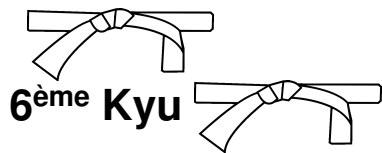


Techniques en fonction des passages de grades

Les techniques citées sont reprises par grade. Veuillez cliquer dans l'index de droite pour y accéder.



Nage Waza

- De Ashi Barai
- Seoi Nage
- Ippon
- Morote
- Eri

- O Uchi Gari
- Uki Goshi
- O Soto Gari

Ne Waza

- Osae Komi Waza
- On Gesa Gatame
- Kuzure Gesa Gatame

- Makura Gesa Gatame
- Ushiro Gesa Gatame

- Kata Gatame



Techniques du 6^{ème} kyu + : Nage Waza

- Ko Uchi Gari
- Sasae Tsuru Komi Ashi

Ne Waza

- Osae Komi Waza
- Kami Shiho Gatame
- Kuzure Kami Shiho Gatame



Techniques du 5^{ème} kyu + : Nage Waza

- O Goshi
- Hiza Guruma
- Ko Soto Gari
- Koshi Guruma

Ne Waza

- Osae Komi Waza
- Yoko Shiho Gatame
- + Kuzure Yoko Shiho Gatame
- Tate Shiho Gatame
- + Kuzure Tate Shiho Gatame



Techniques du 4^{ème} kyu + : Nage Waza

- Tsuru Komi Goshi
- Okuri Ashi Barai
- Harai Goshi
- Tai Otoshi
- Uchi Mata

Nage No Kata

- Te Waza (Uki Otoshi - Soei Nage - Kata Guruma)

Ne Waza

- Shime Waza
- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji Jime
- Kata Juji Jime
- Okuri Eri Jime

Kwansetsu Waza

- Ude Garami
- Ude Gatame
- Juji Gatame
- Hiza Gatame



Techniques du 3^{ème} kyu + :

Nage Waza

- Ko Soto Gake
- Ashi Guruma
- Hane Goshi
- Harai Tsuru Komi Ashi
- Tomoe Nage
- Kata Guruma

Nage No Kata

- Te Waza (Uki Otoshi - Soei Nage - Kata Guruma)

- Koshi Waza (Uki Goshi - Harai Goshi - Tsuru Komi Goshi)

Ne Waza

- Shime Waza
- Hadaka Jime
- Kata Ha Jime
- Kata Te Jime

Kwansetsu Waza

- Waki Gatame

- Hara Gatame
- Te Gatame



Techniques du 2^{ème} kyu + : Nage
Waza

- Yoko Otoshi
- OÂ Guruma
- Hane Maki Komi
- SotoÂ Maki Komi
- Ushiro Goshi
- UtsuriÂ Goshi

Nage No Kata

- Te Waza (Uki Otoshi - Soei Nage -
Kata Guruma)

- Koshi Waza (Uki Goshi - Harai Goshi - Tsuru Komi Goshi)
- Ashi Waza (Okuri Ashi Barai - Sasae Tsuru Komi Ashi - Uchi Mata)

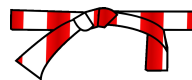
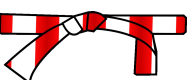
Ne Waza

- Shime Waza
- RyoteÂ Jime
- Sode GurumaÂ Jime
- Tsukomi Jime
- Sankaku Jime
- Ashi Gatame Jime

Kwansetsu Waza

- Ashi Gatame
- Sankaku Gatame

 **1^{er} - 5^{ème} Dan** 

 **6^{ème} - 8^{ème} Dan** 

 **9^{ème} - 10^{ème} Dan** 
