Aide-mémoire pour passer 1e Dan

DEBOUT

Soto Maki Komi (projection extérieure en roulant)



Tani Otoshi (Renversement dans la vallée)



Sumi Gaeshi (Contre dans l'angle)

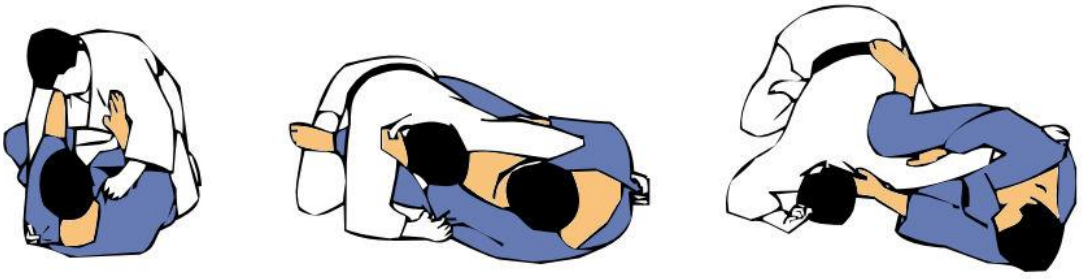


Kata Guruma (roue autour des épaules)

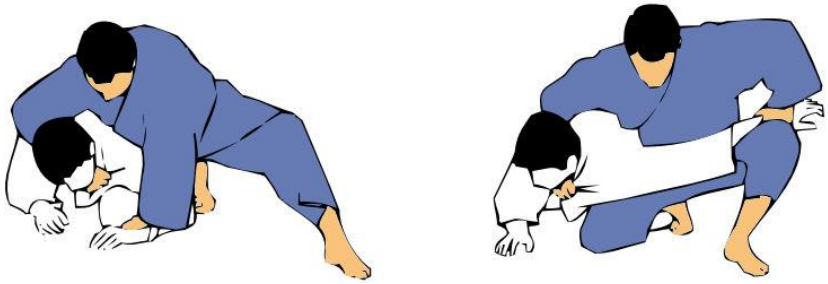


CLE DE BRAS

Hiza Gatame (luxation du bras par contrôle du genou)



Hara Gatame (luxation du bras par contrôle du ventre)



ETRANGLEMENT

Okuri Eri Jime (étranglement glissé par le revers)



Kata Ha Jime (Etranglement d'une seule aile)

