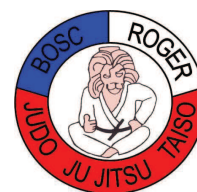


Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Jujitsu



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

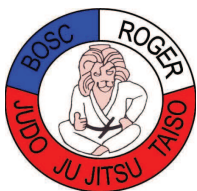
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

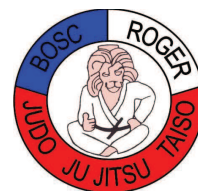
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

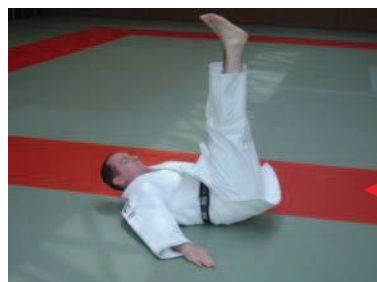
10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Jujitsu



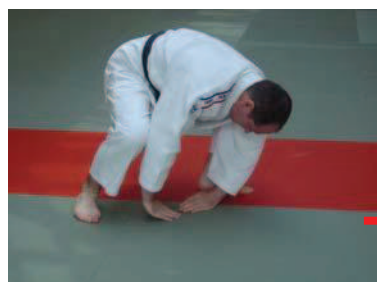
Ceinture Blanche à Jaune



Chute arrière judo



Chute latérale droite



Chute avant judo plaquée

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

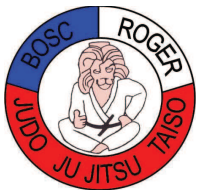
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

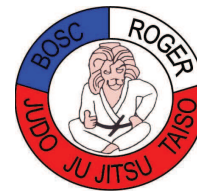
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

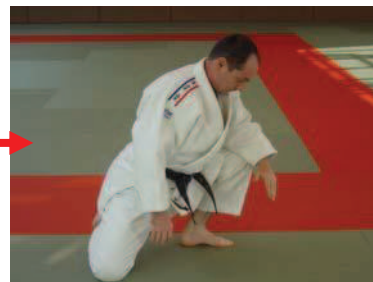
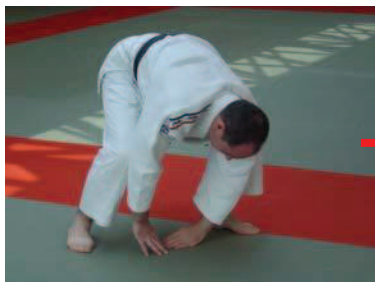
10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Blanche à Jaune



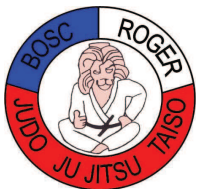
Chute avant jujitsu



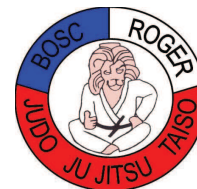
Chute arrière jujitsu



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Blanche à Jaune



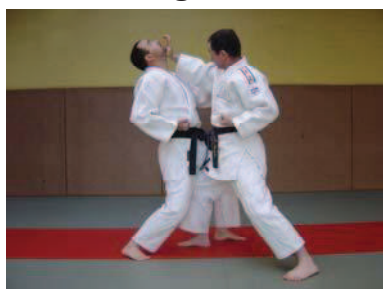
Mae geri kekomi



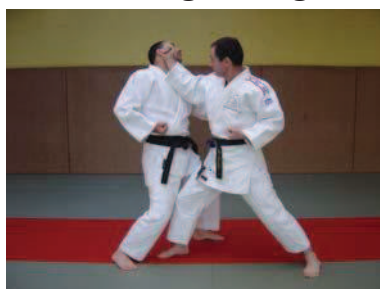
Mae geri keage



Haishu



Teisho



Ura uchi



Oi tsuki



Gvaku tsuki



Maïte tsuki



Gedan geri



Kagato geri



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

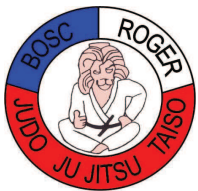
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

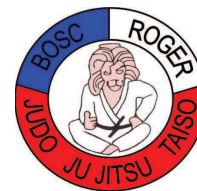
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

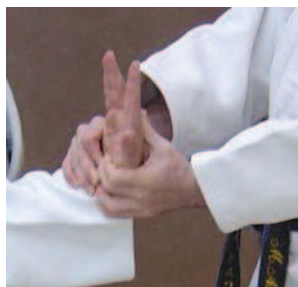
10/12/06



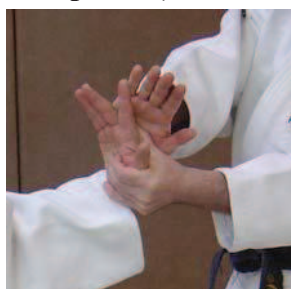
Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



