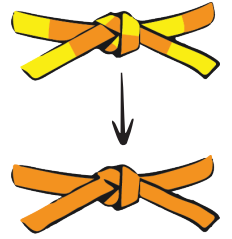


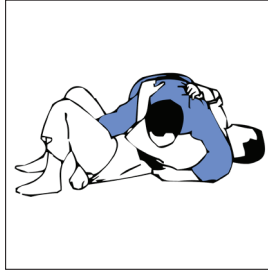
PROGRAMME CEINTURE ORANGE

TECHNIQUES A CONNAÎTRE EN PLUS DE CELLES DE TOUTES LES FICHES PRÉCÉDENTES

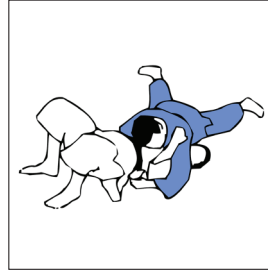


NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

OSAEKOMI WAZA (IMMOBILISATIONS)
KUZURE (VARIANTES)



KUZURE YOKO SHIO GATAME



KUZURE KAMI SHIO GATAME

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

3 SORTIES SUR AU MOINS 2 IMMOBILISATIONS DIFFÉRENTES

ENTRÉE EN IMMOBILISATION

- 2 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI DE FACE
- 2 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI SUR LE COTÉ
- 1 ENTRÉE UKE SUR LE DOS / TORI ENTRE LES JAMBES
- 1 ENTRÉE TORI SUR LE DOS / UKE ENTRE LES JAMBES
- 1 ENTRÉE UKE À 4 PATTES / TORI À CHEVAL
- 1 DÉGAGEMENT DE JAMBE

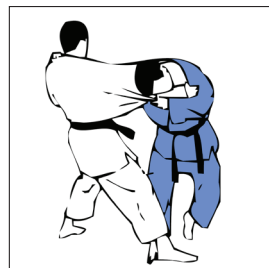
NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)



KUBI NAGE
ROUE AUTOUR DU COU

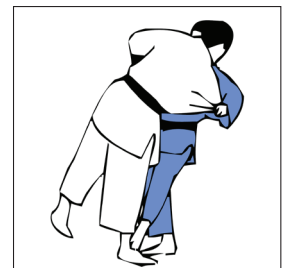
ASHI WAZA (TECHNIQUES DE JAMBES)



KO UCHI GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



O UCHI GARI
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN
SOULEVANT