


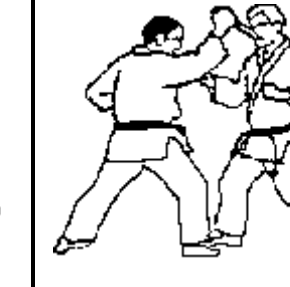


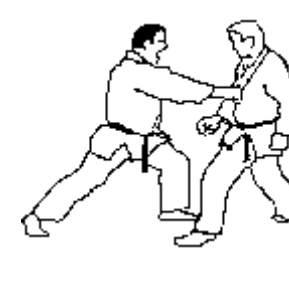
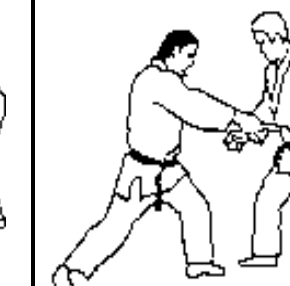



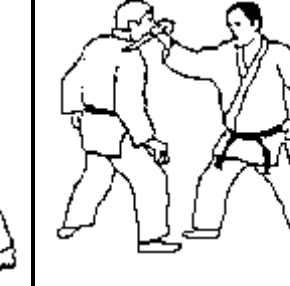



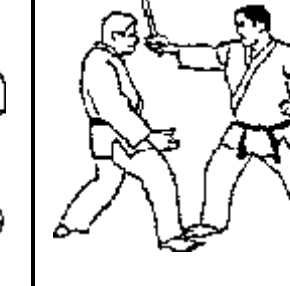
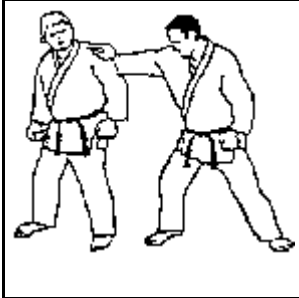

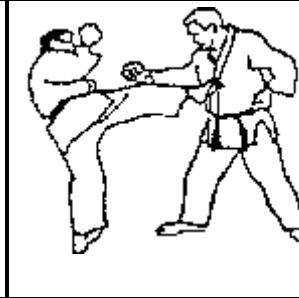
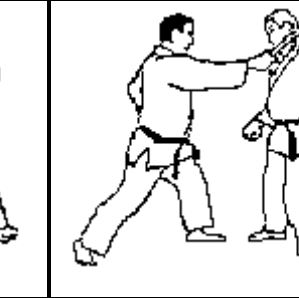


## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

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

## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

			
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

**JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES**  
**LE CEREMONIAL D'OUVERTURE : le salut**



**Tori et Uke sont face à face à environ 5.5 m.**  
**Uke tient dans la main droite le bâton court et**  
**a dans son judogi le couteau, lame vers le haut**

**Tori et Uke saluent ensemble le jury (Joseki)**



**Tori et Uke se saluent.**  
**Uke va déposer les armes en posant**  
**le genou droit au sol.**



**Après avoir déposer le bâton court,**  
**Uke dépose le couteau en dirigeant la**  
**lame vers lui et la pointe à l'opposé du**  
**Joseki.**



**Uke se relève et retourne à sa place initiale (face à face avec Tori).**  
**Tori et Uke avancent le pied gauche puis le pied droit.**

**Tori et Uke se mettent en garde.**



# JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

## SERIE A

### Saisies avec les mains

#### 1 - KATATE-DORI

##### Saisie du poignet à deux mains



**Tori avance pour saisir le revers de Uke de la main droite.**

**Uke saisit le poignet de Tori à deux mains en avançant la jambe droite.**



**Tori saisit de la main droite le poignet de Uke en se déplaçant en Tai sabaki (pour se retrouver derrière Uke), et pose la main gauche sur le coude droit de Uke.**



**Tout en se déplaçant, Tori tire et plaque le bras de Uke pour l'amener au sol.**



**Une fois Uke au sol, Tori le contrôle en Ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.**



**2 - ERI-DORI**

**Saisie croisée du revers**



**Uke avance pour saisir de la main droite le revers de Tori. Uke tire Tori en reculant la jambe droite.**



**Tori ne résiste pas et se dégage en saisissant le poignet de Uke à deux main, en avançant.**

**Tori passe sous le bras de Uke sans lâcher le poignet de celui-ci.**



**Tori pivote pour conclure en Kote-ineri de la main gauche. La main droite de Tori vient se poser au niveau du coude droit de Uke. Tori effectue une traction sur l'arrière de Uke qui ne peut que chuter.**



