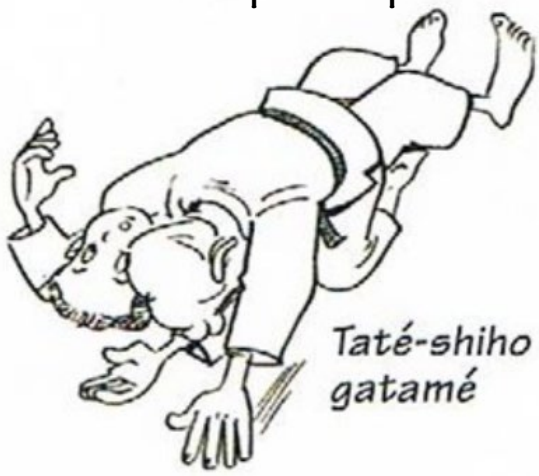
PASSAGE CEINTURE BLANCHE / JAUNE

Techniques de projection NAGE WAZA	Techniques de travail au sol NE WAZA
 O-soto-gari Grand fauchage extérieur O-uchi-gari Grand fauchage intérieur Ko-uchi-gari Petit fauchage intérieur Kubi-nagé Projection par le cou	 Hon-gésa-gatamé Contrôle de base par le travers Yoko-shiho-gatamé Contrôle des 4 points par le côté  Taté-shiho gatamé Contrôle des 4 points à cheval Kami-shiho-gatamé Contrôle des 4 points par le dessus