

Les projections



Nage-waza



O SOTO GARI
Grand fauchage extérieur



O GOSHI
Grand bascule de hanche



IPPON SEOI NAGE
Projection par une épaule



DE ASHI BARAI
Balayage du pied avancé



HIZA GURUMA
Roue autour du genou



UKI GOSHI
Hanche flottée



MOROTE SEOI NAGE
Projection d'épaule par 2 mains



O UCHI GARI
Grand fauchage intérieur



KO UCHI GARI
Petit fauchage intérieur



HARAI GOSHI
Hanche fauchée



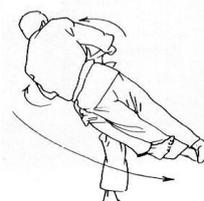
TSURI KOMI GOSHI
Hanche péchée



SASAE TSURI KOMI ASHI
Blocage du pied en pèchant



TAI OTOSHI
Renversement du corps par barrage



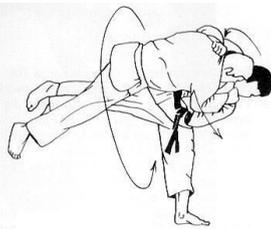
OKURI ASHI BARAI
Balayage des 2 pieds



KOSHI GURUMA
Enroulement de la hanche



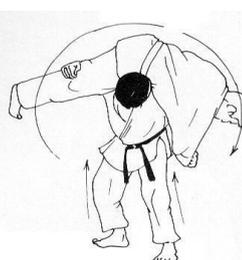
HANE GOSHI
Hanche percutee



UCHI MATA
Fauchage intérieur



KO SOTO GARI
Petit fauchage extérieur



KATA GURUMA
Roue autour des épaules



ASHI GURUMA
Enroulement autour de la jambe



TOMOE NAGE
Sutemi en cercle



KO SOTO GAKE
Petit accrochage extérieur



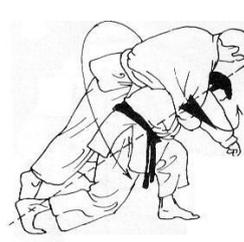
UKI OTOSHI
Renversement du corps



O SOTO OTOSHI
Grand renversement extérieur



O GURUMA
Grand enroulement



SOTO MAKI KOMI
Enroulement extérieur



HARAI TSURI KOMI ASHI
Balayage du pied en pèchant



UKI WAZA
Sutemi latéral avant



YOKO OTOSHI
Sutemi latéral



UTSURI GOSHI
Contre de hanche avant



YOKO GURUMA
Sutemi enroulé de côté par l'extérieur



USHIRO GOSHI
Contre de hanche arrière



TE GURUMA
Enroulement par les mains



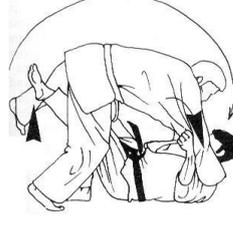
KOSHIKI DAOSHI
La pelleuse



MOROTE GARI
Ramassage des 2 jambes



SUKUI NAGE
Ramassage en cuiller



SUMI GAESHI
La main à la ceinture



TANI OTOSHI
La chute dans la vallée



YOKO TOMOE NAGE
Tomoé en cercle



URA NAGE
Projection au dessus de l'épaule