



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 Bleue à marron



Ura mawashi barai



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

Ceinture Bleue à marron



Kami basami



Yoko guruma



Sukui nage



Te gaeshi



Te otoshi



Kokvu nage



Te guruma 1



Te guruma 2



Kata guruma 1



Kata guruma 2



Kata guruma 3

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