

CEINTURE ORANGE-VERTE

NAGE WAZA



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT
EXTÉRIEUR



O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



KO SOTO-GAKE
PETIT ACCROCHAGE
EXTÉRIEUR



KO SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE



KUBI-NAGE PROJECTION PAR LE COU

NE WAZA



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
VARIANTE DU CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
VARIANTE DU CONTRÔLE LATÉRO-STERNAL



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



RÉTOURNER ŪKE À PLAT VENTRE

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



SORTIES D'IMMOBILISATIONS