

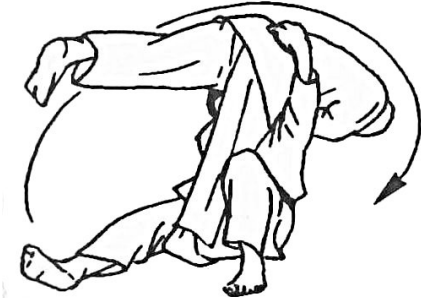
# Nage-Waza



Yoko-Otoshi  
(renversement latéral)  
Sutemi-Waza  
(1re technique de sacrifice)



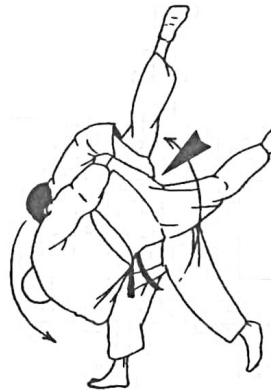
Utsuri-Goshi  
(hanche déplacée : projection  
de la hanche par l'avant, en contre)  
Koshi-Waza  
(techniques de hanche)



Yoko-Guruma  
(roue de côté)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et  
d'enroulement)



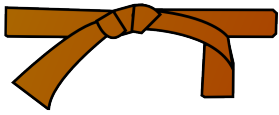
Ushiro-Goshi  
(projection de la jambe par l'arrière)  
Koshi-Waza  
(techniques de hanche)



Te-Guruma  
(enroulement par les mains)  
Te-Waza  
(technique de main)



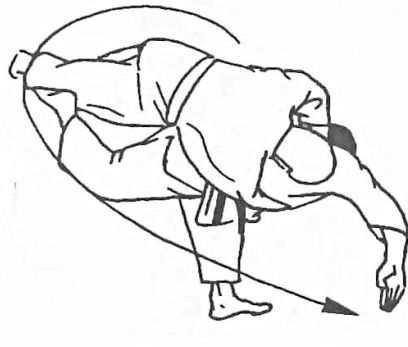
Sumi-Gaeshi  
(renversement dans l'angle)  
Sutemi-Waza  
(technique de sacrifice)



# Nage-Waza



Tani-Otoshi  
(chute dans la vallée)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et d'enroulement)



Hane-Makikomi  
(hanche sautée enroulée)  
Makikomi-Waza  
(technique d'enroulement)



Sukai-Nage  
(projection en cuillère)  
Te-Waza  
(technique de main)



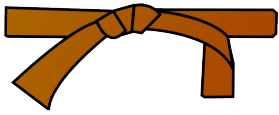
O-Soto-Guruma  
(grande roue extérieure)  
Ashi-Waza  
(techniques de jambes)



Yoko-Wakare  
(séparation latérale)  
Sutemi-Waza  
(technique de sacrifice latéral)



Ura-Nage  
(projection en se lançant en arrière)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et d'enroulement)



# Nage-Waza



Sumi-Otoshi  
(chute dans l'angle)  
Te-Waza  
(projection de main)



Yoko-Gake  
(accrochage latéral)  
Sutemi latérale  
(technique de sacrifice)



Morote-Gari  
(ramassement des jambes par les deux mains)  
Te-Waza  
(technique de main)



Kani-Basami  
(pinces de langouste)  
Sutemi-Waza et Makikomi  
(techniques de sacrifice et d'enroulement)



Seoi-Otoshi  
(renversement par l'épaule)  
Te-Waza  
(technique de main)



Hikikomi-Gaeshi  
(renversement en tirant)  
Sutemi-Waza  
(technique de sacrifice)