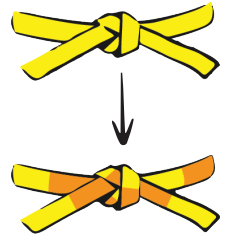


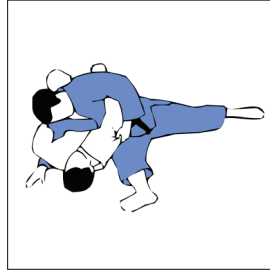
# PROGRAMME CEINTURE JAUNE-ORANGE

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

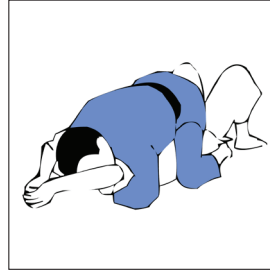


## NE WAZA (TECHNIQUES AU SOL)

OSA EKOMI WAZA (IMMOBILISATIONS)  
KUZURE (VARIANTES)



KUZURE GESA GATAME



KUZURE TATE SHIO GATAME

SORTIES D'IMMOBILISATIONS

2 SORTIES SUR AU MOINS 2 IMMOBILISATIONS DIFFÉRENTES

ENTRÉE EN IMMOBILISATION

2 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI DE FACE  
2 ENTRÉES UKE À 4 PATTES / TORI SUR LE COTÉ  
1 ENTRÉE UKE SUR LE DOS / TORI ENTRE LES JAMBES  
1 ENTRÉE TORI SUR LE DOS / UKE ENTRE LES JAMBES

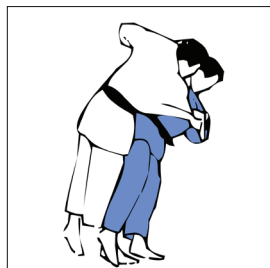
## NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTION)

TE WAZA (TECHNIQUE DE BRAS)



MOROTE SEOI NAGE  
CHARGEMENT À L'AIDE DES  
DEUX MAINS

KOSHI WAZA (TECHNIQUES DE HANCHE)



HARAI GOSHI  
BALAYAGE PAR LA HANCHE



TSURI KOMI GOSHI  
PROJECTION DE LA HANCHE EN  
TIRANT ET SOULEVANT