

# CEINTURE VERTE

## NAGE WAZA



**OKURI-ASHI-BARAI**  
BALAYAGE DES DEUX PIEDS



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTÉRIEUR  
DE LA CUISSE



**TSURI-KOMI-GOSHI**  
PROJECTION DE HANCHE  
EN PÉCHANT

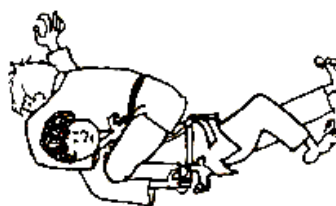


**KOSHI-GURUMA**  
ENROULEMENT DE LA HANCHE

## NE WAZA



**MAKURA-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATERO-COSTAL EN OREILLER



**KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME**  
VARIANTE DU CONTRÔLE A CHEVAL



DEGAGEMENT DE JAMBE



RETOURNER UKE A 4 PATTES :  
de face, de côté, à cheval