

Nage-Waza



Ko-Soto-Gari
(petit fauchage extérieur)
Ashi-Waza
(10e de jambes)



Tai-Otoshi
(renversement du corps par barrage)
Te-Waza
(1er de bras)



Okuri-Ashi-Barai
(balayage des deux pieds)
Ashi-Waza
(7e de jambes)



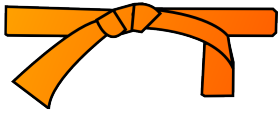
Uchi-Mata
(projection par l'intérieur de la cuisse)
Koshi-Waza
(10e de hanche)



Koshi-Guruma
(enroulement de la hanche)
Koshi-Waza
(techniques de hanche)



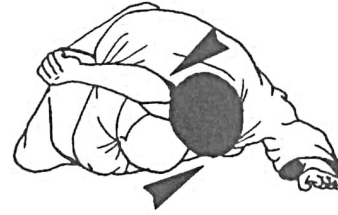
Hane-Goshi
(hanche percutee)
Koshi-Waza
(6e de hanche)



Katame-Waza



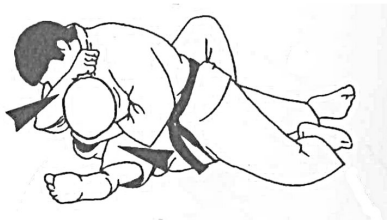
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
(contrôle latéro sternal)
Osae-Komi-Waza



Kuzure-Tate-Shiho-Gatame
(contrôle sternal à cheval)
Osae-Komi-Waza



Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
(contrôle arrière sternal)
Osae-Komi-Waza



Kuzure-Makura-Gesa-Gatame
(contrôle arrière costal "en oreiller")
Osae-Komi-Waza

Ne-Waza

Exercices d'entrées au sol