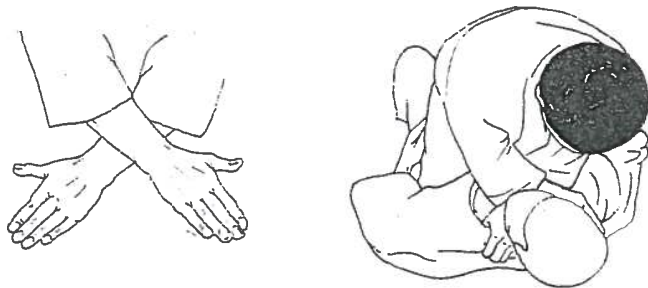


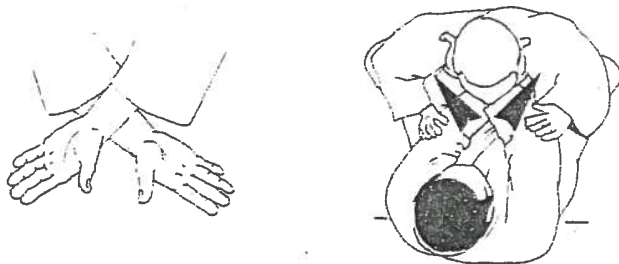
Ceinture verte (3 Kyu) : ► bleue (2 Kyu) :

Rime-Waza : Techniques d'étranglements :

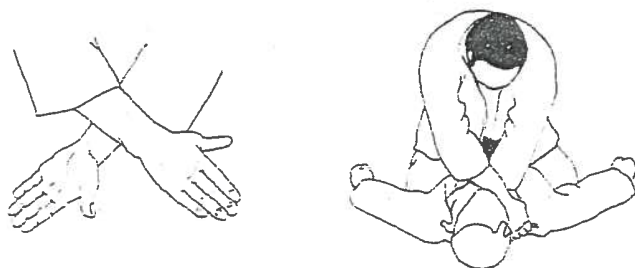
Nami - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains en position normale.



Gyaku - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains renversées



Kata - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains en opposition

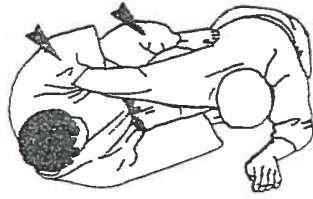


Kantsetsu-Waza : Techniques de dés de bras :

Ude - Gatame : Contrôle avec les bras



*Kirya - Gatame : Contrôle avec les genoux*



*Nage - Uza : Techniques de projections :*

*Tomoe - Nage : Projection en cercle*



*Ho - Poto - Gari : Petit fauchage extérieur*



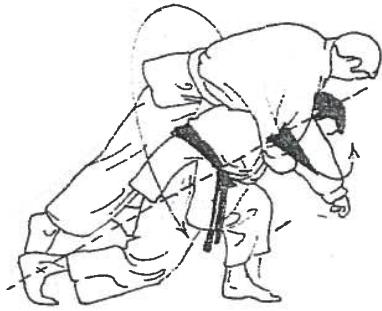
*Pode - Tsuru - Komi - Goshi : Manche pêchées en soulevant le coude*



*Kane - Goshi : Manche sautées*



Poto - Maki - Tomi : Enroulement extérieur



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

Nage - No - Kata : Kata des projections :

2eme groupe : Koshi - Waza : Techniques de hanche :

Uki - Goshi

Karai - Goshi

Tsuri - Tomi - Goshi