**Tori garde le contact de son avant-bras avec celui de Uke et porte tout son poids sur la jambe arrière (jambe droite) pour accentuer la clé.**



**3 - MAE-DORI-KUBI**

**Saisie à deux mains de face au cou**



**De face, Uke tente de saisir Tori à la gorge.**



**Tori saisit les manches de Uke (les pouces vers lui).**



**Tori pivote et déséquilibre Uke pour le projeter en Sode-tsuri-komi-goshi.**



**Tori garde la saisie de la manche de Uke et coiffe la main gauche de son adversaire pour contrôler le poignet.**



**Tout en gardant le contrôle du poignet de la main gauche, la main droite de Tori passe derrière le bras gauche de Uke pour le retourner sur le ventre.**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori effectue Ude-garami en ramenant la main gauche de Uke dans son dos.**

**Tori contrôle du genou droit le bras de Uke.**



**Tori conclut par un atemi au niveau de la tête de Uke.**



**4 - YOKO-DORI-KUBI**

**Saisie à deux mains de côté au cou**



**Uke s'avance sur le côté droit de Tori et le saisit au cou à deux mains.**



**Tori se dégage en donnant un atémi du poing droit au bas ventre de Uke.**



**Tori remonte la main droit pour porter un atémi au menton de Uke (teisho) pour le déséquilibrer**



**Tori porte alors O-uchi-gari**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori contrôle la jambe gauche de Uke avec sa jambe droite.**



**Simultanément, Tori contrôle la jambe droite de Uke du bras gauche et passe la jambe gauche au dessus de Uke.**



**Uke bascule sur le ventre**



**Après avoir effectué l'enroulement, Tori contrôle en Ashi garami.**



**Tori pousse du ventre en remontant la jambe et saisit le revers de Uke.**

# JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

## 5 - YOKO-SODE-TORI

Saisie de la manche de côté



Uke vient saisir Tori du côté gauche



Uke tire sur le bras de Tori qui pivote



Uke porte un atemi à la tête de Tori qui bloque l'attaque



Tori fait descendre le bras gauche de Uke pour le passer sous le bras droit de celui-ci.



Simultanément tori pivote



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

et projette Uke par Ipon-seoï-nage.



**Tori contrôle le bras droit de Uke à la fin de la projection.**

**Tori se déplace sur le côté (taï sabaki) de Uke pour porter un atémi du poing droit à la tête de Uke.**



**SERIE B**

**Saisies avec les Bras**

**1 - MAE-DORI**

**Saisie de face en ceinturant sous les bras**



**Tori tente de saisir à deux mains les revers de Uke.  
Uke ceinture Tori sous les bras.**



**Tori porte un atemi mains ouvertes sur les oreilles  
de Uke.**



**Tori effectue ensuite une clef de cou en le saisissant  
sous le menton de la main droite et derrière la tête  
de la main gauche tout en pivotant vers la droite.**



**Uke chute et se retrouve à 4 pattes. Tori se met en  
position à cheval en passant les pieds à l'intérieur  
des cuisses de Uke.**



**Après avoir saisi les poignets de Uke, Tori écrase  
celui-ci en portant son poids du corps vers l'avant.**

**Tori porte ensuite un étranglement en venant  
chercher son propre revers de la main droite et en  
tendant le bras gauche tout en effectuant un  
écrasement du corps vers l'avant.**



## 2 - YOKO-DORI

Saisie de côté en ceinturant les bras



Uke avance et saisit de côté Tori avec les bras



Tori se dégage par un atemi du genou et projette Uke en O-Goshi.



Tori étire le bras de Uke (Uke se retrouve sur son côté gauche)



Tori pousse du pubis, en avançant la jambe gauche, pour amener Uke sur le ventre.



Tori contrôle le dos de uke du pied droit.



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori conclut par une clef, Ude Gatame, en décalant le pied gauche vers l'avant gauche et en ramenant le bras de Uke, petit doigt vers lui.**



**3 - YOKO-DORI**

Saisie de côté au cou

.



**Uke avance vers Tori et porte un atemi au niveau de la nuque de celui-ci.**



**Uke saisit la tête de Tori.**

**Tori porte un atemi au bas-ventre pour se dégager.**



**Tori saisit la main droite de Uke**



**Tori maintient la clef tout en pivotant sur sa gauche**



**Uke chute et Tori met en étirement le bras de Uke, en transférant le poids du corps sur la jambe gauche.**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

**Tori maintient toujours la main de Uke et vient effectuer la clef en effectuant une traction de la main droite sur le coude.**





# JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

## 4 - MAE-DORI

Saisie de face au cou



Tori et Uke sont face à face.

Uke frappe Tori d'un atemi pied au ventre (mae geri) pour le déséquilibrer vers l'avant.



Uke entoure la tête de Tori à deux mains.



VERSO



Tori se dégage en portant un atemi poing au bas ventre de Uke.

Tori passe sous le bras gauche de Uke



VERSO



Tori pivote pour venir se placer derrière Uke en gardant le contrôle du bras en Ude garami.



VERSO



Tout en gardant le contrôle du bras de Uke dans le dos, Tori va saisir le revers droit de Uke de la main gauche.

Tori mets Uke en déséquilibre arrière et l'amène au sol.



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori contrôle le bras droit de Uke de sa  
jambe droite et effectue un  
l'étranglement.**



**5 - HADAKA JIME**

**Etranglement par l'arrière**



**Uke arrive par l'arrière de Tori**



**et tente de l'étrangler (hadaka-jime).**



**.Tori pivote à droite et porte un atémi du coude droit**



**Tori passe sa jambe gauche derrière celles de Uke en effectuant une flexion**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori saisit les deux jambes de Uke et projette celui-ci par Sukui-nage**



**Tori plaque immédiatement le bras droit de Uke à l'aide de sa main et vient le contrôler de son genou gauche.**

**Tori saisit le bras droit de Uke en passant son bras gauche sous la nuque de celui-ci et vient contrôler les jambes de son du bras droit.**

**Tori effectue un étirement du corps de Uke en forme Yoko-shio-gatame.**



# JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

**SERIE C**

Coups

## 1 - JODAN-OIE-TSUKI

Coup de poing direct haut

Uke porte un atemi à la tête de Tori.

Tori esquive et bloque l'attaque du bras gauche, simultanément il porte un atemi au niveau du ventre de Uke.

Tori effectue un pivot vers la gauche tout en contrôlant le poignet de Uke (passe sous le bras)

Tori accentue la clef et fait chuter Uke .

Tori se déplace pour contrôler le thorax de Uke du genou et maintient la clef (forme Ude garami).

**2 - SHUDAN GIAKU TSUKI**

**Coup de poing direct au plexus**

Uke porte un atemi au niveau du ventre de Tori.

Tori esquive l'attaque et passe le bras droit sous le bras droit de Uke.

Tori encercle des bras Uke. Tori fait chuter Uke par Uki Goshi.

Tori renverse Uke d'une traction sur le bras et une poussée de la jambe droite.

Uke subissant une clef de coude, bascule sur le ventre.

## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori contrôle à genoux avec le recule et le pivot des hanches.**

**Tori effectue une traction sur le bras de Uke forme Ude Garami.**



### 3 - JODAN NANAME SHUTO

Attaque en oblique avec le tranchant de la main



Uke porte un atemi circulaire avec le champs de la main.

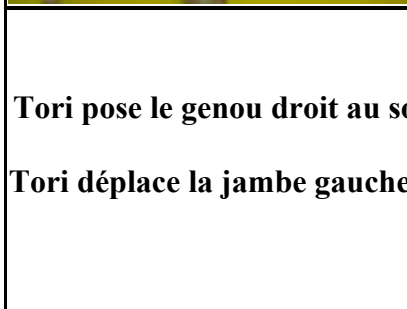


Tori bloque et pivote simultanément pour conclure pas Tai-otoshi.



Tori effectue une liaison debout-sol en passant la jambe droite par dessus le bras droit de Uke et place son pied sous la nuque de celui-ci, tout en gardant la saisie du bras de Uke.

