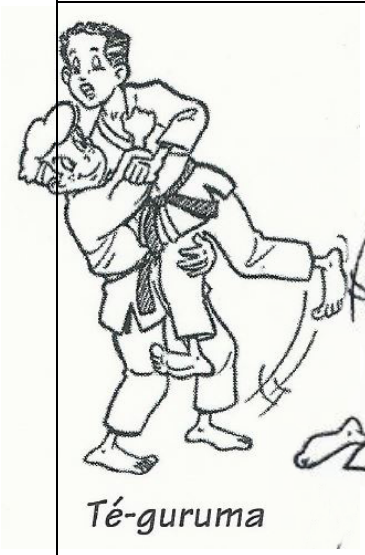
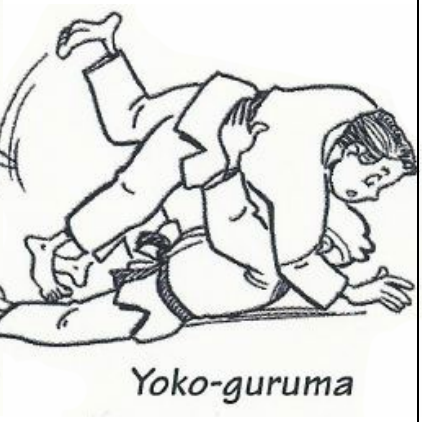
PASSAGE CEINTURE MARRON

Techniques de projection
NAGE WAZA



Enroulement par les mains



Roue de côté

Hanche sauté

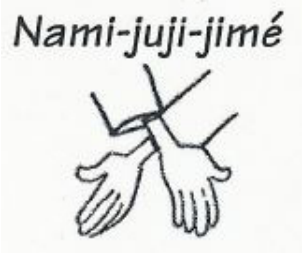
Balayage du pied en pêchant

Projection de hanche en contre

Projection en lançant en arrière

Techniques de travail au sol
NE WAZA

Etranglement en croix mains opposées



Etranglement croisé

Etranglement croisé paumes vers le haut

Etranglement avec la main

Contrôle avec les bras

Contrôle par le genou