



**NAGE-WAZA**

**PROJECTIONS**

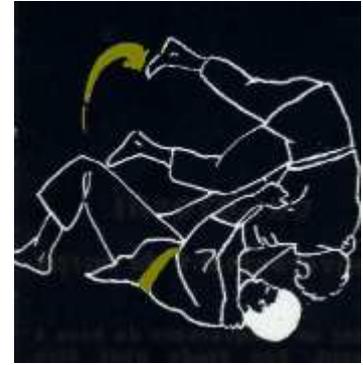
***KATA-GURUMA***



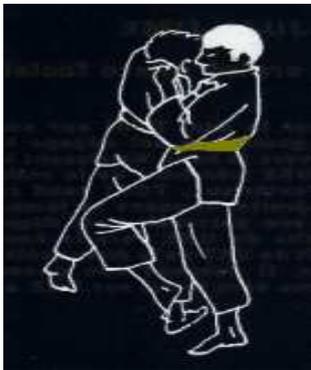
***ASHI-GURUMA***



***TOMOE-NAGE***



***KO-SOTO-GAKE***



***UKI-OTOSHI***



**SHIME-WAZA**

**ETRANGLEMENTS**

***KATA-JUJI-JIME***



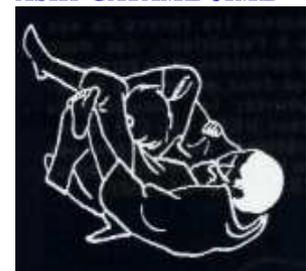
**Croisé mixte facial**  
Main droite, pouce à l'intérieur  
Main gauche, pouce à l'extérieur.

***MOROTE-JIME***



**Facial non croisé en pro-supination**

***ASHI-GATAME-JIME***



**Bras et jambes**

***HADAKA-JIME***



**Arrière par l'avant-bras**

***SODE-GURUMA***



**Par enroulement du revers**