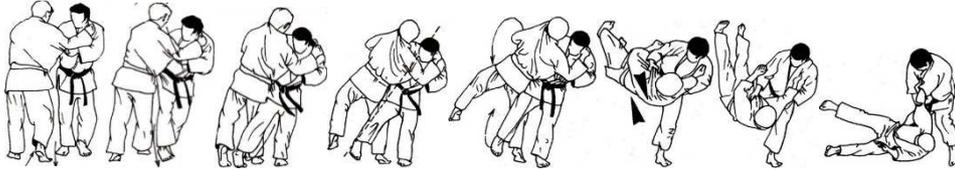


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

Tashi Waza:(Technique au sol)

AshiWaza (technique de jambes):

1) O Soto Gari



2) Hiza Guruma



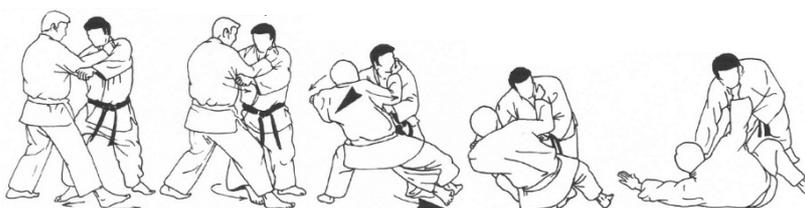
3) De Ashi Barai



4) Sasae Tsuru Komi Ashi



5) Ko Uchi Gari



Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

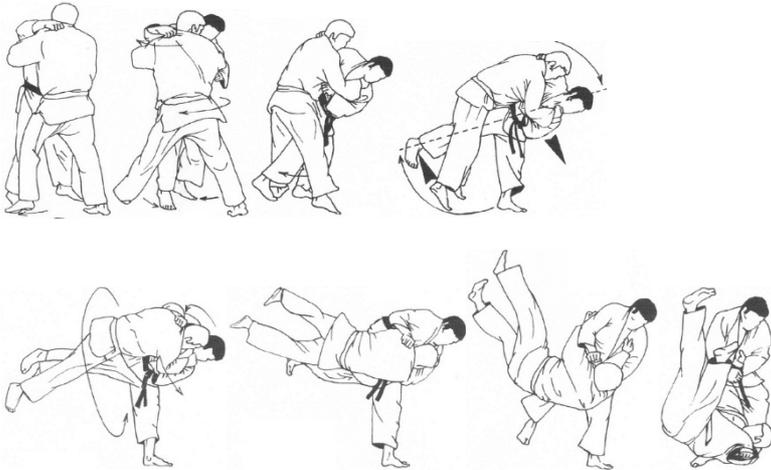
6) Ko Soto Gari



7) O UchiGari



8) UchiMata



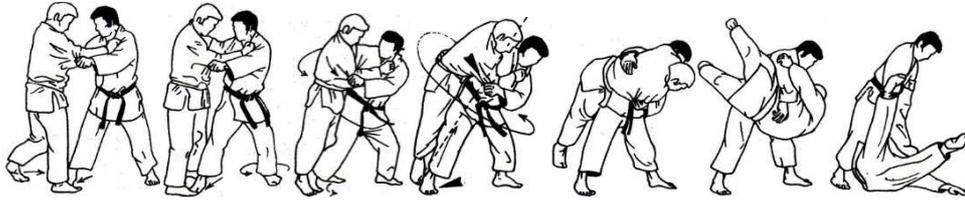
9) OkuriAshiBarai



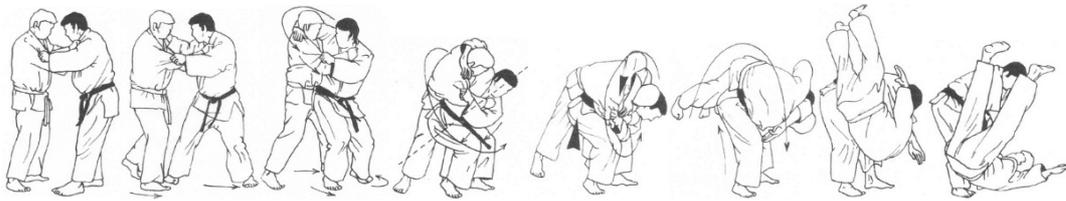
Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

KoshiWaza (technique de hanche):

