

PASSAGE CEINTURE ORANGE

Techniques de projection NAGE WAZA



Okuri-ashi-barai Moroté-seoi-nagé
Balayage des deux Projection
jambes d'épaule
à deux mains



Harai-
goshi
Hanche balayée



Eri-seoi-nagé

Projection d'épaule
par le revers



Koshi-guruma

Roue autour
des hanches

Techniques de travail au sol NE WAZA



Ushiro-gésa-gatamé

Contrôle arrière par le travers



Makura-gésa-gatamé

Contrôle en oreiller par le travers



Retournements : Uke sur 4 appuis



Retournements : Uke allongé