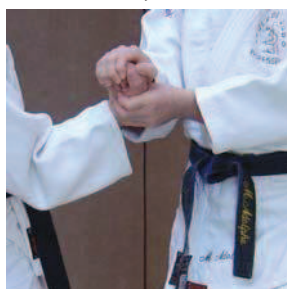
Ceinture Blanche à Jaune



Kote gaeshi arriere (avec les pouces)



Kote gaeshi arriere (avec la main)



Kote gaeshi arriere (avec le poing)



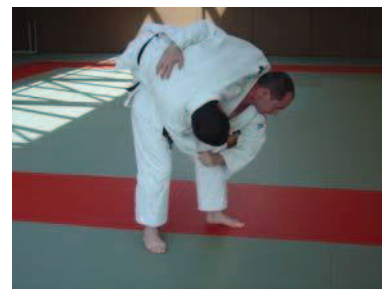
Kote gaeshi (avant)



Kote mawashi

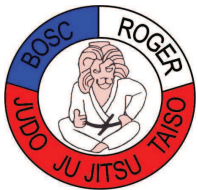


Kubi nage

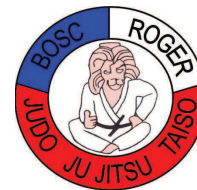


O goshi

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



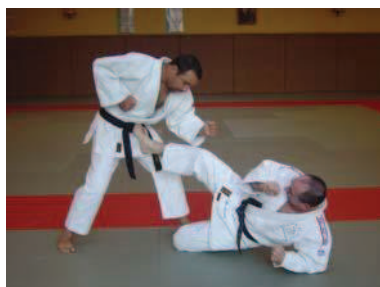
Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Blanche à Jaune



