

# PASSAGE CEINTURE VERTE

## Techniques de projection NAGE WAZA



O-soto-otoshi

Grand renversement  
extérieur

Moroté-gari

Fauchage  
des jambes par  
les deux mains



Ushiro-goshi

Projection de  
hanche par  
l'arrière

Tani-otoshi

Renversement du  
corps



Tomoé-nagé

Projection en cercle

## Techniques de travail au sol NE WAZA



Je sais dégager  
ma jambe

Dégagement de la jambe

Sankaku-jimé



Etranglement en triangle

Juji-gatamé



Contrôle en croix