



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

Ceinture Blanche à Jaune



Chute arrière iudo



Chute latérale droite



Chute avant iudo 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

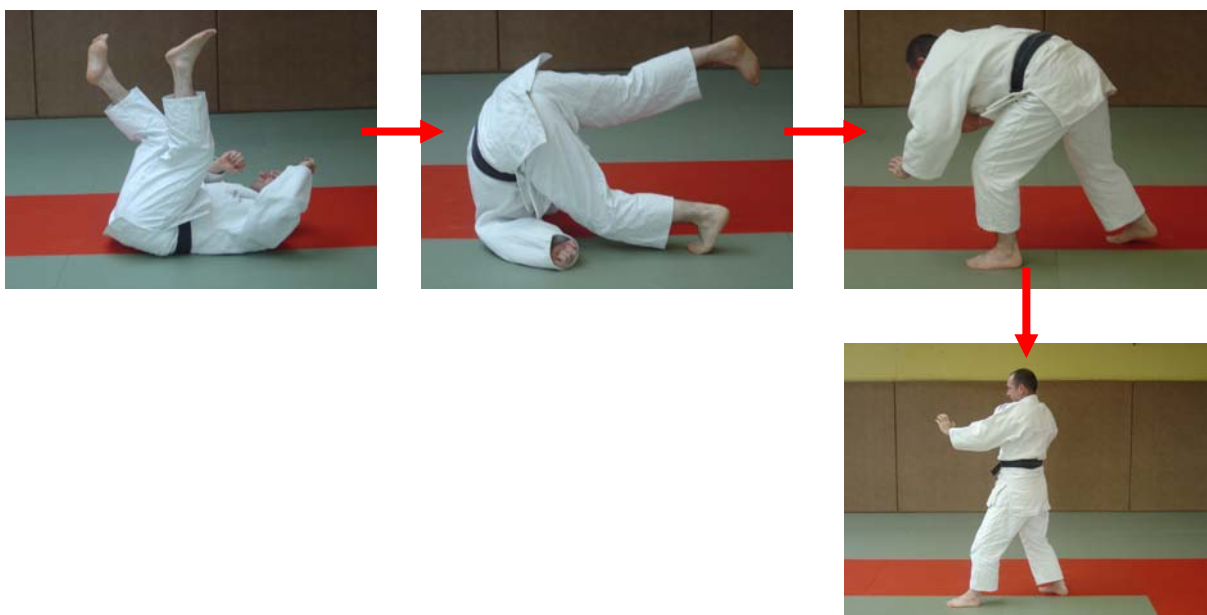
Ceinture Blanche à Jaune



Chute avant iujiitsu



Chute arrière iujiitsu



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

Ceinture Blanche à Jaune



Mae geri ke komi



Mae geri ke age



Haishu



Teisho



Ura uchi



Oi tsuki



Gvaku tsuki



Maite 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

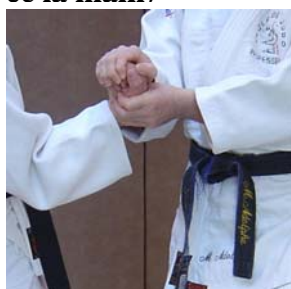
Ceinture Blanche à Jaune



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

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