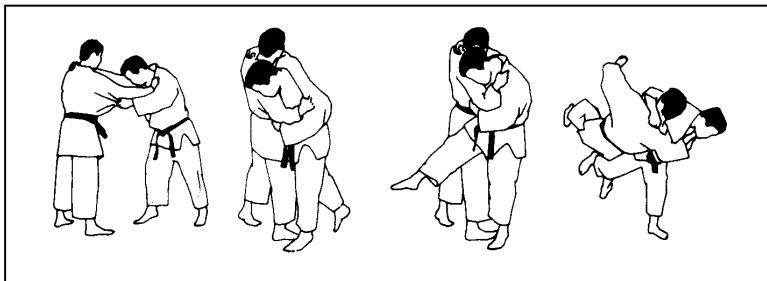




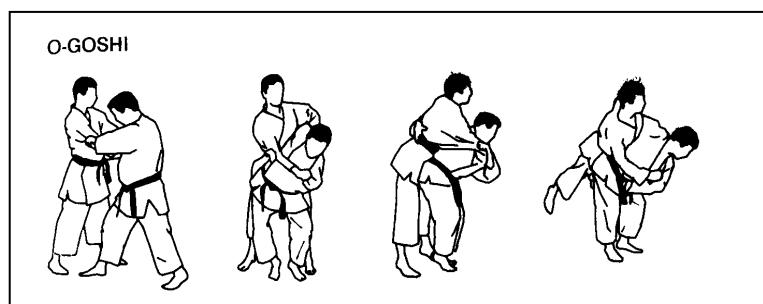
## Passage de grade : de la ceinture blanche vers la ceinture jaune

Tashi waza : Technique debout

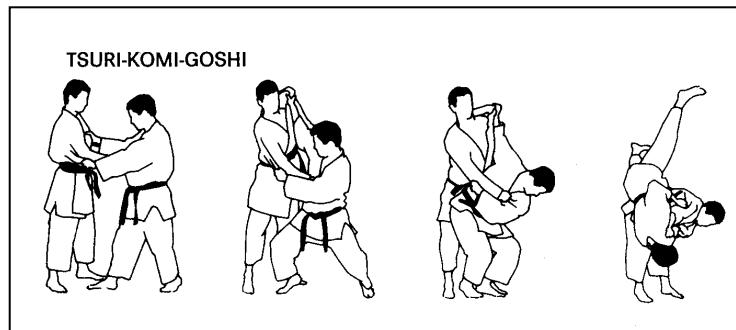
- 1) O- Soto-Gari  
(grand fauchage extérieur )



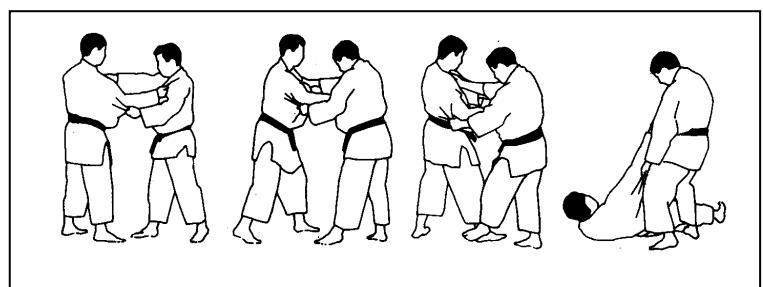
- 2) O goshi  
(grande bascule de hanche)



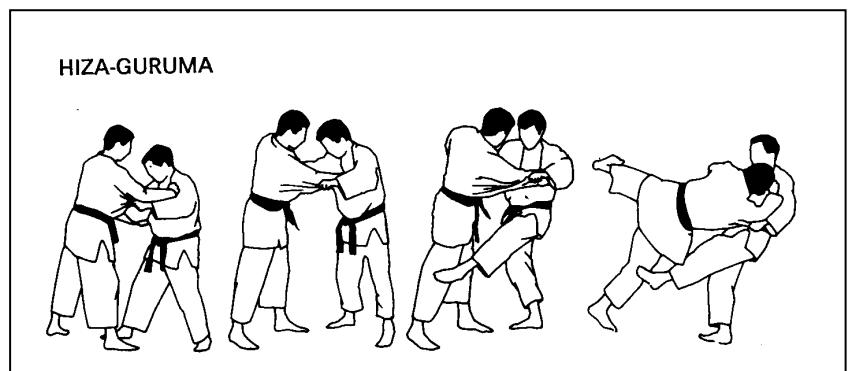
- 3) Tsuri-Komi-goshi  
(hanche pêchée)



