



# Nage-Waza



O-Soto-Gari  
(grand fauchage extérieur)  
Ashi-Waza  
(1er de jambes)



De-Ashi-Barai  
(balayage du pied qui avance)  
Ashi-Waza  
(2e de jambes)



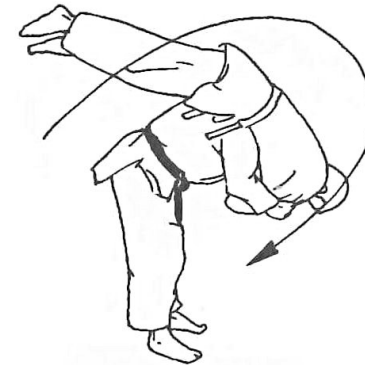
Hiza-Guruma  
(roue autour du genou)  
Ashi-Waza  
(3e de jambes)



Uki-Goshi  
(hanche flotée)  
Koshi-Waza  
(11e de hanche)



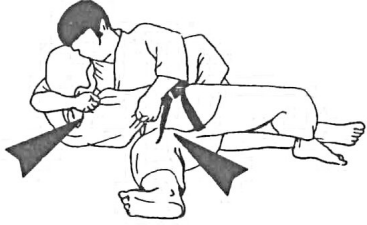
O-Goshi  
(grande bascule de hanche)  
Koshi-Waza  
(1er de hanche)



Ippon-seoi-nage  
(projection par une épaule)  
Te-Waza  
(1er d'épaule)



# Katame-Waza



Hon-Gesa-Gatame  
(contrôle latéro costal)  
Osae-Komi-Waza  
(1<sup>ere</sup> immobilisation)



Kami-Shiho-Gatame  
(contrôle arrière sternal  
par la ceinture)  
Osae-Komi-Waza  
(3<sup>e</sup> immobilisation)



Ushiro-Gesa-Gatame  
(contrôle arrière costal  
par le bras et la ceinture)  
Osae-Komi-Waza  
(5<sup>e</sup> immobilisation)



Yoko-Shiho-Gatame  
(contrôle latéro sternal)  
Osae-Komi-Waza  
(6<sup>e</sup> immobilisation)



Tate-Shiho-Gatame  
(contrôle sternal à cheval)  
Osae-Komi-Waza  
(8<sup>e</sup> immobilisation)