Tout en fléchissant sur les jambes, Tori avance la jambe gauche loin devant, en poussant du pubis pour retourner Uke.



Tori pose le genou droit au sol, son pied droit restant sur les cervicales de Uke.

Tori déplace la jambe gauche vers l'avant gauche et effectue une traction sur le bras de Uke.





**4 - SHUDAN MAE- GERI KEKOMI**

**Coup de pied direct de face**



**Uke porte Mae geri,**



**Tori esquive le coup du bras gauche .**

**Tori saisit de la main droite la cheville de Uke et avance vers lui.**



**La main gauche dans le dos de Uke, Tori fauche de son pied gauche, la jambe gauche de Uke (ko-soto-gake)**



**Tori garde le contrôle de Uke après la chute**

**Tori vient croiser la jambe et le bras de Uke**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori effectue une clé de coude en tirant du côté de la jambe et du côté du bras.**

**5 - SHUDAN MAWASHI-GERI**

**Coup de pied circulaire**



**Uke porte un atemi coup pied de côté (Mawashi-geri)**



**Tori bloque la jambe de ses deux mains**



**Tori riposte par Mae-geri, Uke pare le coup du bras droit**



**Tori enchaîne par Ushiro-geri**



**Uke pare le coup des deux mains  
Tori porte alors Yoko-geri que Uke ne peut esquiver**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



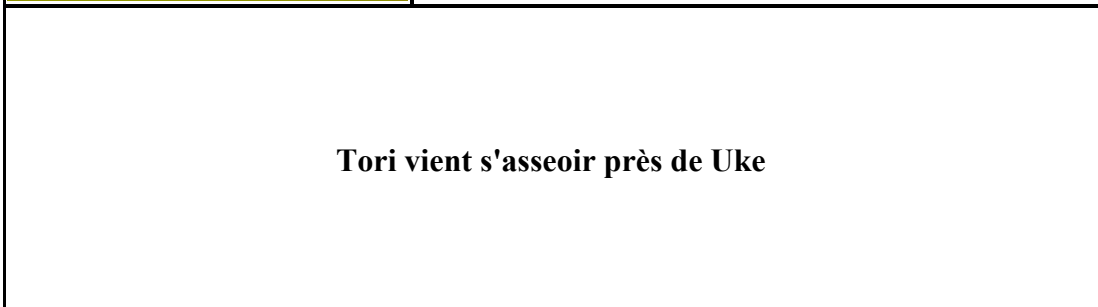
**Tori profitant du déséquilibre créé par le Yokogeri, vient saisir le judogi de Uke en reculant son pied gauche pour porter Harai-goshi.**



**Tori tire le bras droit de Uke**



**Puis Tori enroule la jambe droite et place son pied derrière la nuque de Uke**



**Tori vient s'asseoir près de Uke**



**Tori retourne Uke à l'aide de sa jambe droite et pivote sur les fesses**



**Tori ramène sa jambe gauche vers lui et contrôle l'épaule de Uke avec sa main droite.**

## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

**Par une poussée du ventre vers l'avant, Tori conclut par une clé (Ashi-garami)**



**SERIE D**

**Coups avec armes**

**1 - NANAME-TSUKI**

**Piqué avec couteau de haut en bas**



**Uke et Tori sont face à face, en garde. En surveillant du regard Tori, Uke va chercher le couteau.**



**En avançant sur Tori, Uke arme son bras droit pour un piqué avec couteau de haut en bas.**

**Sur l'attaque, Tori esquive vers l'extérieur, la main gauche sur le poignet de Uke**



**Tori vient saisir de sa main droite le poignet droit de Uke.**



**Tori vient placer sa main gauche libre derrière le coude de Uke**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

Tori verrouille le poignet de Uke et effectue une pression sur le coude et le poignet (en tournant : la main gauche tenant le coude vers le bas et la main droite tenant le poignet vers le haut)



Simultanément Tori se déplace vers l'avant et plaque Uke au sol

Tori lâche le contrôle de la main gauche et vient positionner son pied gauche sur le coude de Uke

Tori en garde conclut par un contrôle du coude par écrasement



Après avoir marqué le contrôle, Tori ramasse le couteau et se remet en garde.

