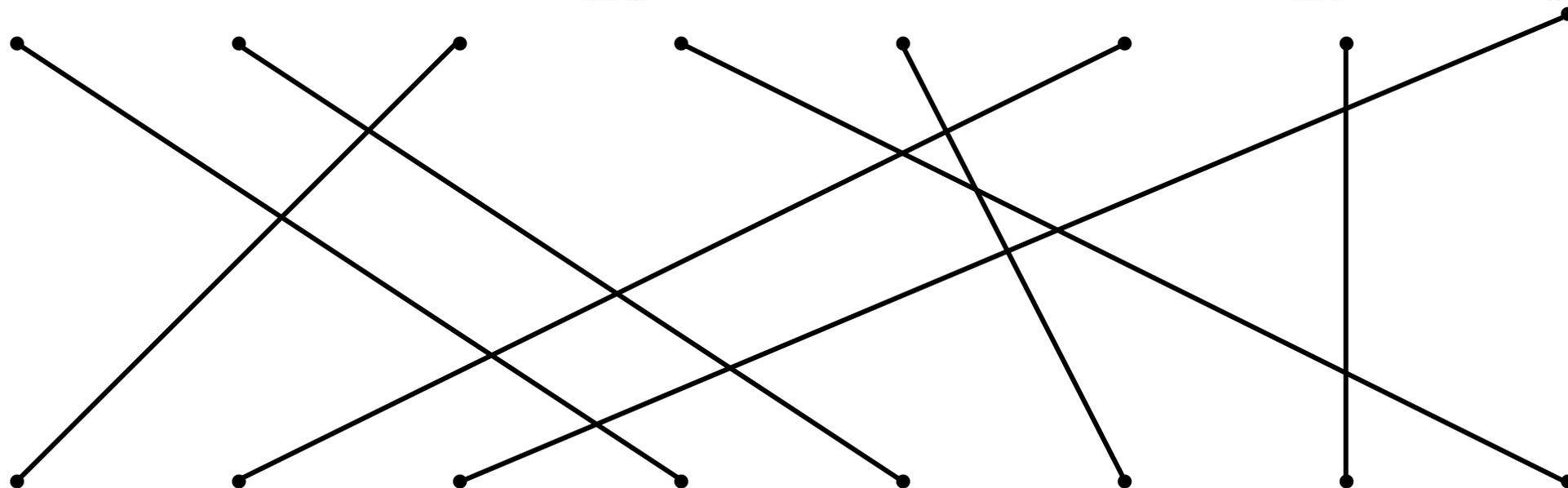
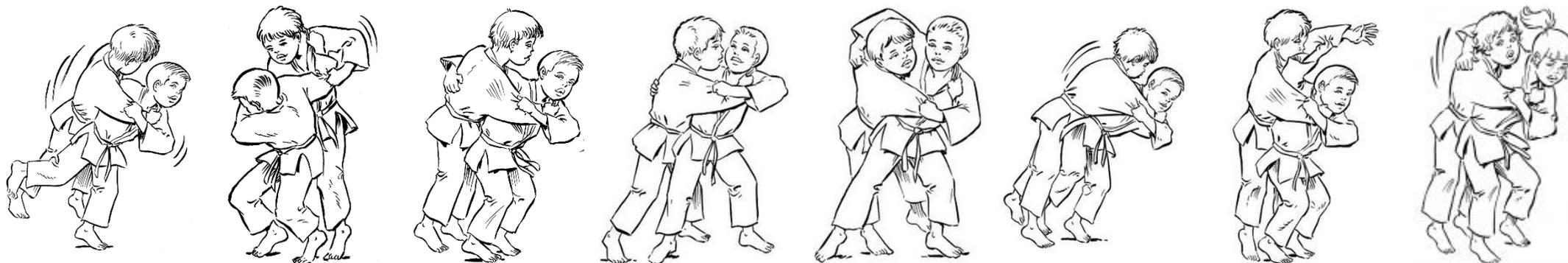


