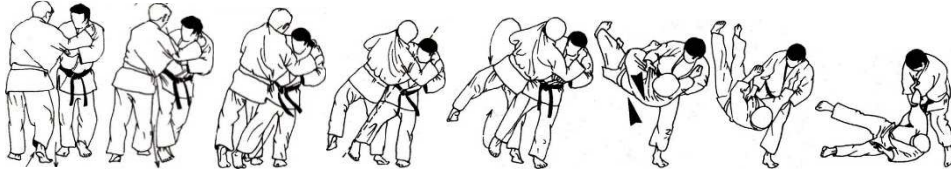


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

## Tashi Waza:(Technique au sol)

### AshiWaza (technique de jambes):

#### 1) O Soto Gari



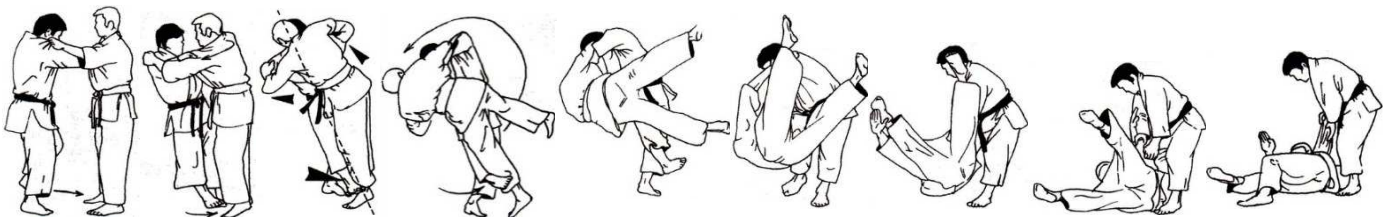
#### 2) Hiza Guruma



#### 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.

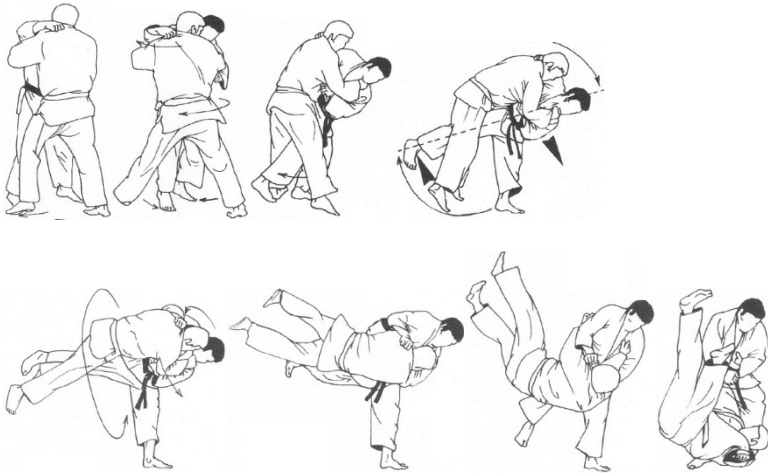
### 6) Ko Soto Gari



### 7) O UchiGari



### 8) UchiMata



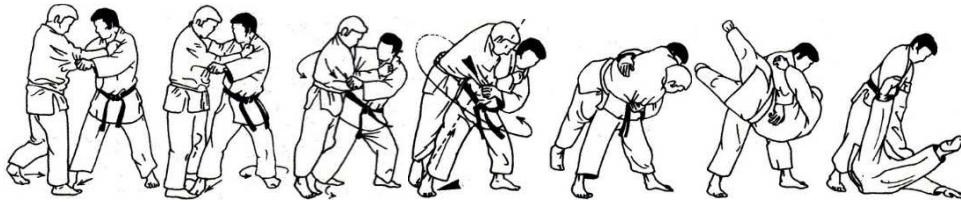
