



PASSAGE CEINTURE ORANGE/VERTE

Techniques de projection NAGE WAZA



Ko-soto-gake **Seoi-otoshi**
Petit accrochage extérieur Renversement par-dessus l'épaule



Ushi-mata
Fauchage par l'intérieur de la cuisse



Teuri-komi-goshi
Projection de hanche en soulevant

Techniques de travail au sol NE WAZA



Kata-gatamé
Contrôle par l'épaule



Retournements : Uke sur le côté



Entrée de face : Tori assis



Entrée de face : Tori à genoux