

CEINTURE MARRON (1^{er} KYU)

Kwansetsu Waza (Luxations):

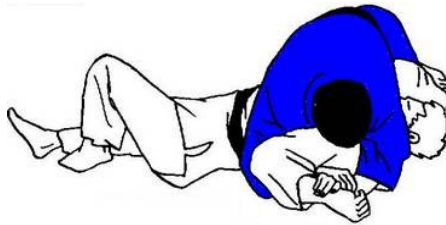
JUGI-GATAME

Clé de bras en hyper extension par le pubis



UDE-GARAMI

Clé de bras en torsion, bras fléchi



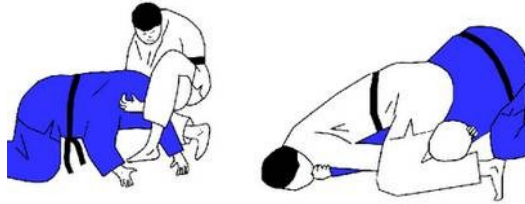
UDE-GATAME

Luxation avec les bras



ASHI-GATAME JIME

Luxation du bras avec les jambes



HIZA-GATAME

Clé de bras en hyper extension par le genou



WAKI-GATAME

Clé de bras en hyper extension par l'aisselle



HARA-GATAME

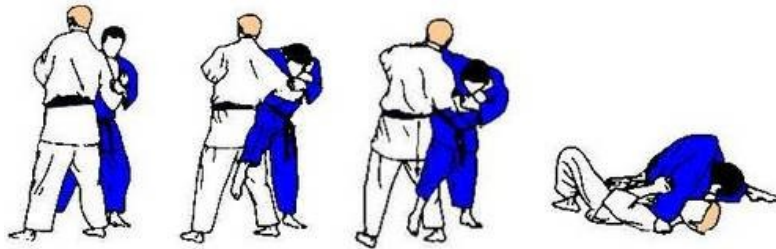
Clé de bras en hyper extension par le ventre



Nage Waza (Projections):

O-SOTO-OTOSHI

Grand renversement extérieur



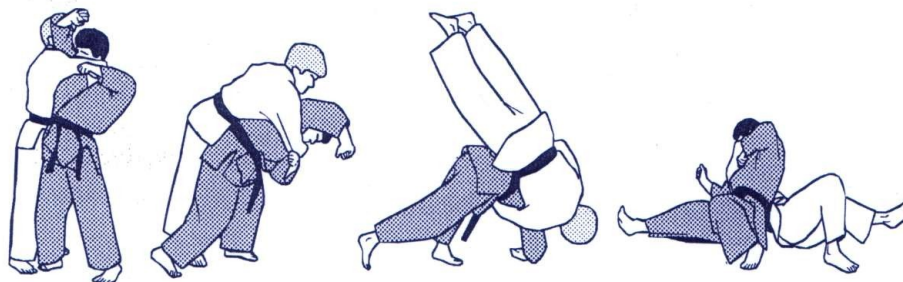
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

Balayage du pied en pêchant.



SOTO MAKI KOMI

Enroulement extérieur



UKI WAZA

Sutémi latéral avant



UTSURI-GOSHI

Contre de hanche avant



USHIRO-GOSHI

Contre de hanche arrière



YOKO OTOSHI

Sutemi latéral



YOKO GURUMA

Sutemi enroulé de côté par l'extérieur

