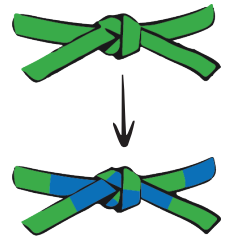


PROGRAMME CEINTURE VERTE-BLEUE

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



NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

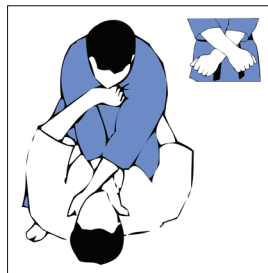
SHIME WAZA (ÉTRANGLEMENTS)



HADAKA JIME
ÉTRANGLEMENT À NU



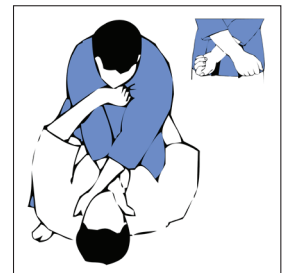
OKURI ERI JIME
ÉTRANGLEMENT GLISSÉ
PAR LE REVERS



NAMI JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT EN CROIX
NORMAL



GYAKU JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT EN CROIX
INVERSÉ



KATA JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT EN CROIX
D'UN COTÉ

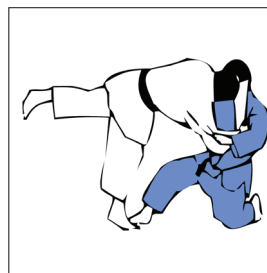
NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

ASHI WAZA (TECHNIQUE DE JAMBES)



ASHI GURUMA
ROUE AUTOUR DE LA JAMBE

TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)



UKI OTOSHI
PROJECTION EN COUP DE VENT