

ASHI-WAZA



O-soto-gari



O-soto-otoshi



Hiza-guruma



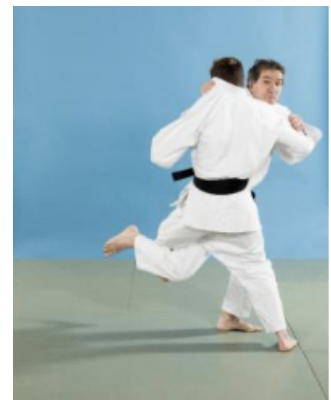
De-ashi-harai



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



Okuri-ashi-harai



Ko-soto-gari



Uchi-mata



Ashi-guruma



Ko-soto-gake



Harai-tsuri-komi-ashi

KOSHI-WAZA



O-goshi



Uki-goshi



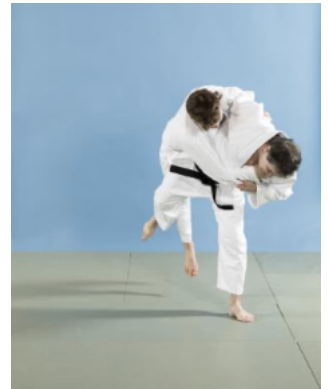
Koshi-guruma



Kubi-nage



Tsurikomi-goshi



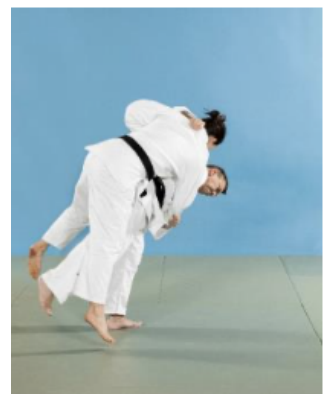
Harai-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Hane-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Utsuri-goshi

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Eri-seoi-nage



Seoi-otoshi



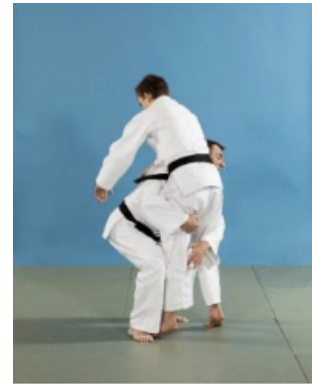
Uki-otoshi



Kata-guruma



Te-guruma



Morote-gari



Kibisu-gaeshi



Kuchiki-taoshi

SUTEMI-WAZA

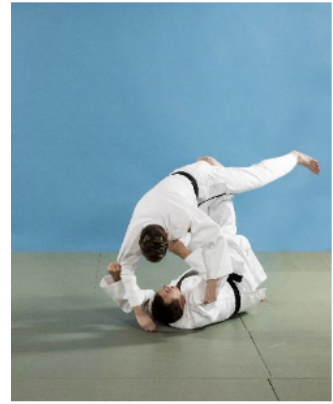
MA-SUTEMI



Tomoe-nage



Ura-nage



Sumi-gaeshi

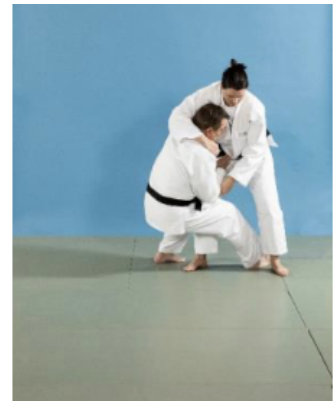
YOKO-SUTEMI



Tani-otoshi



Soto-maki-komi



Yoko-guruma

OSAEKOMI-WAZA



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



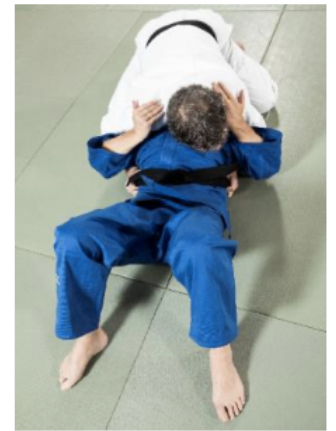
Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Kata-gatame



Kami-shiho-gatame



Makura-gesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Ushiro-gesa-gatame

SHIME-WAZA



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Sankaku-jime



Kata-te-jime

KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-garami



Ude-ishigi-ude-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-ishigi-hiza-gatame

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1. KATATE DORI

Saisie du poignet à 2 mains



2. ERI DORI

Saisie croisée du revers



3. MAE DORI KUBI

Saisie à 2 mains de face au cou



4. YOKO DORI KUBI

Saisie à 2 mains de côté au cou



5. YOKO SODE DORI

Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

Saisies avec les bras



1. MAE DORI

Saisie de face en ceinturant sous les bras



2. YOKO DORI

Saisie de côté en ceinturant les bras



3. YOKO DORI

Saisie de côté au cou



4. MAE DORI

Saisie de face au cou



5. HAKADA JIME

Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

Coups



1. JODAN OIE TSUKI

Coup de poing direct haut



2. SHUDAN GIAKU TSUKI

Coup de poing direct (plexus)



3. JODAN NANAME SHUTO

Attaque en oblique avec le tranchant de la main



4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI

Coup de pied direct de face



5. SHUDAN MAWAISHI GERI

Coup de pied circulaire

SÉRIE D

Coups avec armes



1. NANAME TSUKI

Piqué de haut en bas



2. SHUDAN TSUKKOMI

Piqué de face



3. NANAME UCHI

Piqué de biais en revers



4. KIRI KOMI

Attaque de haut en bas



5. YOKO UCHI

Attaque oblique à la tête