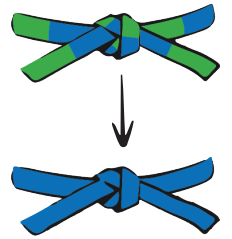


## PROGRAMME CEINTURE BLEUE

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



### NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

#### SHIME WAZA (ÉTRANGLEMENTS)



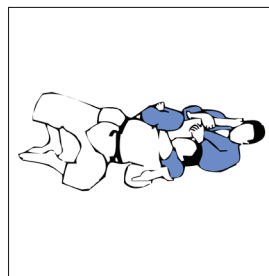
KATA HA JIME  
ÉTRANGLEMENT  
EN CONTRÔLANT UN CÔTÉ



ASHI GATAME JIME  
ÉTRANGLEMENT PAR LA JAMBE



MOROTE JIME  
ÉTRANGLEMENT  
AVEC LES DEUX MAINS



SANGAKU JIME  
ÉTRANGLEMENT EN TRIANGLE



SODE GURUMA JIME  
ÉTRANGLEMENT PAR ENROULE-  
MENT DU REVERS

### NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

#### ASHI WAZA (TECHNIQUE DE JAMBES)



KO SOTO GAKE  
PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR

#### TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)



KATA GURUMA  
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

#### SUTEMI WAZA (TECHNIQUE DE SACRIFICE)



TOMOE NAGE  
PROJECTION EN CERCLE  
(PLANCHETTE JAPONAISE)