PASSAGE CEINTURE ORANGE/VERTE

Techniques de projection
NAGE WAZA

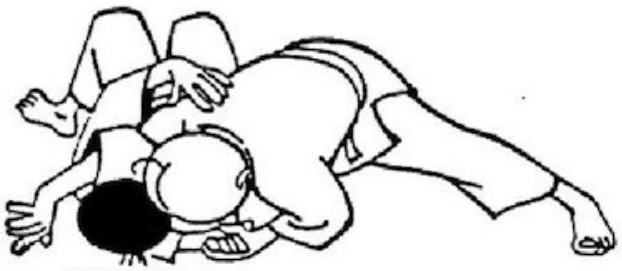
Ko-soto-gake — Petit accrochage extérieur

Seoi-otoshi — Renversement par-dessus l'épaule

Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Projection de hanche en soulevant

Techniques de travail au sol
NE WAZA



Kata-gatamé

Contrôle par l'épaule

Retournements : Uke sur le côté

Entrée de face : Tori assis

Entrée de face : Tori à genoux