

PASSAGE CEINTURE **MARRON**

Techniques de projection NAGE WAZA



Té-guruma

Enroulement par
les mains

Yoko-guruma

Roue de côté



Hané-goshi

Hanche sauté



Harai-tsuri-komi-ashi

Balayage du pied en
pêchant



Utsuri-goshi

Projection de hanche
en contre



Ura-nagé

Projection en
lançant en arrière

Techniques de travail au sol NE WAZA

Kata-juji-jimé



Nami-juji-jimé



Etranglement en
croix mains opposées

Gyaku-juji-jimé



Etranglement croisé
paumes vers le haut



Katate-jimé

Etranglement avec la main



Udé-gatamé

Contrôle avec les bras



Hiza-gatamé

Contrôle par le genou