

LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)



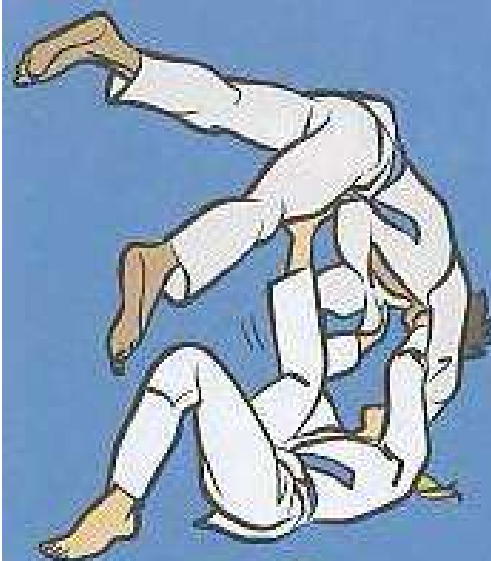
Ushiro-goshi



Kata-guruma



Te-guruma
(Sukui-nage)



Tamoe-nage



Soto-makikami



Sumi-gashi

Programme
Ceinture BLEUE

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)

Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-garami



Hadaka-jime



Sankaku-jime



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)

Kata-te-jime



Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime

