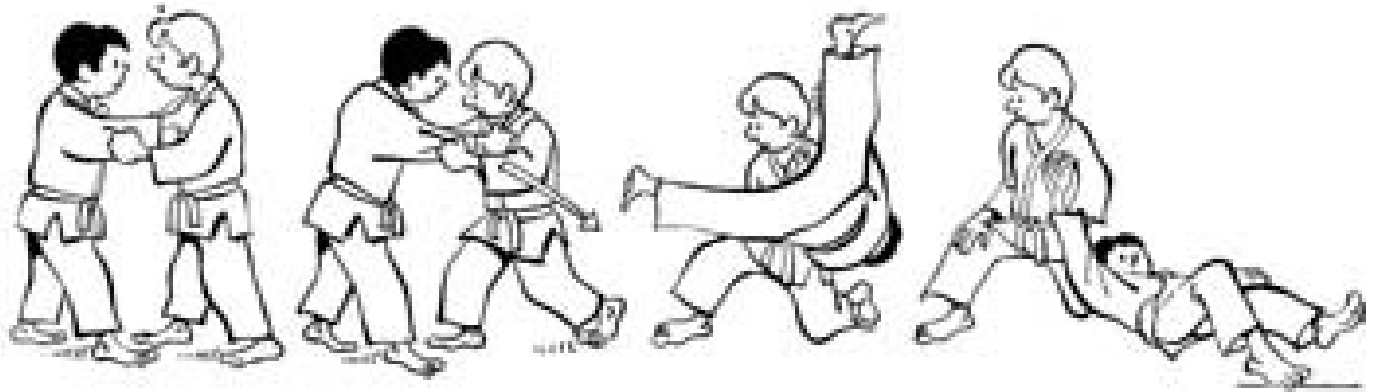


LE NAGE NO KATA

1ère série **Te Waza** (techniques de mains et d'épaule) :

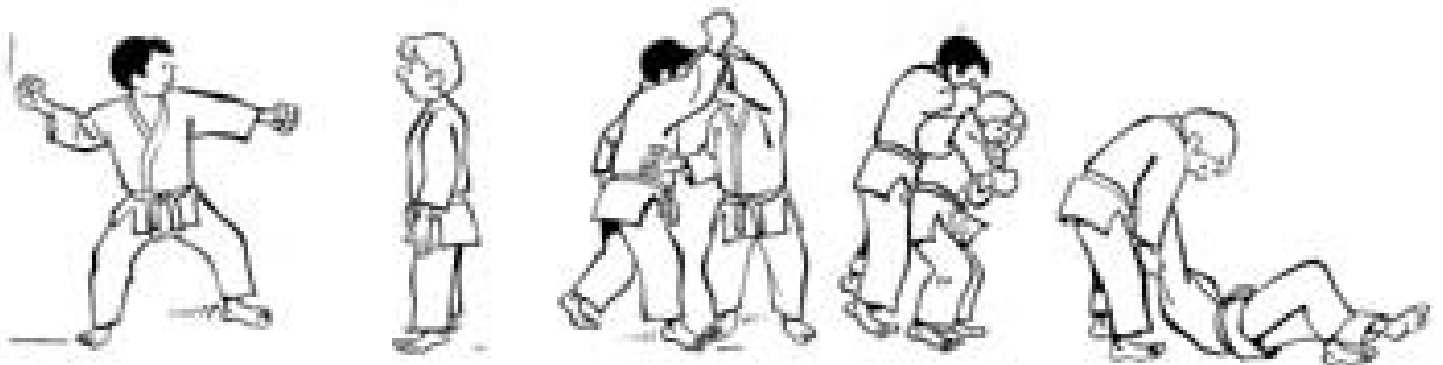
Uki Otoshi

(Chute flottée)