1) UkiGoshi



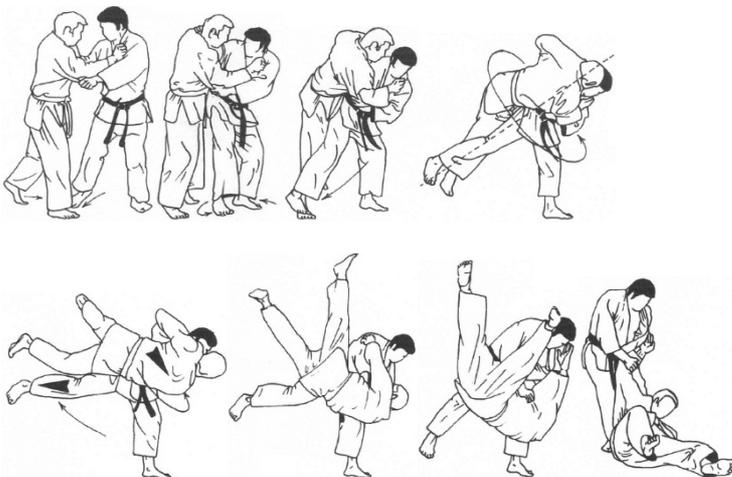
2) KoshiGuruma



3) O Goshi



4) HaraiGoshi



Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

5) Tsuru Komi Goshi



TeWaza (technique de bras):

1) Tai Otoshi



2) SeoiNage (3 formes)



Ma SutemiWaza (technique de sacrifice avant):

1) TomoeNage



Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

Ne Waza:(Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

1) KesaGatame



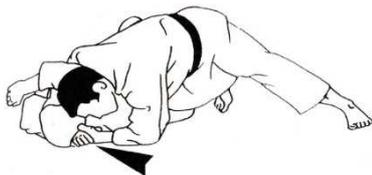
2) Yoko Shiho Gatame



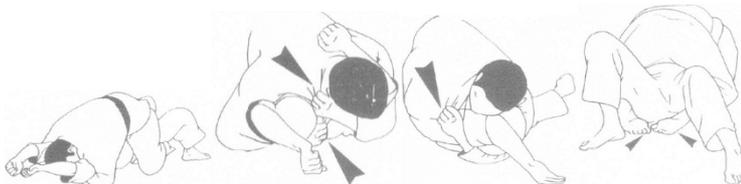
3) KuzureGesaGatame (3 formes)



4) Kata Gatame

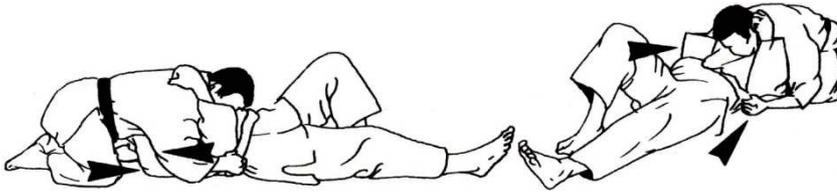


5) Tate ShihoGatame

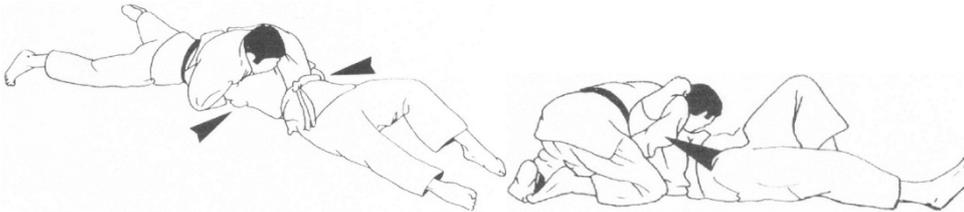


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

6) Kami ShihoGatame



7) Kusure Kami ShihoGatame

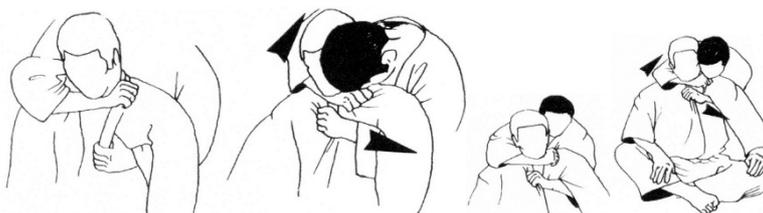


ShimeWaza (technique d'étranglement):