- 4) De-Ashi-Barai  
(Balayage du pied qui avance)



- 5) Hiza guruma  
(roue autour du genou )



# Passage de grade : de la ceinture blanche vers la ceinture jaune

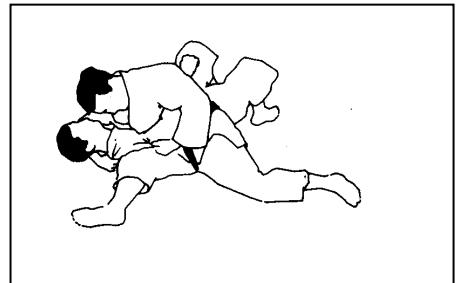


## Ne Waza : Technique au sol

### 1) Keza gatame

(avant cela s'appelait hon geza gatame) : contrôle latéro-costal

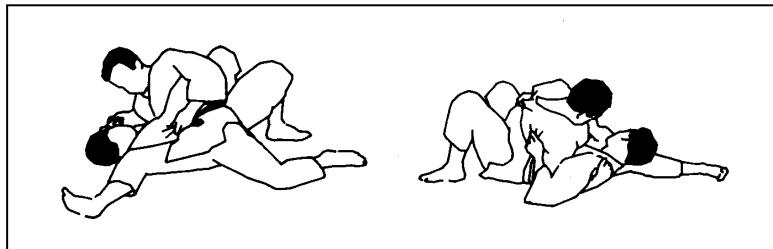
Renverser son partenaire quand il est à 4 pattes (canoë)



### 2) Kusure Geza gatame

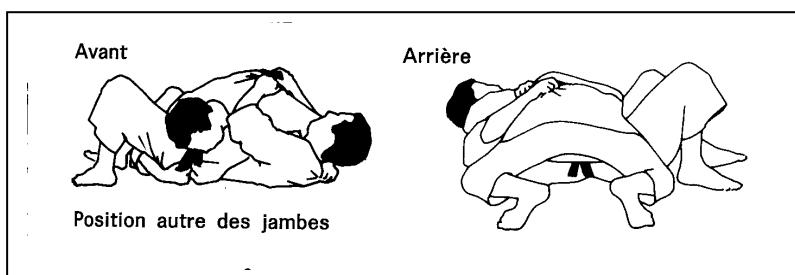
Position 4 pattes

Renversement quand on est face à face



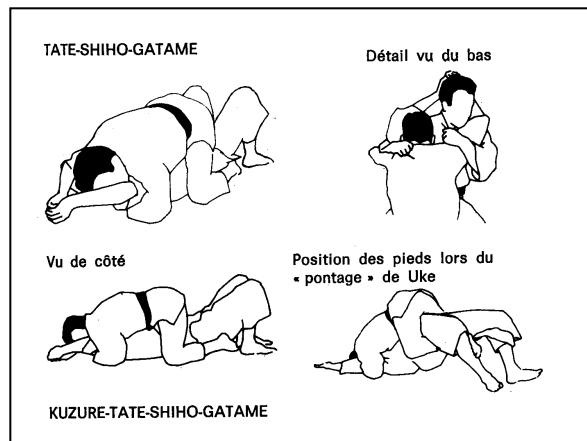
### 3) Yoko-shiho-gatame

Renversement de côté  
Uke à plat ventre



### 4) Tate-Shiho-gatame

Uke entre les jambes  
Tori sur le dos  
Renversement (ciseau)



### 5) Kami shiho gatame

Uke à 4 pattes  
Tori debout au dessus de lui  
Renversement et contrôle

