

RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Technique de Hanche



O GOSHI

HANE GOSHI

KOSHI GURUMA

HARAI GOSHI

TSURI KOMI GOSHI

KUBI NAGE

SODE TSURI KOMI GOSHI

UKI GOSHI

Grande bascule de la hanche

Hanche percutée

Roue autour de la hanche

Hanche Fauchée

Hanche pêchée

Projection par le cou avec un barrage

Hanche pêchée par la manche

Hanche flottée

RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Technique de Jambes



UCHI MATA

Fauchage par l'intérieur de la cuisse



HIZA GURUMA

Roue autour du genou



O UCHI GARI

Grand fauchage intérieur



SASAE TSURI KOMI ASHI

Blocage du pied en pêchant



O SOTO GARI

Grand fauchage extérieur



OKURI ASHI BARAI

Balayage des 2 pieds



DE ASHI BARAI

Balayage du pied avancé



KO UCHI GARI

Petit fauchage intérieur

RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Technique de Bras



IPPON SEOI NAGE

Projection par-dessus l'épaule

TAI OTOSHI

Renversement du corps

UKI OTOSHI

Projection flottante

KATA GURUMA

Roue autour des épaules

MOROTE SEOI NAGE

Projection d'épaule à 2 mains

TE GURUMA

Roue autour du bras

ERI SEOI NAGE

Projection par-dessus l'épaule avec le revers

MOROTE GARI

Fauchage des jambes par les bras

RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Techniques d'immobilisation



KATA GATAME

Contrôle sur l'épaule



MAKURA GESA GATAME

Contrôle en oreiller par le travers



KUZURE GESA GATAME

Variante du contrôle par le travers



YOKO SHIHO GATAME

Contrôle à 4 pattes par le côté



KAMI SHIHO GATAME

Contrôle à 4 pattes par la tête



USHIRO GESA GATAME

Contrôle arrière par le travers



HON GESA GATAME

Contrôle fondamental par le travers



TATE SHIHO GATAME

Contrôle à 4 pattes à cheval