

## Projections hors contenu d'enseignement jujitsu



**Ashi guruma**



**Tsuru komi goshi**



**Morote seoi nage**



**Morote iambe en barrage**



**Innon iambe en barrage**



**Eri iambe 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

## Techniques sol hors contenu d'enseignement jujitsu



**Hiza gatame**



**Ashi gatame**



**Katate iime**



**Ashi gatame iime**



**Enchaînement Ashi gatame iime**



**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