

Passage (EINTURE JAUNE

Techniques de projection NAGE WAZA

Techniques de travail au sol NE WAZA



Renversement du corps par barrage

Uki-goshi Hanche flottée



Blocage du pied en tirant et en pêchant

Roue autour du genou



Variante du contrôle par le travers



Sorties d'immobilisation