

NE WAZA 1



Uke à 4 pattes. Tori sur le côté retourne Uke



Tori porte Yoko shiho gatame



Sortie dans prolongement corps
Tori



Uke porte Kami shiho gatame

NE WAZA 2



Uke à 4 pattes. Tori sur le côté retourne Uke



Tori porte Yoko shiho gatame



Langouste



Uke reprend Tori entre ses jambes



Uke renverse



Tate shiho gatame



Sortie TATE SHIHO



Sortie TATE SHIHO

NE WAZA 3



Uke sur dos—Tori devant les
jambes et tient les genoux



Faucher « ko uchi gari »



Kuzure gesa gatame



Sortie

NE WAZA 4



Uke sur dos—Tori devant les
jambes et tient les genoux



Faucher « ko uchi gari »



Uke roue vers l'extérieur



Tai sabaki au sol



Kuzure gesa gatame de l'autre
côté



Sortie

NE WAZA 5



Uke sur dos—Tori devant les
jambes et tient les genoux



Faucher « ko uchi gari »



Uke roule vers l'extérieur— Accro-
chage du bras



Uke se met à 4 pattes face à Tori



Accroupi reprise entre jambes



retournement



Tate shiho gatame



Sortie

TACHI WAZA 1



Uke avance



Tori porte Tai otoshi



Avec marques au sol



Tori esquive



Tori redouble l'attaque



Avec marques au sol

TACHI WAZA 2



Uke se déplace sur l'arrière



Tori porte Ko uchi gari



Tori porte Ko uchi gari



Uke avance Tori port Tai otoshi



Uke esquive et se tient sur arrière



Tori porte Ko uchi gari

TACHI WAZA 3

Situations à choix selon la position de Uke



Uke avance Tori porte Tai otoshi



Uke esquive et se tient sur avant



Tori porte Tai Otoshi



Uke avance Tai otoshi



Uke esquive et se tient sur arrière



Tori porte Ko uchi gari

TACHI WAZA 4

Situation de contre prise



Uke avance Tori porte Tai otoshi



Uke esquive



Uke porte Ko soto gari