

# Clés et étranglement pour passer la ceinture bleue

Clés	à revoir	bien	très bien
<b>Juji gatame</b> fondamentale (Uke sur le dos) + 2 autres manières d'amener Juji gatame si Uke est sur le dos			
<b>Ude Garami</b> fondamentale (Uke sur le dos) + Uke réagit en tendant le bras			

Etranglements	à revoir	bien	très bien
<b>Nami juji jime</b> fondamentale (Uke sur le dos) + réaction d'Uke			
<b>Okuri eri jime</b> fondamentale (Uke est assis) + 2 réactions d'Uke			
<b>Sankaku jime</b> Uke est en quadrupédique. Uke est entre les jambes de Tori			