

CEINTURE VERTE-BLEUE

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



SODE-TSURIKOMI-GOSHI
HANCHE PÉCHÉE
EN SOULEVANT LE COUDE



USHIRO-GOSHI
CONTRE DE HANCHE ARRIÈRE



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT
AUTOUR DE LA JAMBE

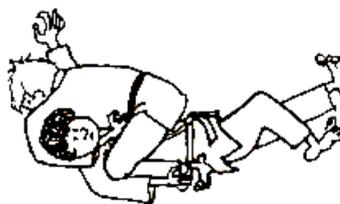


ERI-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
AVEC SAISIE AU REVERS

NE WAZA



MAKURA-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATERO-COSTAL EN OREILLER



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



FRANCHIR LES JAMBES D'UKE



DEGAGEMENT DE JAMBE



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



ATTAQUER AVEC UKE ENTRE LES JAMBES