

Ceinture blanche (6 Kyu) ► Ceinture demi - jaune :

Ukemi : Chutes :

Uchiro - Ukemi : Chute arrière

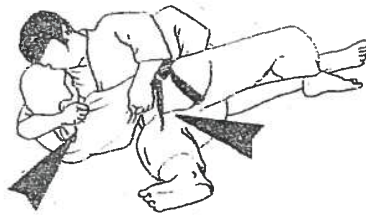


Yoku - Ukemi : Chute latérale



Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

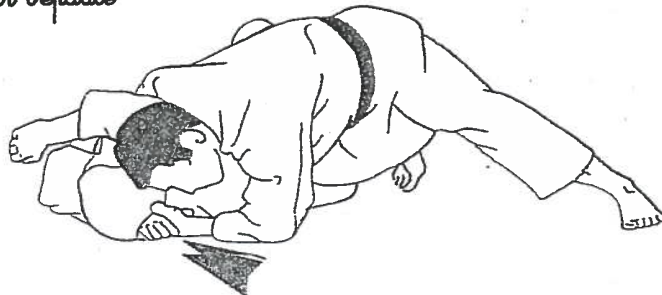
Ron - Geza - Gatame : Contrôle fondamental par le travers du corps



Fuzure - Geza - Gatame : Variante du contrôle fondamental par le travers du corps



Futa - Gatame : Contrôle par l'épaule



Entrée d'immobilisation : Démontrer 1 entrée

Nage - Waza : Techniques de projections :

O - Soto - Gari : Grand fauchage extérieur



Koshi - Guruma : Enroulement du cou



O - Goshi : Grande projection de la hanche



Ippon - Seoi - Nage : Projection en chargeant sur le dos par une main

