

PASSAGE CEINTURE JAUNE

Techniques de projection NAGE WAZA



Tai-otoshi

Renversement du corps par barrage



Uki-goshi

Hanche flottée



Sasaé-tsuri-komi-ashi

Blocage du pied en tirant et en pêchant



Hiza-guruma

Roue autour du genou

Techniques de travail au sol NE WAZA



Kuzuré-gésa-gatamé

Variante du contrôle par le travers



Je me dégage de l'immobilisation

Sorties d'immobilisation