

# PROGRAMME TECHNIQUE A CONNAÎTRE

## NAGE-WAZA (projection)

### Ashi-waza (techniques de jambe)



**O-soto-gari**



**Ko-soto-gari**



**O-uchi-gari**



**Ko-uchi-gari**



**De-ashi-harai**

### Te-waza (techniques de bras et mains)



**Tai-otoshi**

## Koshi-waza (techniques de hanche)



O-goshi



Uki-goshi

## NE-WAZA (techniques au sol)

### Osaekomi-waza (techniques d'immobilisations)



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Hon-gesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame