

PASSAGE CEINTURE BLEUE

Techniques de projection NAGE WAZA



Kata-guruma

Roue autour des épaules



Uki-otoshi

Lancement flottant



Kuchiki-daoshi

Fauchage d'une jambe par une main



Kibisu-gaeshi

Renversement par saute de la cheville



Soto-maki-komi

Enroulement extérieur



Ko-uchi-maki-komi

Petit enroulement intérieur



Sumi-gaeshi

Renversement dans l'angle

Techniques de travail au sol NE WAZA

Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Etranglement à mains nues

Etranglement par le revers



Kata-ha-jime

Etranglement en contrôlant un côté



Ude-garami

Luxation sur bras fléchi



Waki-gatame

Contrôle par l'aisselle



Hara-gatame

Luxation contre le ventre