REPONSES - RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

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

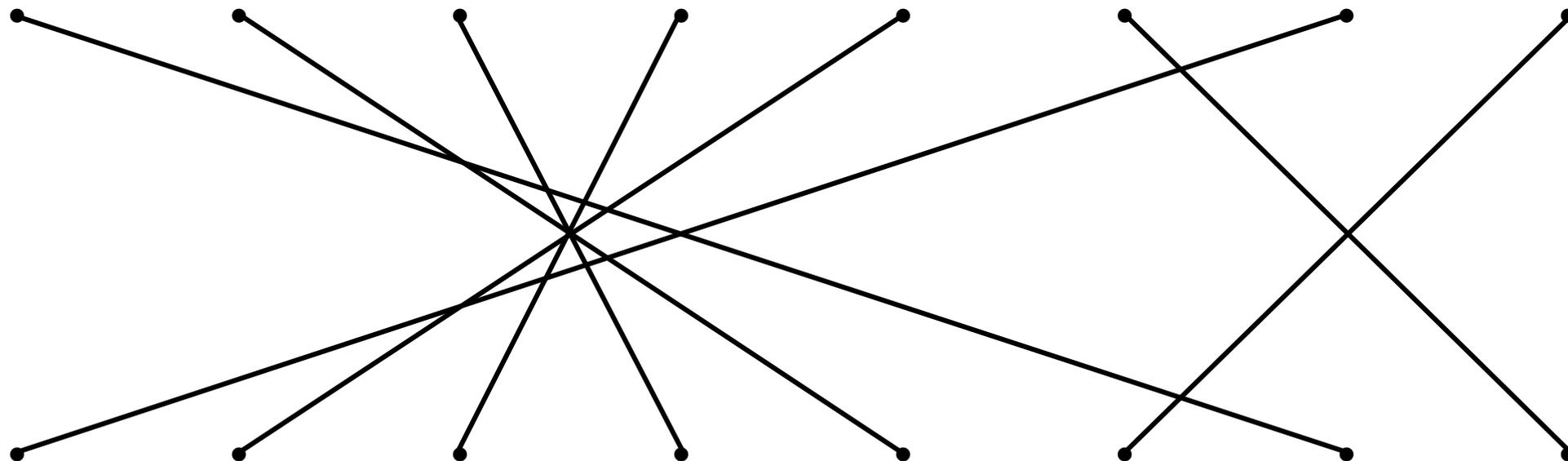
Projection par le cou avec un barrage

Hanche pêchée par la manche

Hanche flottée

REPONSES - RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Technique de Jambes



