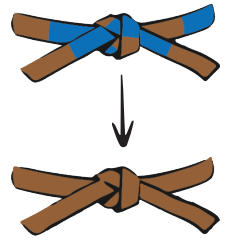


PROGRAMME CEINTURE MARRON

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

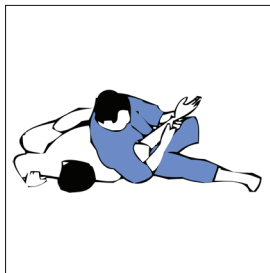


NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

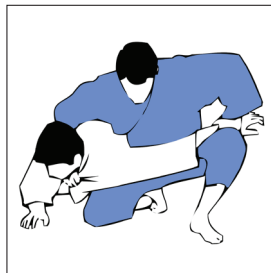
KANSETSU WAZA (CLÉS DE BRAS)



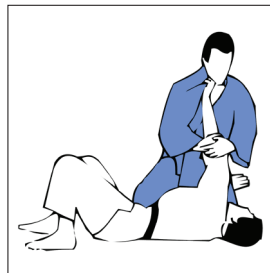
ASHI GATAME
CLÉ PAR LA JAMBE



WAKI GATAME
CLÉ PAR L'AISSELLE



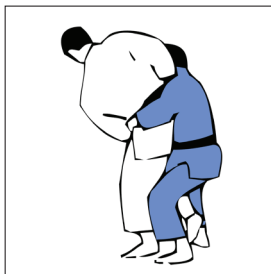
HARA GATAME
CLÉ PAR LE VENTRE



UDE GATAME
CLÉ PAR LE COUDE

NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

KOSHI WAZA (TECHNIQUES DE HANCHE)



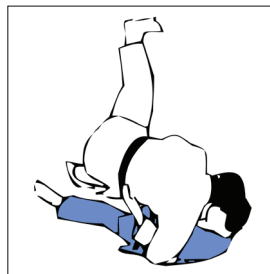
USHIRO GOSHI
PROJECTION DE HANCHE
PAR L'ARRIÈRE



UTSURI GOSHI
HANCHE DÉPLACÉE



TE GURUMA
ROUE AUTOUR AVEC LA MAIN



YOKO GURUMA
ROUE LATÉRALE



YOKO OTOSHI
RENVERSEMENT LATÉRAL

TE WAZA (BRAS)

SUTEMI WAZA (TECHNIQUES DE SACRIFICE)

NAGE NO KATA - 1^{ÈRE} SÉRIE



OUVERTURE
DU KATA

SALVER LE JOSEKI TE SALVER OUVERTURE
DU KATA



FERMETURE
DU KATA

FERMETURE
DU KATA TE SALVER SALVER LE JOSEKI



1^{ÈRE} SÉRIE
TE WAZA

YOKO OTOSHI



IPPON SEOI NAGE



KATA GURUMA