

# Nage-Waza



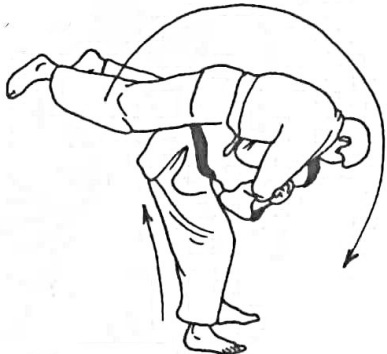
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi  
(blocage du pied en pêchant)  
Ashi-Waza  
(11e de jambes)



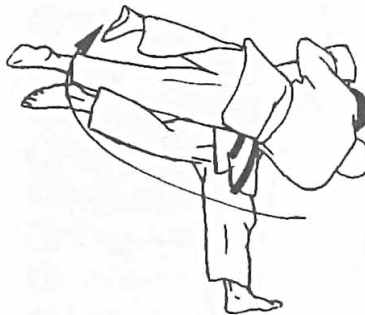
Ko-Uchi-Gari  
(petit fauchage intérieur)  
Ashi-Waza  
(6e de jambes)



O-Uchi-Gari  
(grand fauchage intérieur)  
Ashi-Waza  
(5e de jambes)



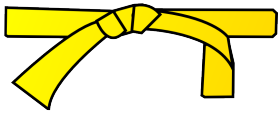
Morote-Seoi-Nage  
(projection d'épaule par les deux mains)  
Te-Waza  
(2e d'épaule)



Harai-Goshi  
(hanche fauchée)  
Koshi-Waza  
(5e de hanche)



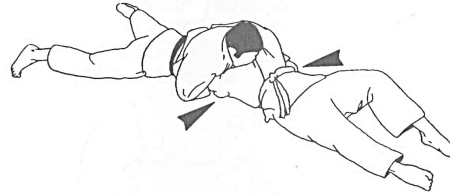
Tsuri-Komi-Goshi  
(hanche pêchée)  
Koshi-Waza  
(8e de hanche)



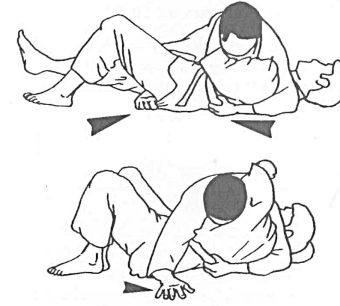
# Katame - Waza



Kata-Gatame  
(contrôle latéro costal par le bras et la tête)  
Osae-Komi-Waza  
(2e immobilisation)



Kuzure-Kami-Shiho-Gatame  
(contrôle arrière sternal)  
Osae-Komi-Waza  
(4e immobilisation)



Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame  
(contrôle latéro sternal)  
Osae-Komi-Waza  
(7e immobilisation)



Kuzure-Gesa-Gatame  
(contrôle par le travers du corps)  
Osae-Komi-Waza  
(9e immobilisation)



Kuzure-Tate-Shiho-Gatame  
(contrôle sternal à cheval)  
Osae-Komi-Waza  
(10e immobilisation)



Makura-Gesa-Gatame  
(contrôle arrière costal "en oreiller")  
Osae-Komi-Waza  
(12e immobilisation)