



**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

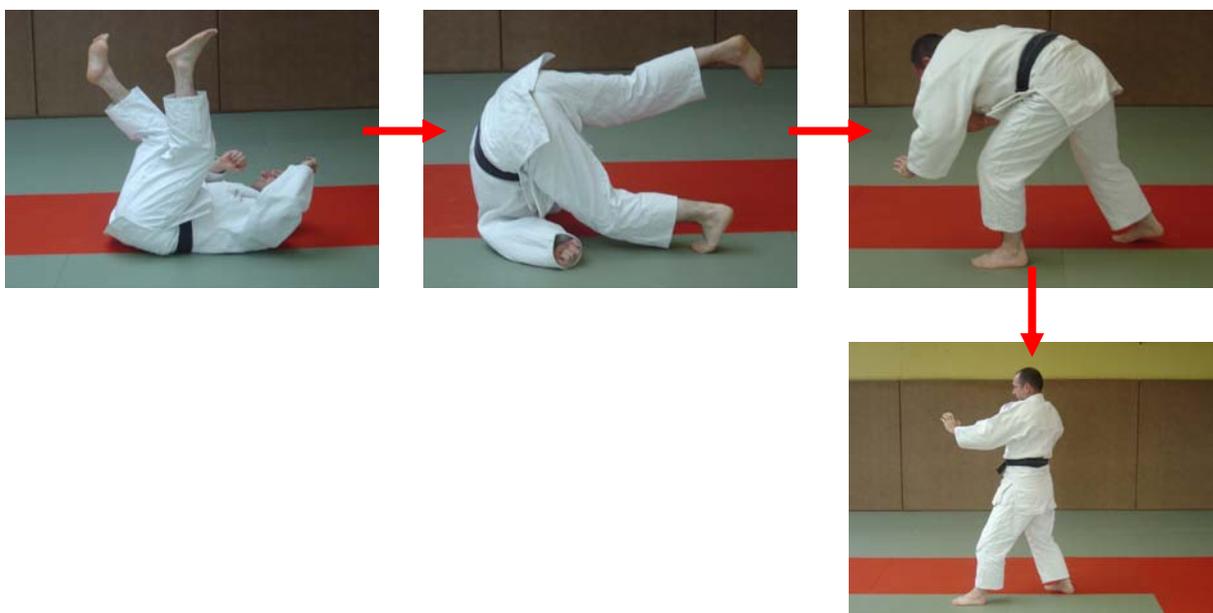
## Ceinture Blanche à Jaune



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 arrière (avec les pouces)**



**Kote gaeshi arrière (avec la main)**



**Kote gaeshi arrière (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

## 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

## Ceinture Jaune à orange



**Jodan age uke**



**Jodan iiii uke**



**Gedan iiii 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**

## Ceinture Jaune à orange



**Juii gatame 1**



**Juii gatame 2**



**Juii gatame 3**



**Juii gatame 4**



**Juii 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

## Ceinture Jaune à orange



**Hadaka iime**



**Hadaka iime**



**Te iime**



**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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

---

## Ceinture Orange à verte

---



**Kata ha iime**



**Okuri eri iime**



**Sode guruma 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

10/12/06

## Ceinture Orange à verte



**Kakae iime**



**Morote iime**



**Okuri eri iime**



**Gvaku iuii iime**



**Kata iuii iime**



**Nami iuii iime**

**Kata ha 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

## 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

## 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 sei nage**



**Morote sei 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

---

## Ceinture Orange à verte

---



**Harai goshi**



**Koshi nage**



**Koshi guruma**



**Sode tsuri komi goshi**



**Harai 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

## 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

## Ceinture Verte à bleue



**Sankaku iime 1**



**Sankaku iime 2**



**Do iime**



**Sode guruma iime**



**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

## 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

## Ceinture Verte à bleue



**Ude kime nage 1**



**Ude kime nage 2**



**Ude kime nage 3**



**Uchi mata de hanche**



**Uchi mata de iambe**



**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

---

## 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**



**Suki 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

## Projections hors contenu d'enseignement jujitsu



**Ashi guruma**



**Tsure komi goshi**



**Morote sei 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