La Garde



Mae geri



Yoko geri



Mawashi geri



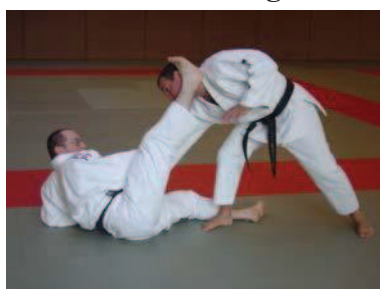
Ura mawashi geri



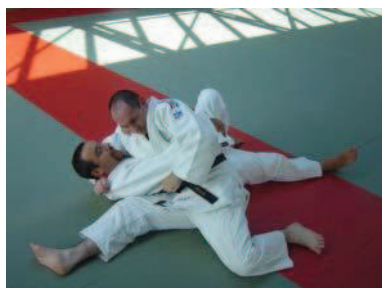
Kagato geri



Mikazuki geri



Ushiro geri



Hon gesa gatame



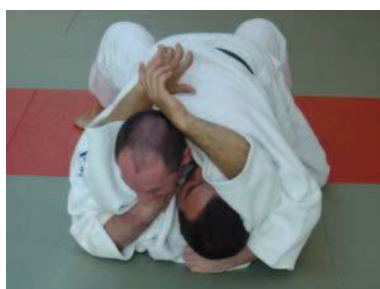
Kusure gesa gatame



Kami shio gatame

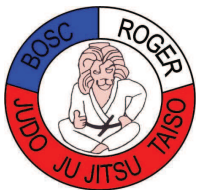


Yoko shio gatame

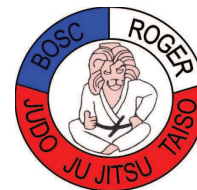


Tate shio gatame

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Jaune à orange



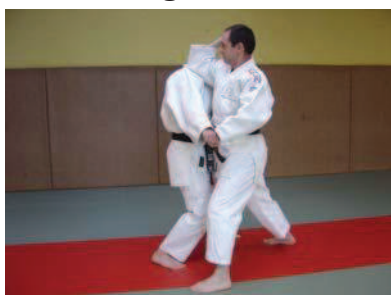
Higi 1



Higi 2



Higi 3



Higi 4



Higi 5



Mawashi tsuki



Naname tsuki



Shuto 1



Shuto 2



Tsuki age



Uchi oroshi



Yoko uchi

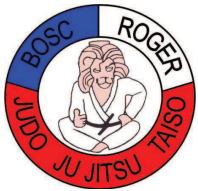


Mawashi geri

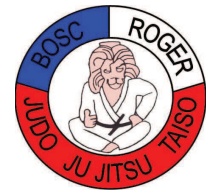


Fumi komi geri

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Jaune à orange



Jodan age uke



Jodan juji uke



Gedan juji uke



Kakiwake uke



Morote uke



Shuto uke



Soto uke



Uchi uke



Gedan barai



Otoshi uke



Teicho barai



Teicho uke

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06

Ceinture Jaune à orange



Kote hineri



Te kubi osae



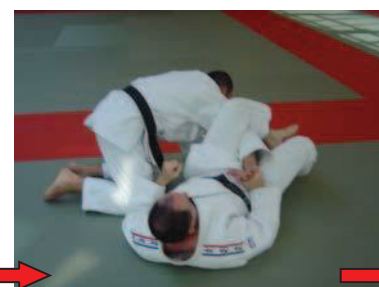
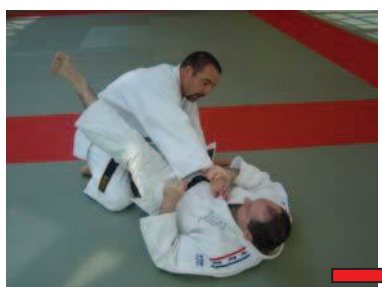
Ude gatame 1



Ude gatame 2



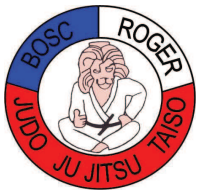
Waki gatame



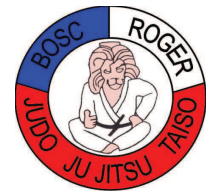
Ude ishigi ashi garami 1



Ude ishigi ashi garami 2



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Jaune à orange



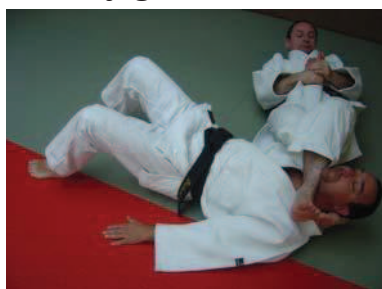
Juji gatame 1



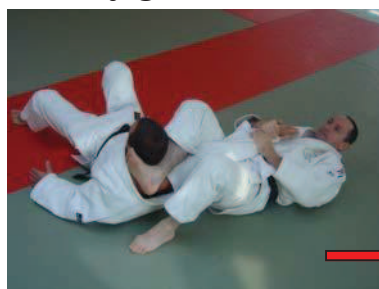
Juji gatame 2



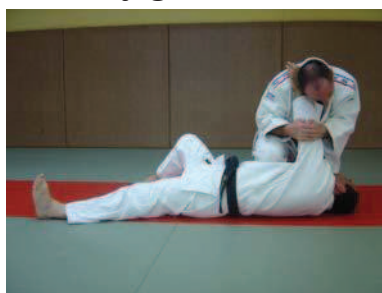
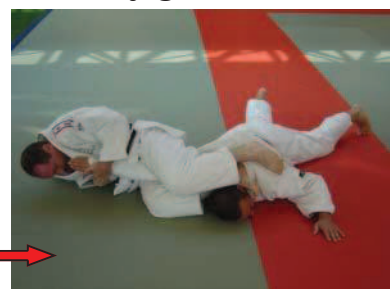
Juji gatame 3



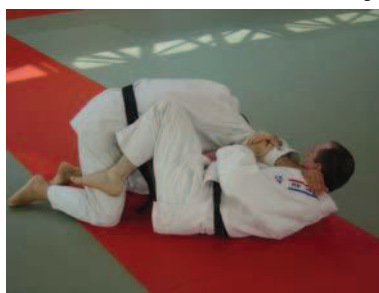
Juji gatame 4



Juji gatame 5



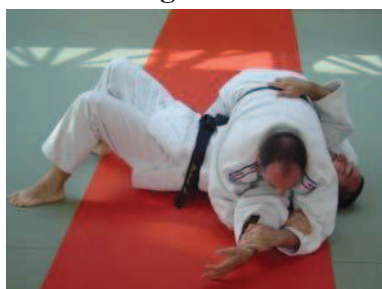
Ude gatame 1



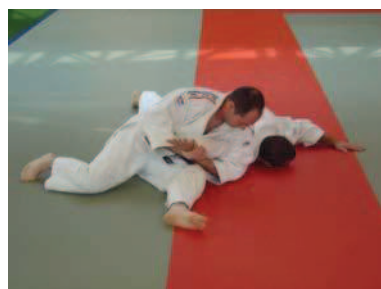
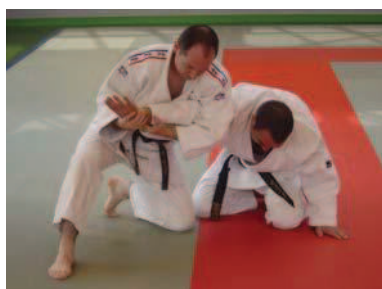
Ude gatame 2



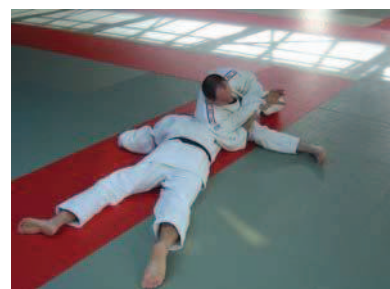
Ude gatame 3



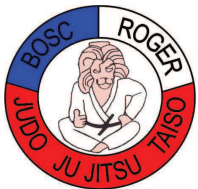
Ude gatame 4



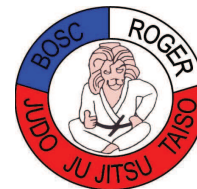
Waki gatame



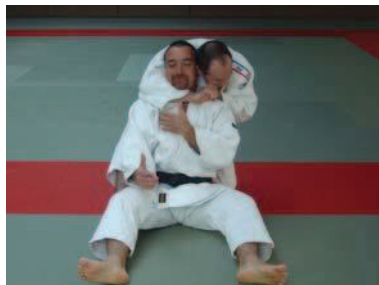
Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



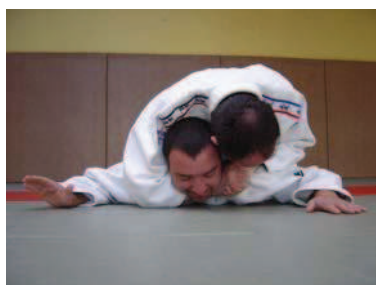
Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



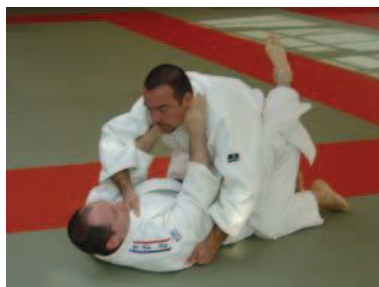
Ceinture Jaune à orange



Hadaka jime



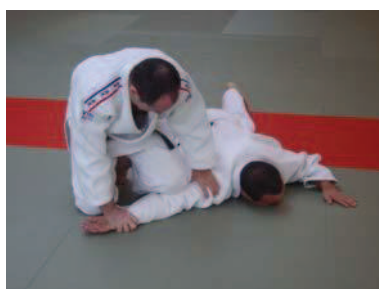
Hadaka jime



Te jime



Ude osae 1



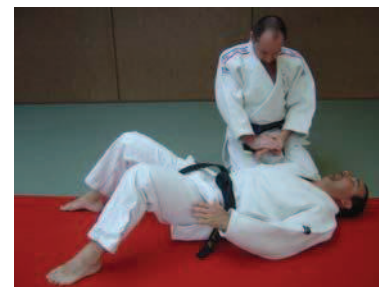
Ude osae 2



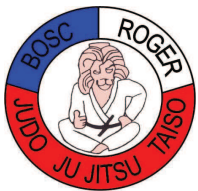
Ude nobashi



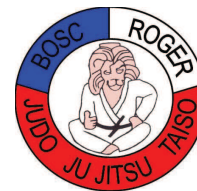
Te kubi osae



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Jaune à orange



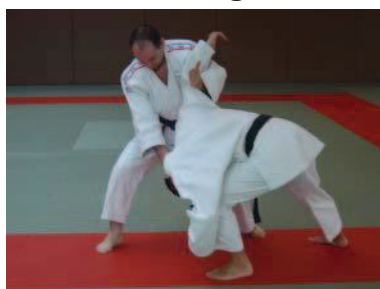
O uchi gari



Sasae tsuri komi ashi



Hiza guruma



Kaiten nage



Uki goshi



Shio nage arrière



Shio nage arrière



Shio nage de coté

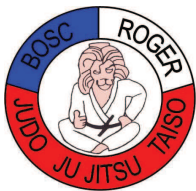


Shio nage avant

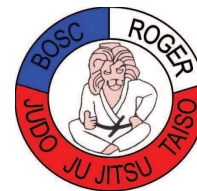


Shio nage latéral

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Hiza geri



Ushiro geri



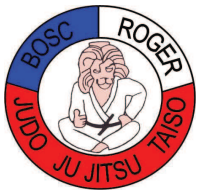
Mikazuki geri



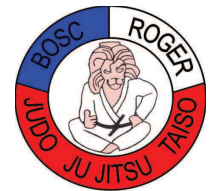
Yoko geri

Ura mawashi geri

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Atama



Heito

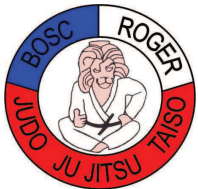


Shito

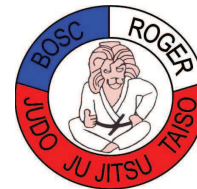


Shito

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Hara gatame



Ude garami



Yubi kantsetsu 1



Yubi kantsetsu 2

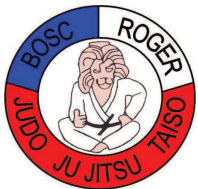


Yubi kantsetsu 3

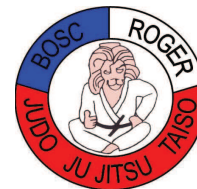


Yuki chigae

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



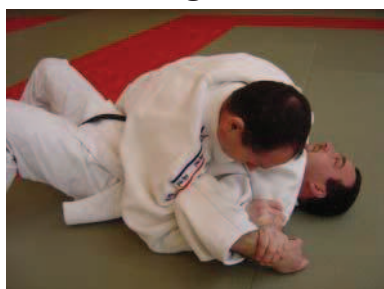
Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



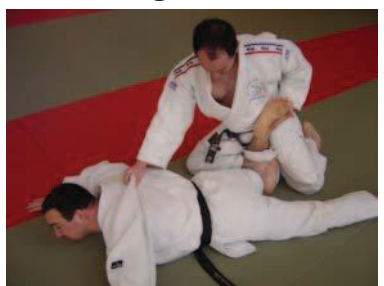
Momo gatame



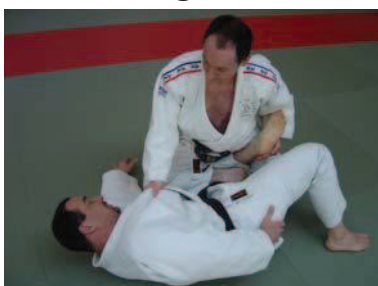
Ude garami 1



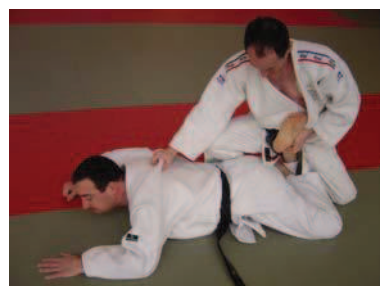
Ude garami 2



Ashi ishigi ashi garami 1



Ashi ishigi ashi garami 2



Ashi ishigi ashi garami 3

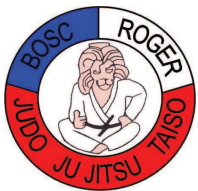


Hara gatame

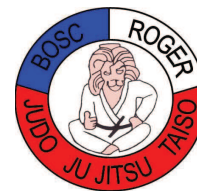


Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Kata ha jime



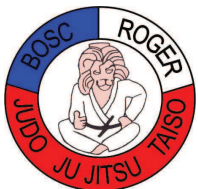
Okuri eri jime



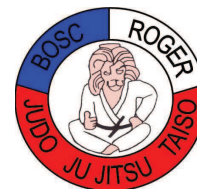
Sode guruma jime

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



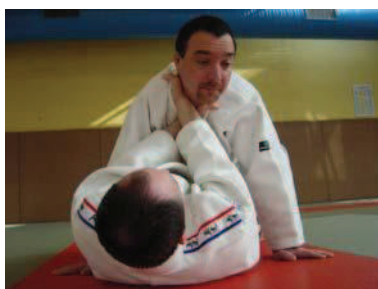
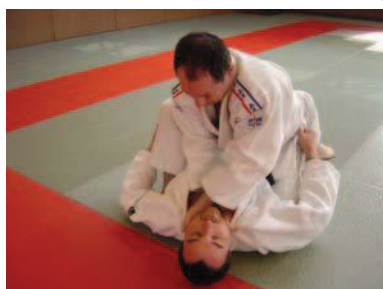
Kakae jime



Morote jime



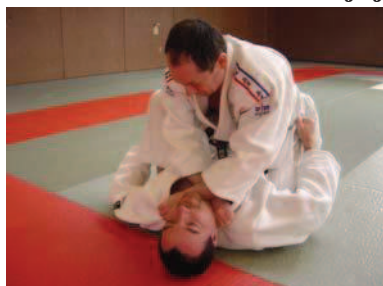
Okuri eri jime



Gyaku juji jime



Kata juji jime

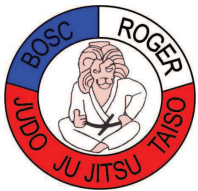


Nami juji jime

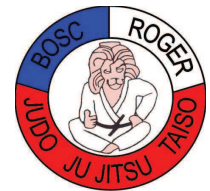


Kata ha jime

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



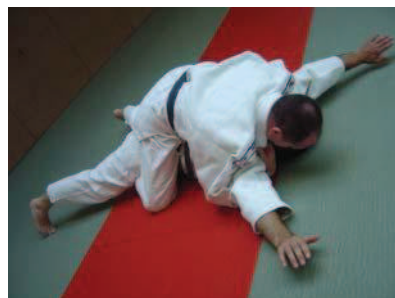
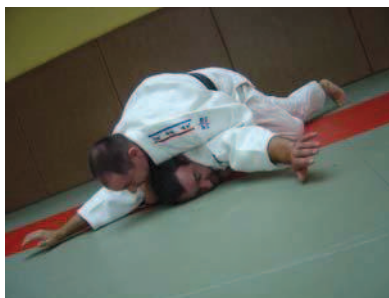
Immobilisation plat-ventre 1



Immobilisation plat-ventre 2



Immobilisation plat-ventre 3



Immobilisation plat-ventre 4

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

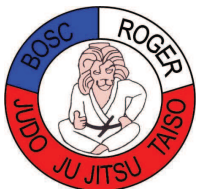
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

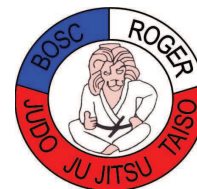
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Soto makikomi



Ko soto gake



Sumi gaeshi



De ashi barai



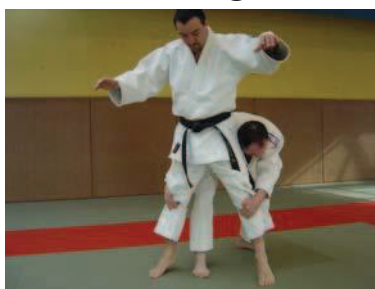
Ko soto gari



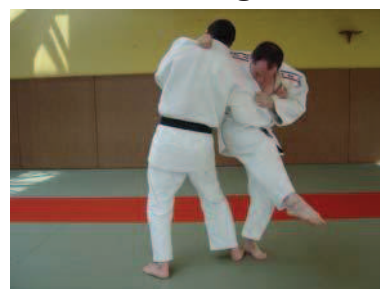
Ko uchi gari



Morote gari



O soto gari



O soto otoshi



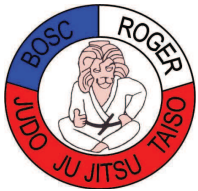
Ippon seoi nage



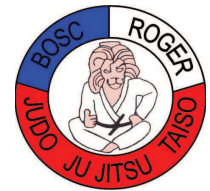
Morote seoi nage

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Orange à verte



Haraï goshi



Koshi nage



Koshi guruma



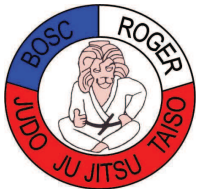
Sode tsuri komi goshi



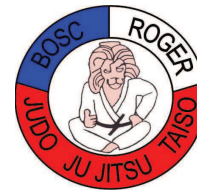
Haraï tsuri komi ashi

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Verte à bleue



Kubi kantsetsu 1



Kubi kantsetsu 2



Seoi kantsetsu 1



Seoi kantsetsu 2



Ashi ishigi ashi gatame 1



Ashi ishigi ashi gatame 2



Kibizu kantsetsu



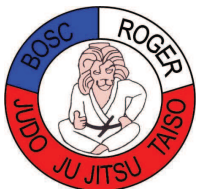
O Mawashi barai



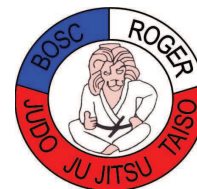
Ushiro mawashi geri



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
 PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



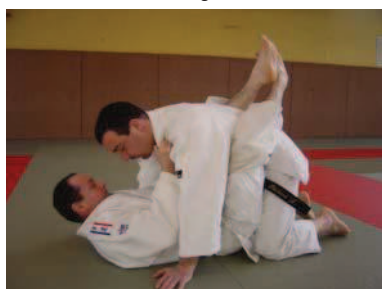
Ceinture Verte à bleue



Sankaku jime 1



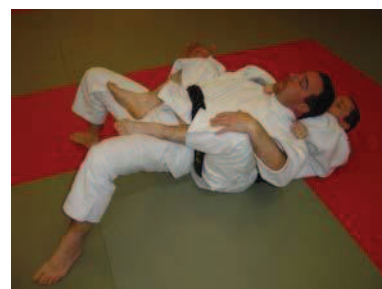
Sankaku jime 2



Do jime



Sode guruma jime



Ebi garami

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

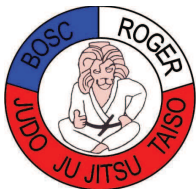
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

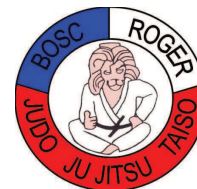
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06



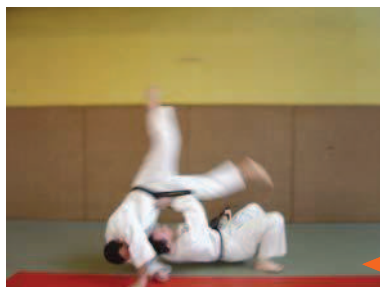
Contenu d'enseignement
suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Verte à bleue



Yoko wakare



Ura nage



Okuri ashi barai



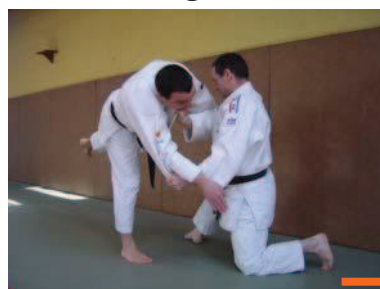
O soto guruma



Irimi nage



Uki otoshi 1



Uki otoshi 2



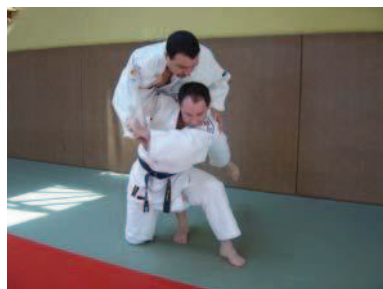
Tenshi nage1



Tenshi nage2



Tai otoshi



eri sei otoshi

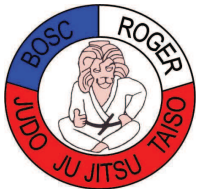


Morote sei otoshi

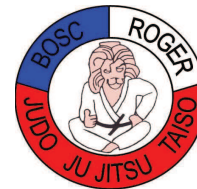


Ippon sei otoshi

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



Ceinture Verte à bleue



Ude kime nage 1



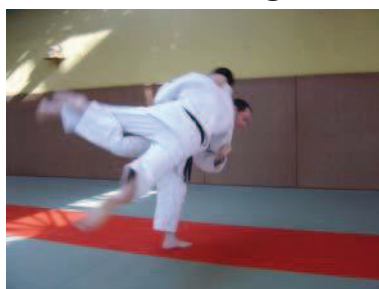
Ude kime nage 2



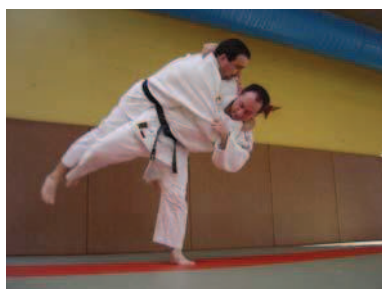
Ude kime nage 3



Uchi mata de hanche



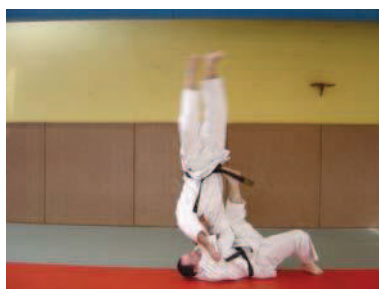
Uchi mata de jambe



Hane goshi



Tomoe nage



Yoko tomoe nage

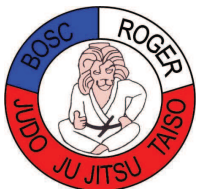


Sumi otoshi

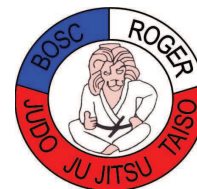


Tani otoshi

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel



Contenu d'enseignement suivant la méthode française de Ju Jitsu



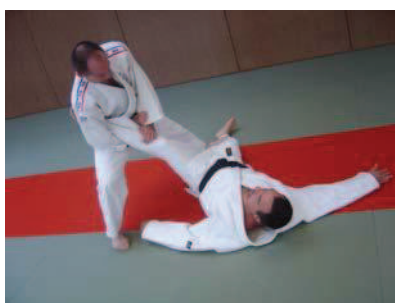
Ceinture Bleue à marron



Ura mawashi bara



Ushiro mawashi barai



Koshi kantsetsu

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

10/12/06

Ceinture Bleue à marron



Kami basami



Yoko guruma



Sukui nage



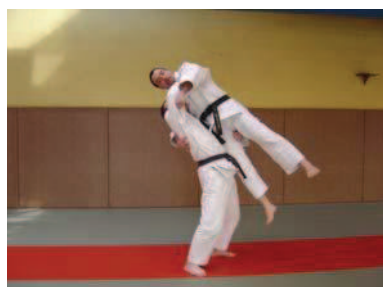
Te gaeshi



Te otoshi



Kokyu nage



Te guruma 1



Te guruma 2



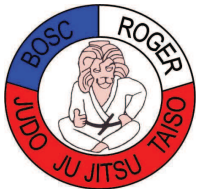
Kata guruma 1



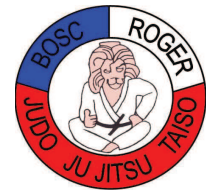
Kata guruma 2



Kata guruma 3



Contenu d'enseignement
suivant la méthode française de Ju Jitsu



Projections hors contenu d'enseignement jujitsu



shi guruma



Tsurikomi goshi



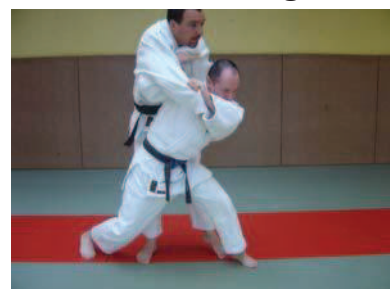
Morote seoi nage



Morote jambe en barrage



Ippon jambe en barrage



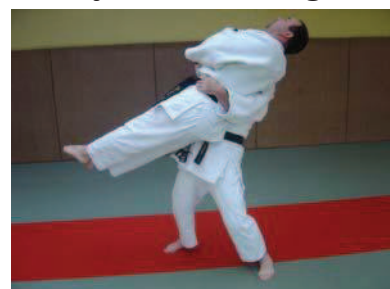
Eri jambe en barrage



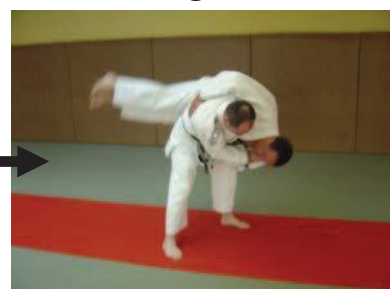
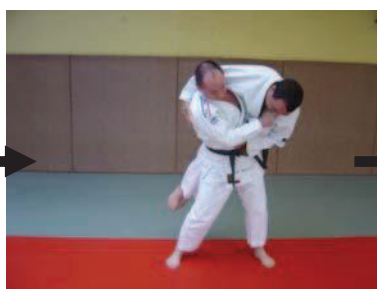
Kushiki daoshi



Kata ashi dori



Ushiro goshi



Utsuri goshi

Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan

Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire

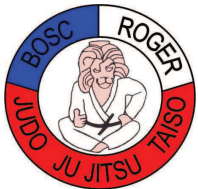
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire

Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan

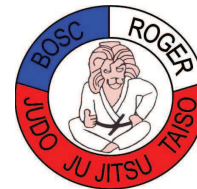
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire

Création et réalisation: ADOLPHE Michel

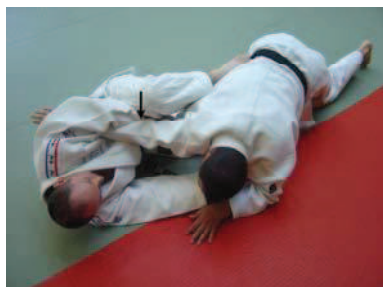
10/12/06



Contenu d'enseignement
suivant la méthode française de Ju Jitsu



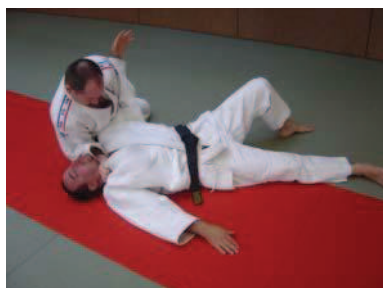
Techniques sol hors contenu d'enseignement jujitsu



Hiza gatame



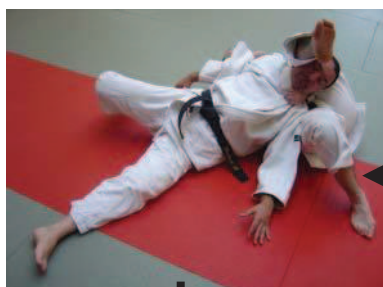
Ashi gatame



Katate jime



Ashi gatame jime



Enchaînement Ashi gatame jime



Tori: ADOLPHE Michel CN 4e dan, instructeur départemental de la Sarthe - **Uke:** RICHARD Luc CN 1e dan
Consultants: COSTANTINI Raynal CN 5e dan, instructeur régional des Pays de la Loire
PERES Marcel CN 5e dan, instructeur départemental du Maine et Loire
Prises de vues: WENTS Nicolas CN 2e dan et brevet d'état - TISSERAUD Gilles CN 1e dan
Initiative du projet: LIGUE DE JUDO JUJITSU des Pays de la Loire
Création et réalisation: ADOLPHE Michel