

Passage (EINTURE ORANGE

Techniques de projection NAGE WAZA



Okuri-ashi-barai Moroté-seoi-nagé

Balayage des deux Projection jambes d'épaule à deux mains



Hanche balayée



Projection d'épaule Roi par le revers des

Roue autour des hanches

Techniques de travail au sol NE WAZA



ushiro-gésa-gatamé

Contrôle arrière par le travers



Makura-gésa-gatamé

Contrôle en oreiller par le travers



Retournements: Uke sur 4 appuis



Retournements: Uke allongé