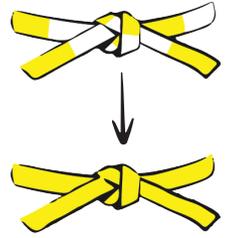


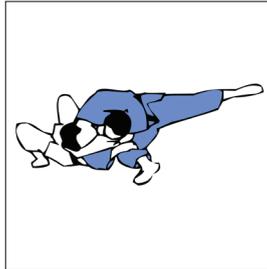
PROGRAMME CEINTURE JAUNE

TECHNIQUES A CONNAITRE EN PLUS DE CELLES DE LA FICHE PRÉCÉDENTE

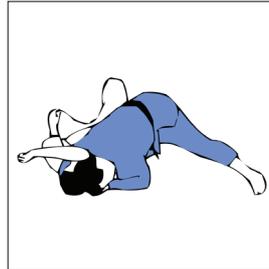


NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

OSAEKOMI WAZA (IMMOBILISATIONS)



MAKURA GESA GATAME



KATA GATAME

ENTRÉE EN IMMOBILISATION

1 ENTRÉE UKE À 4 PATTES / TORI DE FACE
1 ENTRÉE UKE À 4 PATTES / TORI SUR LE COTÉ

NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

ASHI WAZA (TECHNIQUE DE JAMBES)



DE ASHI BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ

KOSHI WAZA (TECHNIQUE DE HANCHE)



O GOSHI
GRANDE HANCHE

TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)



IPPON SEOI NAGE
PROJECTION EN CHARGEMENT
SUR LE DOS