

ASHI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



O-SOTO-GARI



O-SOTO-OTOSHI



DE-ASHI-BARAI



HIZA-GURUMA



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI



OKURI-ASHI-BARAI



KO-SOTO-GARI



HARAI-TSURIKOMI-ASHI



KO-SOTO-GAKE



ASHI-GURUMA



UCHI-MATA

KOSHI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



O-GOSHI



UKI-GOSHI



KOSHI-GURUMA



TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



HANE-GOSHI



KUBI-NAGE



USHIRO-GOSHI



UTSURI-GOSHI



UCHI-MATA

TE-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



IPPON-SEOI-NAGE



MOROTE-SEOI-NAGE



TAI-OTOSHI



ERI-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



UKI-OTOSHI



TE-GURUMA



KATA-GURUMA



MOROTE-GARI



KUCHIKI-TAOSHI



KIBISU-GAESHI

SUTEMI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN

MA-SUTEMI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI



URA-NAGE

YOKO-SUTEMI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



SOTO-MAKIKOMI



TANI-OTOSHI



YOKO-GURUMA

OSAEKOMI-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



HON-GESA-GATAME



KUSURE-GESA-GATAME



TATE-SHIO-GATAME



YOKO-SHIO-GATAME



KAMI-SHIO-GATAME



KATA-GATAME



MAKURA-GESA-GATAME



USHIRO-GESA-GATAME



KUSURE-KAMI-SHIO-GATAME

SHIME-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME



HADAKA-JIME



OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME



KATATE-JIME



SANKAKU-JIME

KANSETSU-WAZA : UV2 1ÈRE DAN



JUJI-GATAME



UDE-GARAMI



UDE-GATAME



HIZA-GATAME



WAKI-GATAME



HARA-GATAME