

CEINTURE BLANCHE-JAUNE (6^{ème} KYU bis)

Katame Waza (Immobilisations):

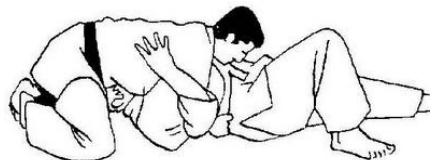
HON-GESA-GATAME

Contrôle latéro-costal



KAMI-SHIHO-GATAME

Contrôle arrière sternal par la ceinture



YOKO-SHIHO-GATAME

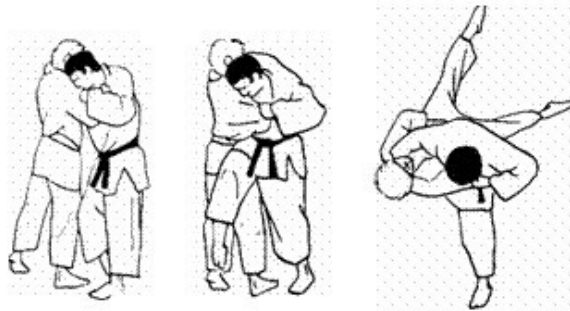
Contrôle latéro sternal



Nage Waza (Projections):

O-SOTO-GARI

Grand fauchage extérieur



O-GOSHI

Grande bascule de hanche main dans le dos



MOROTE-SEIO-NAGE

Projection d'épaule par deux mains

