

# Nage-Waza



O-Soto-Otoshi  
(grand renversement extérieur)  
Ashi-Waza  
(techniques de jambes)



O-Guruma  
(grande roue)  
Ashi-Waza  
(techniques de jambes)



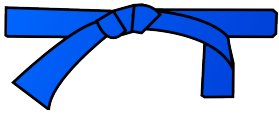
Soto-Maki-Komi  
(enroulement extérieur)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et d'enroulement)



Harai-Tsuri-Komi-Ashi  
(balayage du pied en pêchant)  
Ashi-Waza  
(techniques de jambes)



Uki-Waza  
(technique flotté)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et d'enroulement)



# Kansetsu-Waza



Ude-Garami  
(enroulement de bras)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)



Juji-Gatame  
(luxation sur bras tendu en croix)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)



Ude-Gatame  
(luxation par contrôle du bras tendu)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)



Hiza-Gatame  
(contrôle par le genou)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)



Waki-Gatame  
(contrôle avec l'aisselle)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)



Hara-Gatame  
(contrôle avec le ventre)  
Kansetsu-Waza  
(techniques de luxation de bras)