PASSAGE CEINTURE VERTE

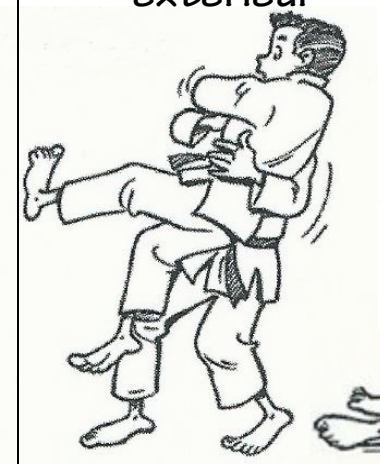
Techniques de projection
NAGE WAZA

O-soto-otoshi

Moroté-gari

Grand renversement extérieur

Fauchage des jambes par les deux mains



Ushiro-goshi

Tani-otoshi

Projection de hanche par l'arrière

Renversement du corps

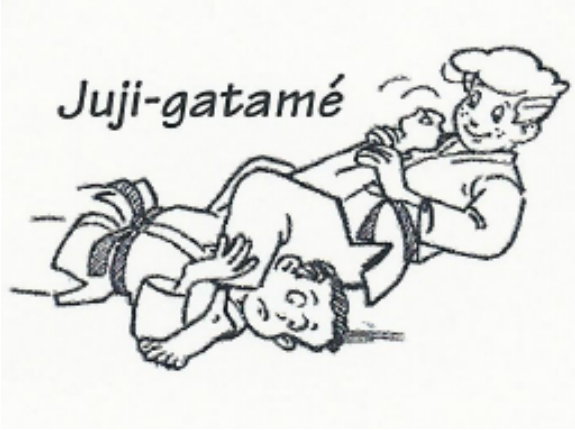
Tomoé-nagé

Projection en cercle

Techniques de travail au sol
NE WAZA

Dégagement de la jambe

Etranglement en triangle



Contrôle en croix