



Nage - Waza



O-Soto-Gari
(grand fauchage extérieur)
Ashi-Waza
(1er de jambes)



De-Ashi-Barai
(balayage du pied qui avance)
Ashi-Waza
(2e de jambes)



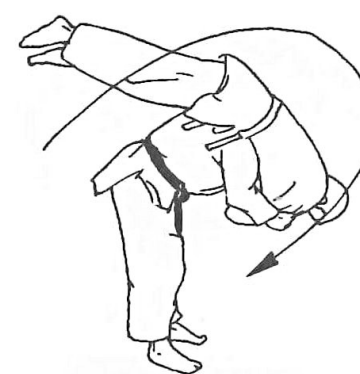
Hiza-Guruma
(roue autour du genou)
Ashi-Waza
(3e de jambes)



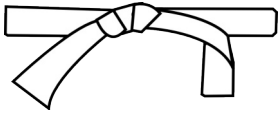
Uki-Goshi
(hanche flotée)
Koshi-Waza
(11e de hanche)



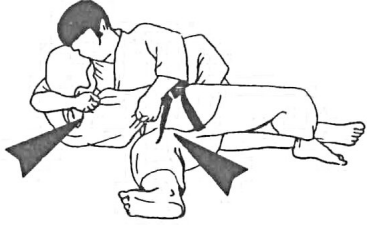
O-Goshi
(grande bascule de hanche)
Koshi-Waza
(1er de hanche)



Ippon-seoi-nage
(projection par une épaule)
Te-Waza
(1er d'épaule)



Katame - Waza



Hon-Gesa-Gatame
(contrôle latéro costal)
Osae-Komi-Waza
(1ere immobilisation)



Kami-Shiho-Gatame
(contrôle arrière sternal
par la ceinture)
Osae-Komi-Waza
(3e immobilisation)



Ushiro-Gesa-Gatame
(contrôle arrière costal
par le bras et la ceinture)
Osae-Komi-Waza
(5e immobilisation)



Yoko-Shiho-Gatame
(contrôle latéro sternal)
Osae-Komi-Waza
(6e immobilisation)



Tate-Shiho-Gatame
(contrôle sternal à cheval)
Osae-Komi-Waza
(8e immobilisation)