

CEINTURE JAUNE-ORANGE (5^{ème} KYU bis)

Katame Waza (Immobilisations):

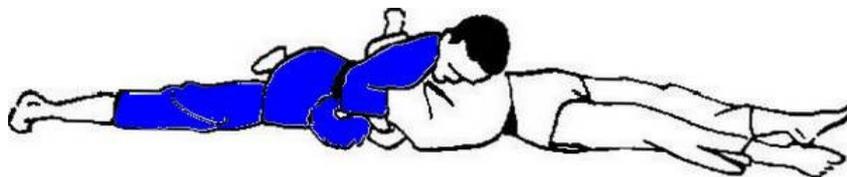
KUSURE-GESA-GATAME

Variante du contrôle latéro-costal



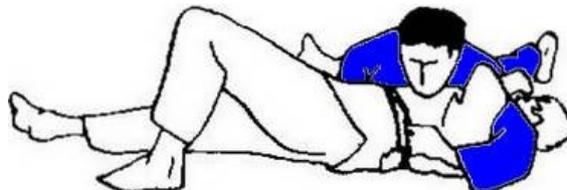
KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Variante du contrôle sternal par la ceinture



KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME

Variante du contrôle latéro-sternal



Il sera également demandé deux retournements (un de face et un arrière)

Nage Waza (Projections):

DE-ASHI-BARAI

Balayage du pied avancé



IPPON-SEOI-NAGE

Projection par une épaule bras plié dans l'aisselle du partenaire



HARAI-GOSHI

Hanche fauchée

