

CEINTURE BLEUE

NAGE WAZA



YOKO-TOMOE-NAGE
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ



UTSURI-GOSHI
CONTRE DE HANCHE AVANT



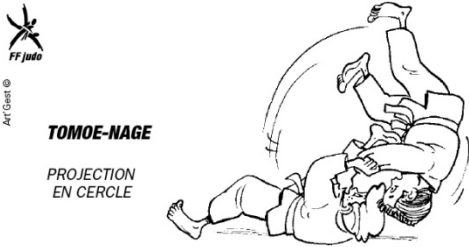
HANE-GOSHI
HANCHE PERCUTÉE



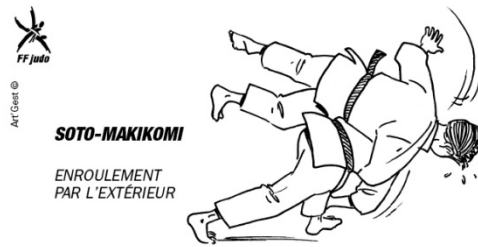
TE-GURUMA
ENROULEMENT PAR LES MAINS



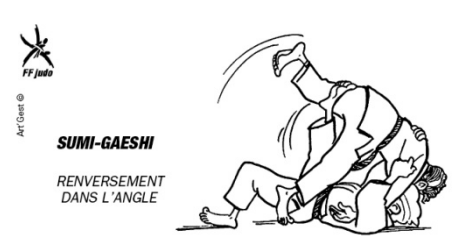
TANI-OTOSHI
CHUTE DANS LA VALLÉE



TOMOE-NAGE
PROJECTION
EN CERCLE



SOTO-MAKIKOMI
ENROULEMENT
PAR L'EXTÉRIEUR



SUMI-GAESHI
RENVERSEMENT
DANS L'ANGLE

NE WAZA



UDE-GARAMI
CLÉ EN TORSION,
BRAS FLÉCHI



UDE-GATAME
CLÉ EN
HYPEREXTENSION
PAR LES MAINS



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
CLÉ PAR LE PUBIS



SANKANKU-JIME
ÉTRANGLEMENT
AVEC LES JAMBES EN TRIANGLE



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



RIOSTERU A 4 PATTES SUR UNE ATTAQUE DE UKE