

# CEINTURE MARRON

## NAGE WAZA



ArtGest®



**HARAI-TSURIKOMI-ASHI**  
BALAYAGE DU PIED EN PÉCHANT



ArtGest®



**O-SOTO-GURUMA**  
GRAND ENROULEMENT  
EXTÉRIEUR



ArtGest®



**O-GURUMA**  
GRAND ENROULEMENT



ArtGest®



**TSUBAME-GAESHI**  
RETOUR DE L'HIRONDELLE  
(CONTRE DU BALAYAGE)



ArtGest®



**UKI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU CORPS



ArtGest®



**SEOI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT PAR DESSUS  
L'ÉPAULE



ArtGest®



**URA-NAGE**  
PROJECTION VERS L'ARRIÈRE



ArtGest®



**YOKO-GURUMA**  
ENROULEMENT DE CÔTÉ  
PAR L'EXTÉRIEUR



ArtGest®



**TANI-OTOSHI**  
CHUTE DANS LA VALLÉE



ArtGest®



**YOKO-OTOSHI**  
SUTEMI LATÉRAL



ArtGest®

**WAKI-GATAME**  
CLÉ EN  
HYPEREXTENSION  
À L'AISSELLE



ArtGest®



**KATA-TE-JIME**  
ÉTRANGLEMENT À UNE MAIN

## NE WAZA



ArtGest®



**KATA-JUJI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
CROISÉ DE FACE



ArtGest®



**GYAKU-JUJI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT EN CROIX



ArtGest®



**KATA-HA-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
EN FORME D'AILE



ArtGest®



**OKURI-ERI-JIME**  
ÉTRANGLEMENT PAR LES REVERS



ArtGest®



**SODE-GURUMA-JIME**  
ÉTRANGLEMENT  
PAR ENROULEMENT