

PASSAGE CEINTURE JAUNE/ORANGE

Techniques de projection NAGE WAZA



Ko-soto-gari

Petit fauchage
extérieur



Ashi-guruma

Enroulement sur
la jambe



Ippon-seoi-nagé

Projection par-dessus
l'épaule



O-goshi

Grande projection
de hanche



De-ashi-barai

Balayage du
pied avancé

Techniques de travail au sol NE WAZA



Kuzuré-Kami-shiho-gatamé

Variante du contrôle des 4 points
par-dessus



Kuzuré-Yoko-shiho-gatamé

Variante du contrôle des 4 points
par le côté



Kuzuré-Taté-shiho-gatamé

Variante du contrôle par les 4 coins
longitudinalement