

# CEINTURE BLEUE

## NAGE WAZA



**YOKO-TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ



**UTSURI-GOSHI**  
CONTRE DE HANCHE AVANT



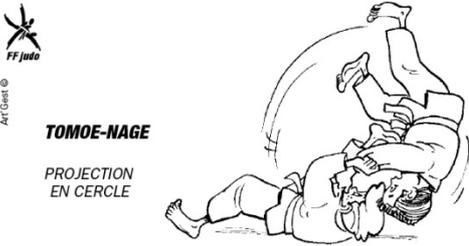
**HANE-GOSHI**  
HANCHE PERCUTÉE



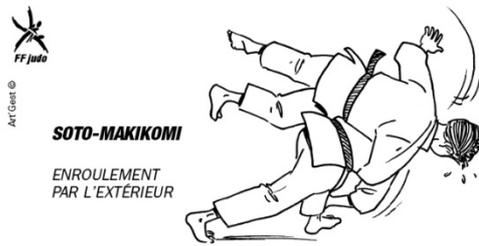
**TE-GURUMA**  
ENROULEMENT PAR LES MAINS



**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



RIOSTER A 4 PATTES SUR UNE ATTAQUE DE UKE