### 9) OkuriAshiBarai



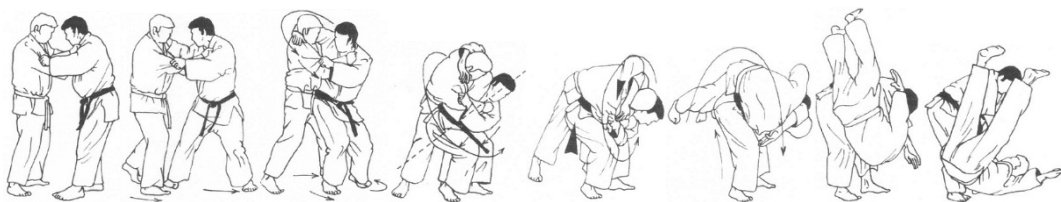
Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

KoshiWaza (technique de hanche):

1) UkiGoshi



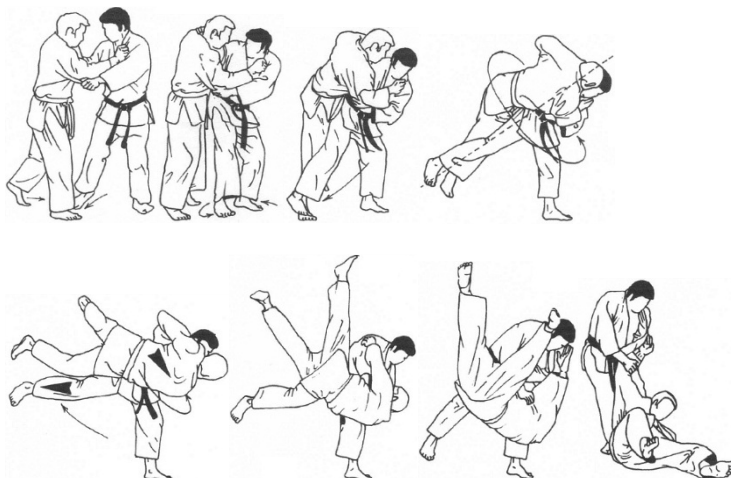
2) KoshiGuruma



3) O Goshi

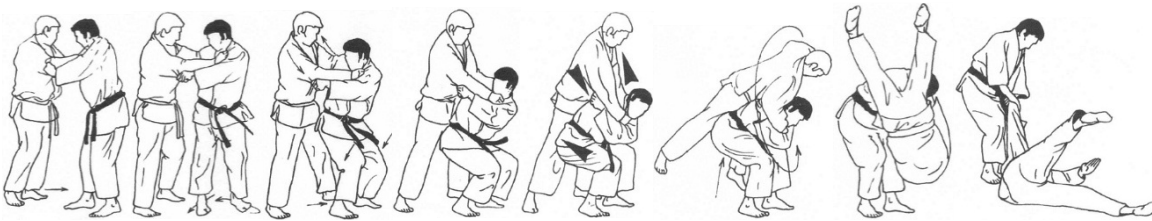


4) HaraiGoshi



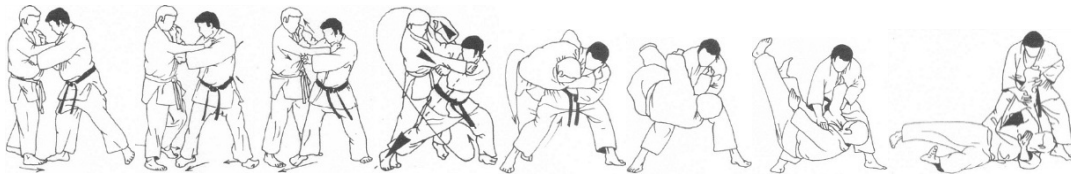
Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

### 5) Tsuru Komi Goshi

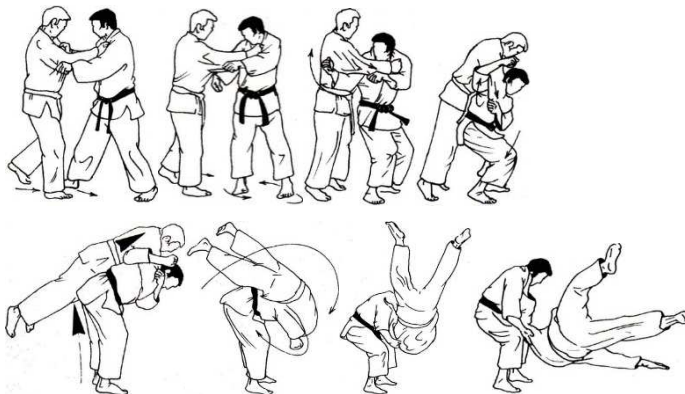


### TeWaza (technique de bras):

#### 1) Tai Otoshi

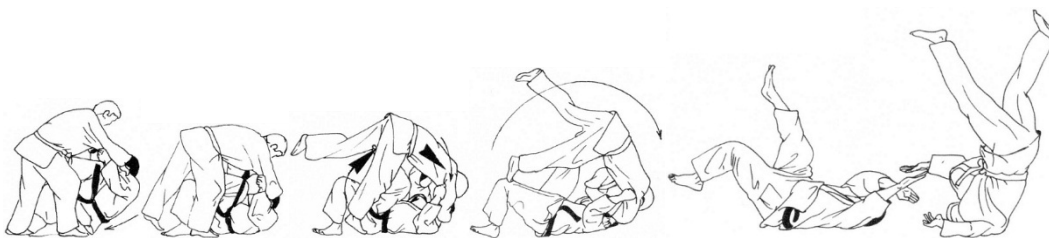


#### 2) SeoiNage (3 formes)



### 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



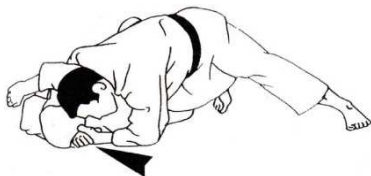
#### 2) Yoko Shiho Gatame



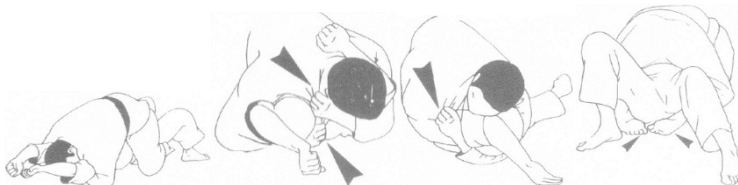
#### 3) KuzureGesaGatame (3 formes)



