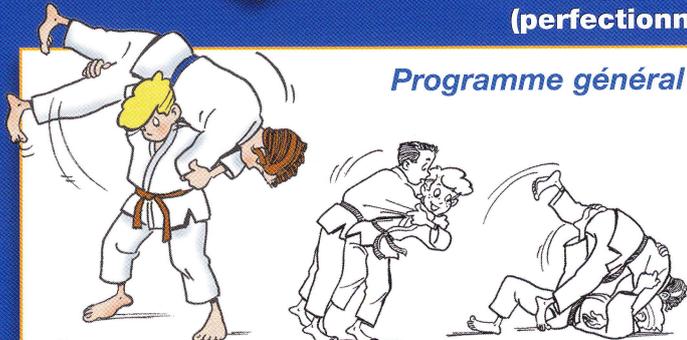


### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA



Kata-guruma

Hané-goshi

Sumi-gaéshi



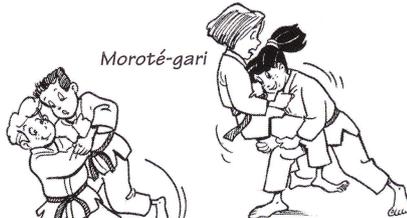
Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Ura-nagé



Moroté-gari



Kuchiki-daoshi



Utsuri-goshi

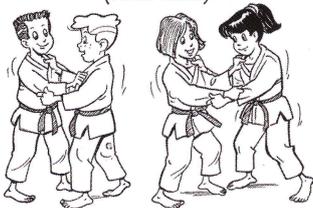


Harai-tsuri komi-ashi

### Programme général

### Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Droitier-droitier

Droitier-gaucher

### Technique de défense



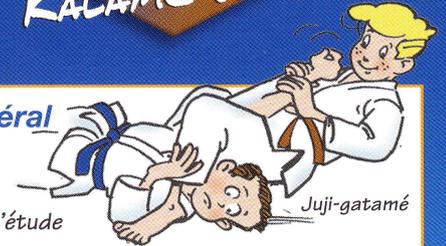
(Jujitsu)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA

### Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Juji-gatamé

Hadaka-jimé

Juji-jimé

Okuri-éri-jimé



Sankaku-jimé



Udé-gatamé

Udé-garami

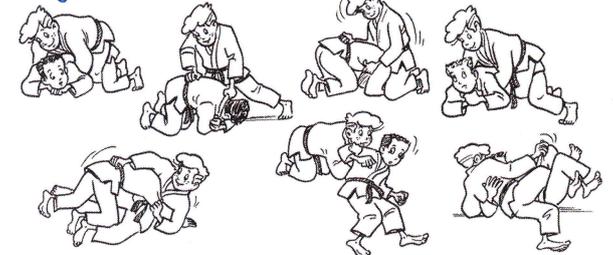


Waki-gatamé

Hara-gatamé

Ashi-gatamé

### Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans