

« Exemple d'une application en jujitsu »...

Attaque de face, de côté ou de l'arrière

Esquive, Parade ou Blocage

Riposte

Il faut déstabiliser UKE par un atemi :
Coude, Main, genou, pied, tête

Projections :

Avant
Arrière
Sutémi

Clés :

Poignet
Coude
Epaule
Genou
Pied

Contrôle au sol

Plat ventre

Plat dos

Osae Komi Waza
Shime Waza
Kansetsu Waza
Atemi Waza