

Ceinture bleue (2 Kyu) : ► marron (1 Kyu) :

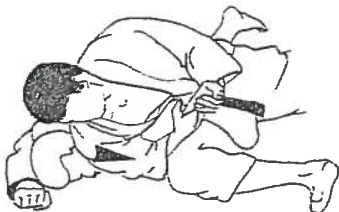
Shime - Waza : Techniques d'étranglements :

Kata - Ka - Jime : Etranglement en contrôlant un côté



Kantsetsu - Waza : Techniques de dés de bras :

Uchi - Gatame : Contrôle avec l'aisselle



Kara - Gatame : Contrôle avec l'abdomen



Nage - Waza : Techniques de projections :

Ko - Soto - Gake : Petit accrochage extérieur



Barai - Tsuru - Tomi - Ichi : Balayage du pied en soulevant et en tirant



Ichi - Guruma : Roue autour de la jambe



Combinaison et enchaînement : Démontrer des enchaînements et des combinaisons pour chaque technique de Nage - Waza

Nage-No-Kata : Kata des projections :

3 groupe : Te - Waza : Techniques de jambes :

Ohuri - Ichi - Barai

Pasae - Tsurikomi - Ichi

Uchi - Mata

