

# CEINTURE JAUNE-ORANGE

## UKEMI

### NAGE WAZA

Chutes arrière / Chutes latérales



**O-GOSHI**  
GRANDE BASCULE DE HANCHE



**HIZA-GURUMA**  
ROUE AUTOUR DU GENOU



**SASAE-TSURIKOMI-ASHI**  
BLOCAGE DU PIED EN PÉCHANT

#### UKI-GOSHI HANCHE FLOTTEE



**MOROTE-SEOI-NAGE**  
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS  
À DEUX MAINS



**IPPON-SEOI-NAGE**  
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



**KO UCHI-GARI**  
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



**O UCHI-GARI**  
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR

### NE WAZA



#### YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE  
LATÉRO-STERNAL



#### KAMI-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



#### HON-GESA-GATAME

CONTRÔLE LATÉRAL-CÔSTAL



#### KUZURE-GESA-GATAME

VARIANTE DE CONTRÔLE  
PAR LE TRAVERS



#### TATE-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE À CHEVAL



RETOURNER UKE A 4 PATTES

