PASSAGE CEINTURE BLEUE

Techniques de projection
NAGE WAZA

Kata-guruma

Roue autour des épaules

Uki-otoshi

Lancement flottant

Kuchiki-daoshi

Fauchage d'une jambe par une main

Kibisu-gaéshi

Renversement par saisie de la cheville

Soto-maki-komi

Enroulement extérieur

Ko-uchi-maki-komi

Petit enroulement intérieur

Sumi-gaéshi

Renversement dans l'angle

Techniques de travail au sol
NE WAZA

Hadaka-jimé

Etranglement à mains nues

Okuri-éri-jimé

Etranglement par le revers

Kata-ha-jimé

Etranglement en contrôlant un côté

Udé-garami

Luxation sur bras fléchi

Waki-gatamé

Contrôle par l'aisselle

Hara-gatamé

Luxation contre le ventre