



NAGE-WAZA

PROJECTIONS

TAI-OTOSHI



OKURI-ASHI-BARAI



HANE-GOSHI



KOSHI-GURUMA



KO-SOTO-GARI



NE-WAZA

TRAVAIL AU SOL

- ENTREES :
- Uke sur le dos – TORI de face
 - UKE à quatre pattes – TORI devant
 - UKE à quatre pattes – TORI sur le côté
 - UKE sur le côté – TORI du côté du ventre de UKE
 - UKE sur le ventre – TORI sur le côté