

Passer la ceinture verte

Nage waza

KO SOTO GARI

NIDAN KO SOTO GARI

ERI SEOI NAGE

OKURI ASHI BARAI

TAI OTOSHI

UCHI MATA

UCHI MATA SUKASHI

UCHI MATA GAESHI

TSUBAME GAESHI

Confusion

simuler une attaque pour en faire réellement une autre

Nage komi

projections dynamiques en déplacement dans plusieurs directions

Passer la ceinture verte

Ne waza

4 retournements (tori est en position supérieure)

4 renversements (tori est en position inférieure)

2 entrées de face pour passer la défense des
jambes de uke

2 entrées côté: ramener uke sur le dos et
l'immobiliser quand il est sur le côté