

PROGRAMME TECHNIQUE A CONNAÎTRE

NAGE-WAZA (projection)

Ashi-waza (techniques de jambe)



O-soto-gari



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari

Te-waza (techniques de mains/bras)



Tai-otoshi

NE-WAZA (techniques au sol)

OSAEKOMI-WAZA(techniques d'immobilisations)



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Hon-gesa-gatame