#### 4) Kata Gatame

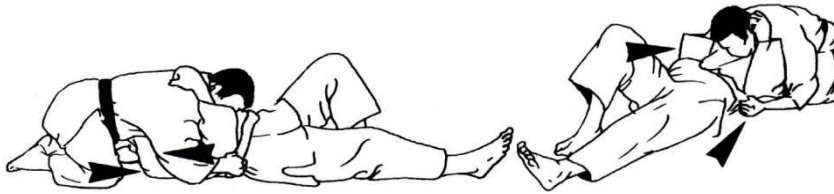


#### 5) Tate ShihoGatame

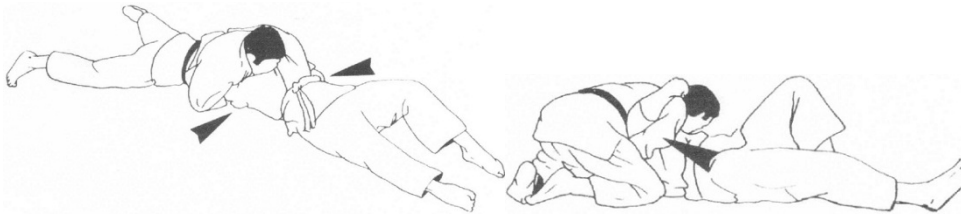


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

6) Kami ShihoGatame

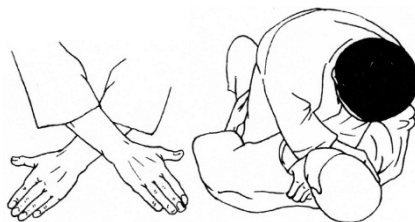


7) Kusure Kami ShihoGatame

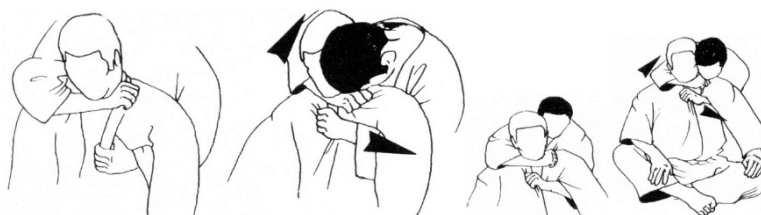


ShimeWaza (technique d'étranglement):

1) NamiJujiJime



2) OkuriEriJime

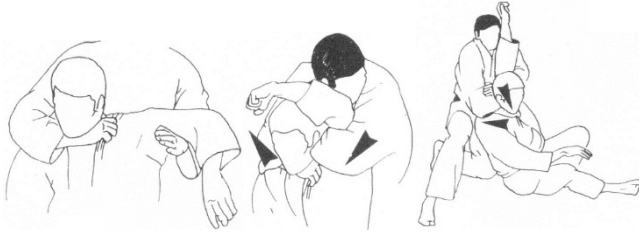


3) GyakuJujiJime

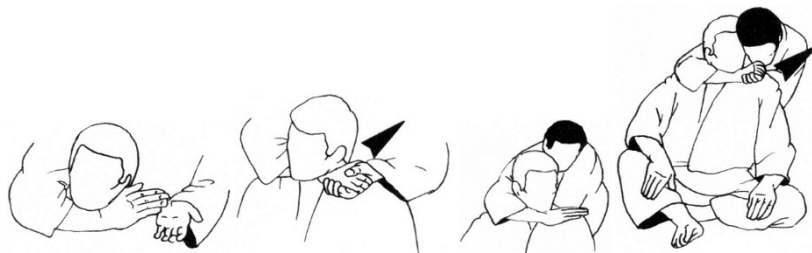


Les illustrations sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.

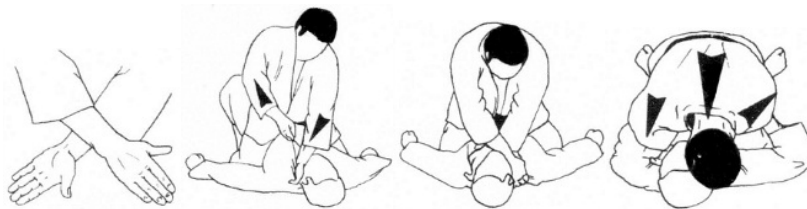
#### 4) Kata Ha Jime



#### 5) Hadaka Jime



#### 6) Kata JujiJime



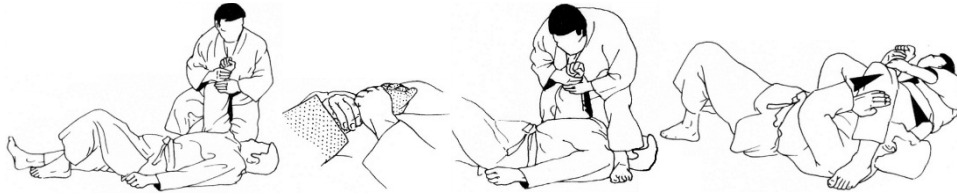
### KansetsuWaza (technique de clé):

#### 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.

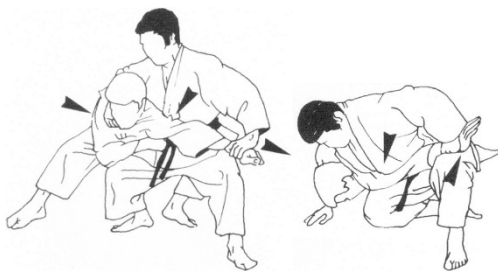
## 2) JujiGatame



## 3) HizaGatame



## 4) HaraGatame



## 5) UdeGatame



## 6) WakiGatame

