

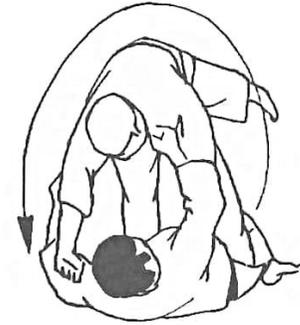
Nage-Waza



Kata-guruma
(roue autour des épaules)
Te-Waza
(3e d'épaule)



Uki-Otoshi
(renversement du corps)
Sutemi-Waza et Makikomi
(techniques de sacrifice et
d'enroulement, 2e de bras)



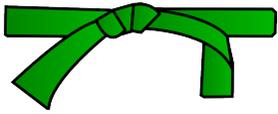
Tomoe-Nage
(projection en cercle)
Sutemi-Waza et Makikomi
(1er de sacrifice et d'enroulement)



Ko-Soto-Gake
(petit accrochage extérieur)
Ashi-Waza
(4e de jambes)



Ashi-Guruma
(roue autour de la jambe)
Ashi-Waza
(15e de jambes)



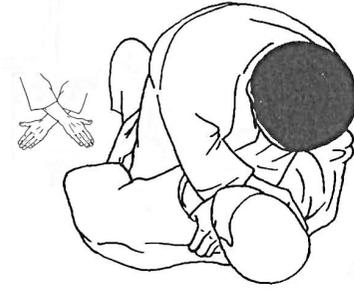
Shime-Waza



Kata-Juji-Jime
(étranglement en croix mains opposées)
Shime-Waza
(1er étranglement)



Gyaku-Juji-Jime
(étranglement croisé facial)
Shime-Waza
(2e étranglement)



Nami-Juji-Jime
(étranglement croisé facial)
Shime-Waza
(3e étranglement)



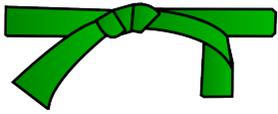
Hadaka-Jime
(étranglement arrière par l'avant-bras)
Shime-Waza
(4e étranglement)



Okuri-Eri-Jime
(étranglement par les revers en tirant)
Shime-Waza
(5e étranglement)



Kata-Ha-Jime
(étranglement par contrôle d'un côté)
Shime-Waza
(6e étranglement)



Shime-Waza



Morote-Jime
(étranglement des deux mains)
Shime-Waza
(technique d'étranglement)



Sode-Guruma-Jime
(étranglement par enroulement du revers)
Shime-Waza
(technique d'étranglement)



Ashi-Gatame-Jime
(étranglement avec contrôle des jambes)
Shime-Waza
(technique d'étranglement)



Kata-Te-Jime
(étranglement avec une main)
Shime-Waza
(technique d'étranglement)