectue un tsugi ashi en reculant pour faire chuter Uke sur l'avant.
7	Uke pousse tori aux épaules. Il tombe en arrière au sol. Uke continue à avancer. Tori porte yoko geri jambe droite puis effectue harai goshi.
8	Uke face à Tori, menaçant. Tori effectue kami basami.
9	Uke saisit Tori à la gorge avec la main droite. Tori porte mae geri jambe droite, puis effectue waki gatame en emmenant Uke au sol.
10	Tori de dos. Uke saisit l'épaule gauche de Tori avec sa main droite. Tori porte ura-uchi main gauche, pivote sur la gauche et effectue o soto otoshi.
11	Uke pousse Tori aux épaules. Il tombe en arrière, au sol. Uke s'approche de Tori, qui saisit les deux chevilles de Uke, puis le projette en arrière.
12	Uke tente de frapper Tori au visage par deux coups de poings circulaires. Tori bloque puis porte morote gari, saisit les jambes de Uke puis pivote en amenant uke sur le ventre. Tori contrôle Uke en posant le genoux droit dans les reins de Uke.
13	Tori de dos. Uke avance, Tori le voit, et porte ushiro geri puis uchi mata.
14	<b>Défense contre couteau:</b> Uke menace Tori, couteau à la main droite. Tori porte mikazuki geri jambe droite (vers l'intérieur), puis yoko geri au niveau du genoux droit de Uke, et effectue tai otoshi.
15	<b>Défense contre bâton:</b> Uke saisit le bâton main gauche en avant, pouce en haut, pied gauche en avant. Il tente de frapper Tori au plexus. Tori esquive en saisissant le bâton, face à Uke. Il tire vers la droite pour déséquilibrer Uke vers l'avant. Il profite de la réaction de Uke pour lever le bâton au dessus de la tête de Uke et le déséquilibrer en arrière. A cet instant Tori porte o soto gari.
16	<b>Défense contre arme:</b> Tori de dos. Uke menace Tori en pointant le revolver dans le milieu du dos. Tori se retourne et porte shuto dans le tranchant du bras, puis porte kote geishi « pouce en bas ».