

LES 20 RIPOSTES IMPOSEES

Ce travail élaboré par les hauts gradés du judo-jujitsu français est censé remplacer les "16 techniques" (initialement installé par Bernard Pariset) au niveau du passage de grades "Expression Technique", c'est l'Unité de Valeur n°4.

Il reprend les 20 attaques imposées du "Duo System" selon 4 séries de 5 techniques.

Attention : Ce document est mis à votre disposition à titre informatif et ne doit en aucun cas se substituer aux nombreux stages départementaux ou régionaux prévus à cet effet. De plus, des modifications pourraient apparaître et seuls les stages animés par des experts ou instructeurs permettront les corrections officielles.

En outre, une cassette vidéo démontrant ce nouveau "kata" est disponible auprès de la FFJDA.

Choisissez une série dans le menu à gauche.