Uke se relève en garde. Tori rend le couteau (ne pas diriger la pointe vers le joseki) à Uke.



**2 - SHUDAN TSUKKOMI**

**Piqué de face avec couteau**



**Uke effectue un piqué de face avec le couteau au niveau du ventre de Tori.**

**Tori esquive par l'extérieur en brossant de la main gauche le coude de Uke**



**Tori saisit le poignet droit de Uke de la main droite**

**Tori passe le bras droit de Uke dans le dos et effectue une pression sur le poignet et le coude pour désarmer Uke**



**Tout en gardant le contrôle du bras droit de Uke avec la main droite et le plexus, Tori passe le bras tenant le couteau devant le cou de son adversaire**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

**Tori met Uke en déséquilibre arrière.**



**Après l'abandon de Uke , Tori en garde, rend le couteau (ne pas diriger la pointe vers le joseki) à Uke.**



**3 - NANAME UCHI**

**Piqué avec couteau de biais en revers**

**Tori et Uke sont face à face.**

**Uke en avançant, pied gauche, pied droit, arme son bras droit pour effectuer un piqué en revers au niveau de la tête de Tori**



**Tori bloque le bras droit de Uke, la main gauche au niveau du coude et la main droite sur le poignet de Uke**



**Simultanément, Tori esquive et effectue un balayage de sa jambe gauche**

**(Ko-soto-gari)**



**Tori accompagne Uke au sol pour venir le contrôler avec son genou droit et effectuer une pression sur le poignet et le coude.**



**Tori désarme Uke**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES

Après l'abandon de Uke , Tori en garde, rend le couteau (ne pas diriger la pointe vers le joseki) à Uke.



**4 - KIRI-KOMI**

**Attaque de haut en bas avec bâton court**



Après que Tori ait rendu le tanto,  
Uke va le reposer



Et prend le bâton court pour porter une  
attaque de haut en bas au niveau de tête de  
Tori



**VUE DE L'AUTRE COTE**



Tori bloque l'attaque avec le bras droit



Tori saisit le bras de Uke à deux mains et  
pivote pour mettre le coude de ce dernier en  
tention.

Uke lâche le bâton court



Tout en gardant le contrôle du bras droit de Uke, Tori pivote.



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori recule la jambe droite et porte un atemi au ventre de Uke du poing droit**

**Tori porte ensuite un atemi au menton de Uke**



**Tori lâche le bras droit de Uke et passe derrière lui.  
Tori saisit le revers de Uke de la main gauche et tire sur le bras droit pour le mettre en tension**

**Tout en gardant le contrôle au niveau du revers, Tori passe sa main droite dans le dos de Uke.**



**Tori recule et amène Uke au sol pour conclure par un étranglement (Kata-ha-jime)**



**Après l'abandon de Uke , Tori ramasse le bâton court et se remet en garde.**

**Tori rend le bâton court à Uke.**



**5 - YOKO-UCHI**

**Attaque oblique à la tête au bâton court**



**Uke attaque Tori en portant un coup oblique  
au niveau de la tête.**



**Tori bloque du bras droit et porte simultanément  
un atemi au menton (teisho) de Uke.**

**Tori place sa main droite sur le poignet de Uke**



**Tori baisse le bras droit de Uke.**



**Tori contrôle le poignet de ce dernier des deux  
mains. Tout en effectuant un déplacement (tai  
sabaki), Tori en accentuant la clef au niveau de  
poignet, fait chuter Uke.**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori tire sur le bras de Uke pour le renverser, en se déplaçant vers arrière droit**

**Tori garde le contrôle de la main et effectue une clé  
par écrasement sur le poignet de Uke.**



**Tori désarme Uke et revient en garde**



**Tori rend le bâton court à Uke.**



## SALUT ET FERMETURE



**Tori rend le bâton court à Uke**



**Tori et Uke reculent pied droit,  
pied gauche**



**Uke part récupérer les armes, le genou droit au sol.**



**Uke pose le bâton court et range le  
couteau dans son judogi**



**Uke reprend le bâton court dans la  
main droite**



**Uke repart à sa place initiale face à Tori**



## JUJITSU – LES 20 TECHNIQUES IMPOSEES



**Tori et Uke se saluent**  
**Tori et Uke saluent le Joseki**