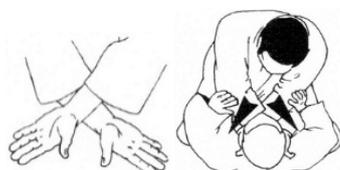
1) NamiJujiJime



2) OkuriEriJime

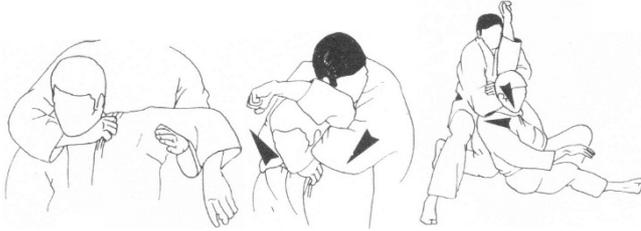


3) GyakuJujiJime

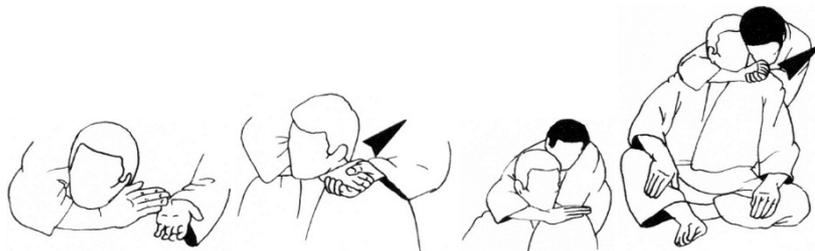


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

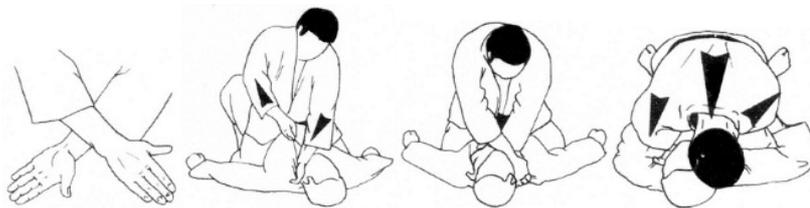
4) Kata Ha Jime



5) Hadaka Jime

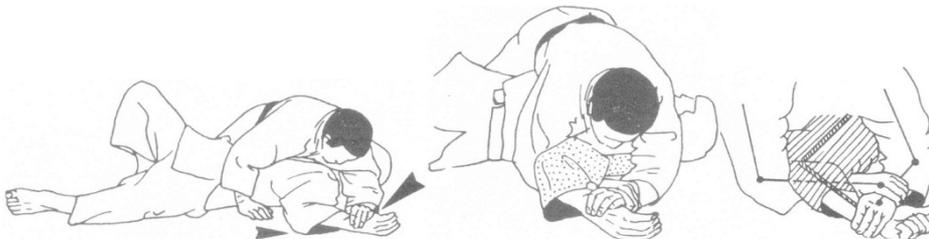


6) Kata JujiJime



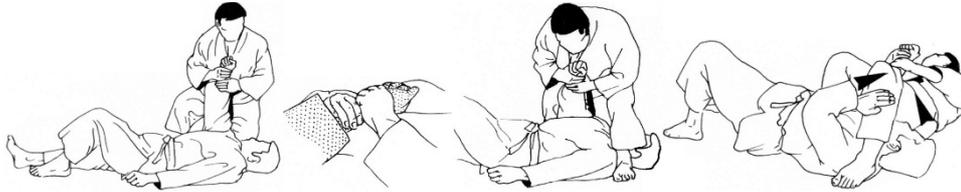
KansetsuWaza (technique de clé):

1) Ude Garami

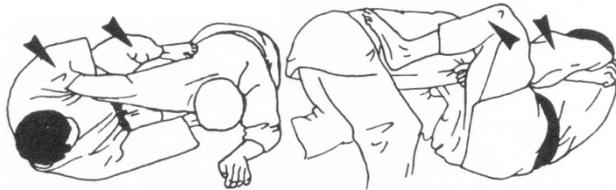


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

2) JujiGatame



3) HizaGatame



4) HaraGatame



5) UdeGatame



6) WakiGatame

