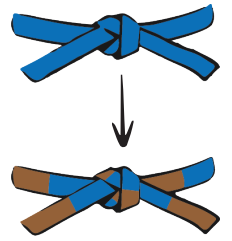


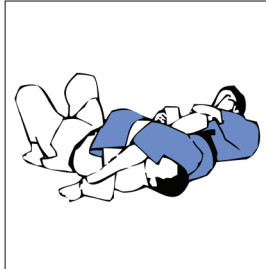
# PROGRAMME CEINTURE BLEUE-MARRON

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

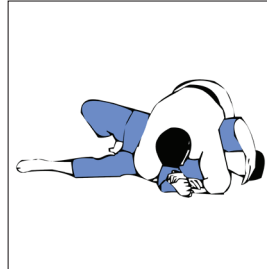


## NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

### KANSETSU WAZA (CLÉS DE BRAS)



JUJI GATAME  
CLÉ SUR BRAS TENDU EN CROIX



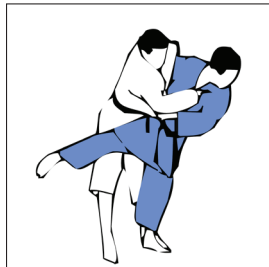
UDE GARAMI  
CLÉ SUR BRAS FLÉCHI

## NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

### ASHI WAZA (TECHNIQUES DE JAMBES)



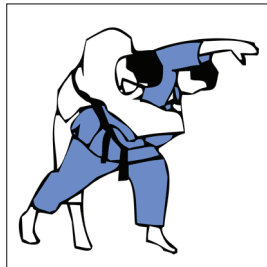
HARAI TSURIKOMI ASHI  
BALAYAGE DU PIED EN PÉCHANT



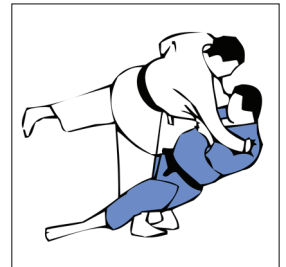
O GURUMA  
GRANDE ROUE



OSOTO OTOSHI  
GRAND RENVÈSSEMENT  
EXTÉRIEUR



SOTO MAKIKOMI  
ENROULEMENT EXTÉRIEUR



UKI WAZA  
TECHNIQUE FLOTTANTE

### SUTEMI WAZA (TECHNIQUES DE SACRIFICE)

## NAGE NO KATA - 1<sup>ÈRE</sup> SÉRIE

