

PASSAGE CEINTURE BLANCHE / JAUNE

Techniques de projection NAGE WAZA



O-soto-gari
Grand fauchage
extérieur



O-uchi-gari
Grand fauchage
intérieur



Ko-uchi-gari
Petit fauchage
intérieur



Kubi-nagé
Projection par le
cou

Techniques de travail au sol NE WAZA



Hon-gesa-
gatamé

Contrôle de base par le travers



Yoko-shiho-gatamé

Contrôle des 4 points par le côté



Taté-shiho
gatamé

Contrôle des 4 points à cheval



Kami-shiho-gatamé

Contrôle des 4 points par le dessus