UCHI MATA

HIZA GURUMA

O UCHI GARI

SASAE TSURI KOMI ASHI

O SOTO GARI

OKURI ASHI BARAI

DE ASHI BARAI

KO UCHI GARI

Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Roue autour du genou

Grand fauchage intérieur

Blocage du pied en pêchant

Grand fauchage extérieur

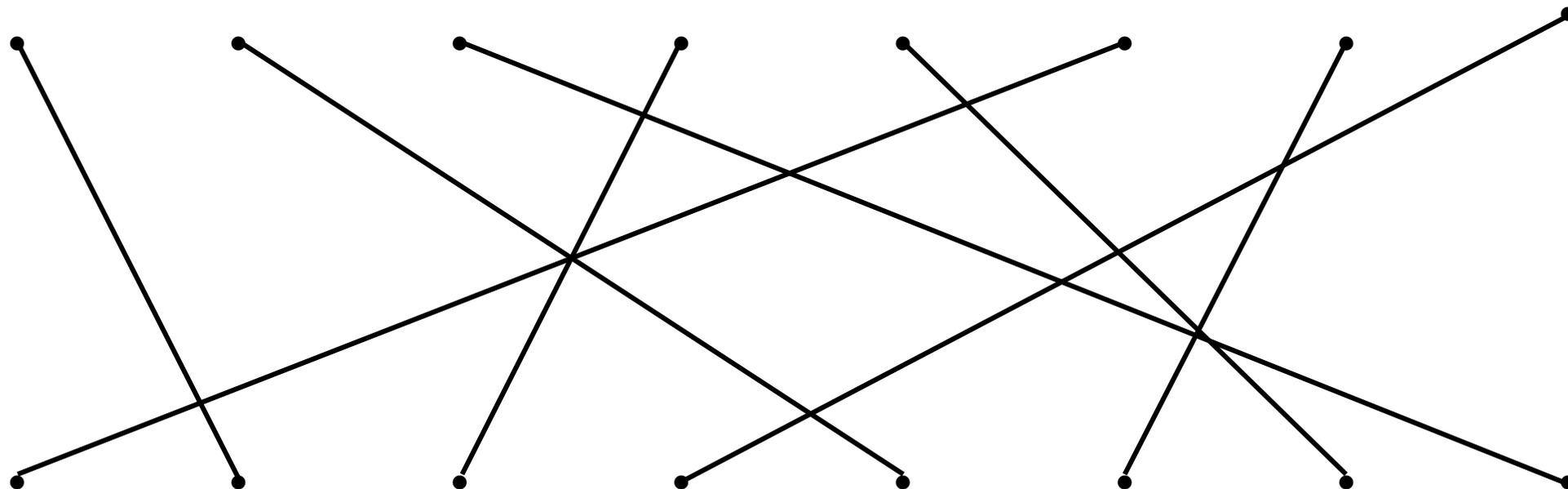
Balayage des 2 pieds

Balayage du pied avancé

Petit fauchage intérieur

REPONSES - RELIE L'IMAGE AVEC LE NOM DE LA TECHNIQUE CORRESPONDANT

Technique de Bras



IPPON SEOI NAGE

TAI OTOSHI

UKI OTOSHI

KATA GURUMA

MOROTE SEOI NAGE

TE GURUMA

ERI SEOI NAGE

MOROTE GARI

Projection par-dessus l'épaule

Renversement du corps

Projection flottante

Roue autour des épaules

Projection d'épaule à 2 mains

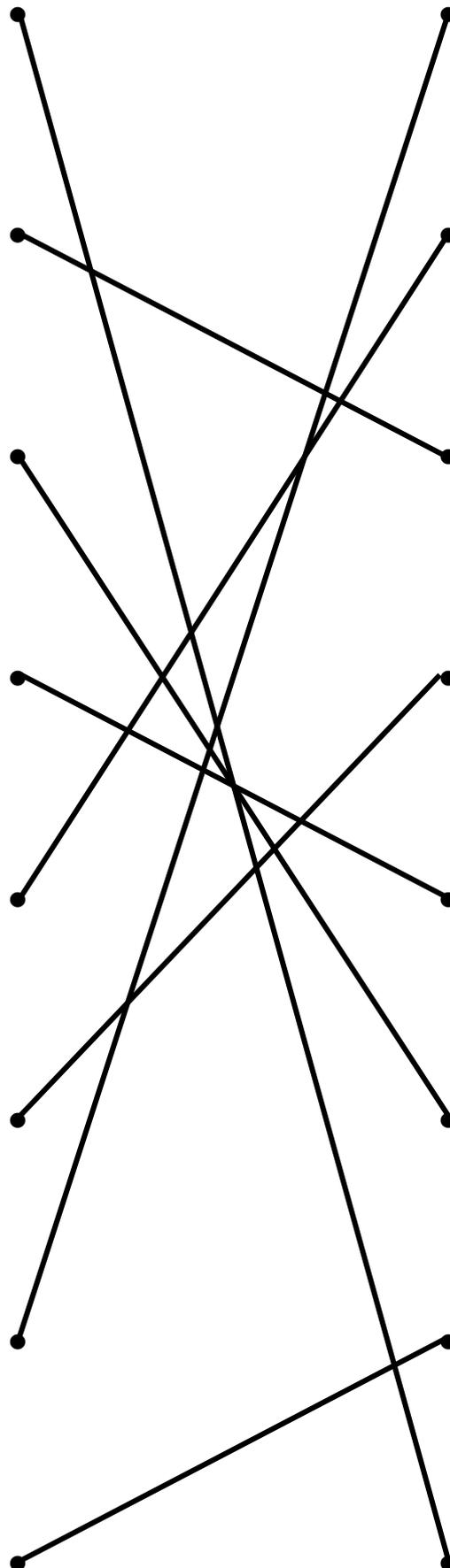
Roue autour du bras

Projection par-dessus l'épaule avec le revers

Fauchage des jambes par les bras

REPONSES - 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