

Ceinture demi - verte ► verte (3 Kyu) :

Shime-Waza : Techniques d'étranglements :

Kadaha - Jime : Etranglement à mains nues



Okuri - Eri - Jime : Etranglement en glissant les revers



Hantei-sai-Waza : Techniques de dés de bras :

Juji - Gatame : Croix en croix



Ude - Garami : Enroulement du bras

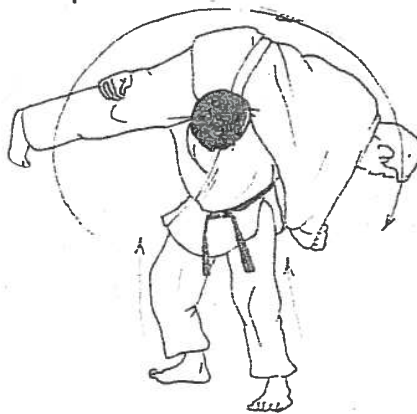


Nage - Waza : Techniques de projection

Uzuri - Komi - Goshi : Projection de hanche en tirant et en soulevant



Nata - Guruma : Pous autour des épaules



Pasae - Tsuru - Komi - Itahi : Blocage du pied en soulevant et en tirant



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

Nage - No - Kata : Kata des projections :

1er groupe : Te - Waza : Techniques des bras :

Uki - Otoshi

Peei - Nage

Kata - Guruma

