

Programme pour l'accèsion au grade de ceinture jaune - **(BJ)** pour Blanche-jaune
 +divers + retournement + vocabulaire

***NAGE WAZA**

Techniques de projection

o-SOTO-GARI Grand fauchage extérieur **(BJ)**

UKI-GOSHI Hanche flottante **(BJ)**

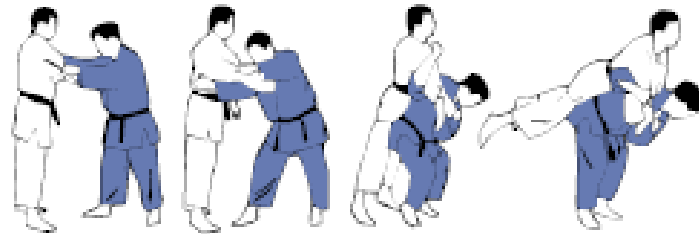


HIZA-GURUMA Roue autour du genou **(BJ)**

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
 Blocage du pied en pêchant



SEOI-NAGE (ippon) Projection par l'épaule

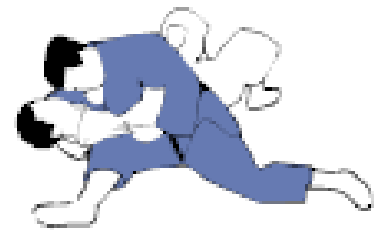


OSAE-KOMI-WAZA

Techniques d'immobilisation

GESA-GATAME Contrôle fondamental par le travers **(BJ)**

KUZURE-GESA-GATAME
 Variante du contrôle fond. par le travers **(BJ)**



Bras en dessous de la tête !

Bras en dessous de l'aisselle !

KAMI-SHIO-GATAME

YOKO-SHIO-GATAME

Contrôle des 4 coins par le dessus **(BJ)**

Contrôle des 4 coins par le côté



TATE-SHIO-GATAME

Contrôle des 4 coins longitudinalement

