

Ceinture orange (4 Kyu) ► demi - verte :

Né - Waza : Techniques d'immobilisations :

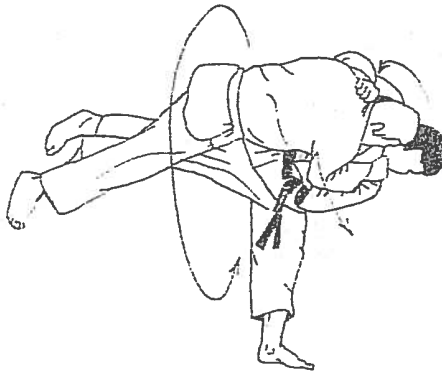
Huzure - Kami - Mio - Gatame : Variantes du contrôle par les 4 coins, au-dessus .



Toutes les techniques Né - Waza avec leur rentrés

Nage - Waza : Techniques de projections :

Uchi - Mata : Projection par l'intérieur de la cuisse



Uchi - Goshi : Projection flottante de la hanche



*Tsuri - Goshi : Hanche soulevée*



*Osuri - Ichi - Barai : Balayage des deux pieds ensemble*



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