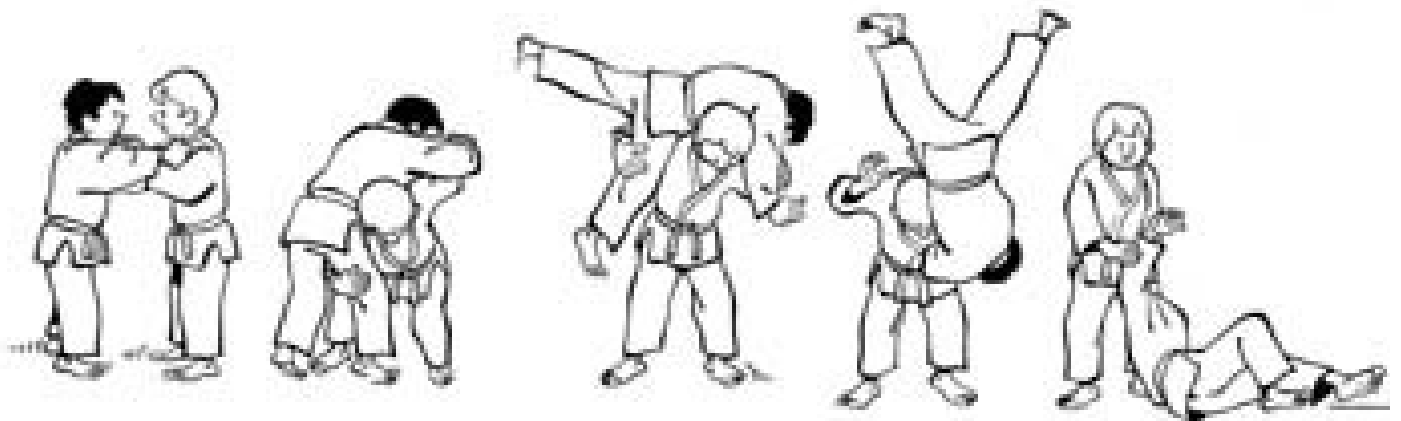
Ippon Seoi Nage

(Projection par dessus l'épaule)



Kata Guruma

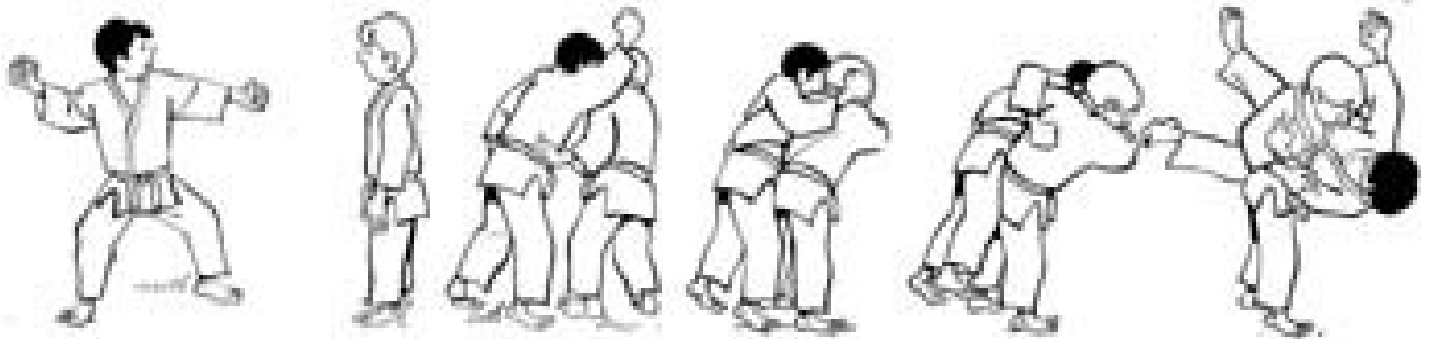
(Roue autour des épaules)



2ème série **Koshi Waza** (techniques de hanche) :

Uki Goshi

(Hanche flottée)



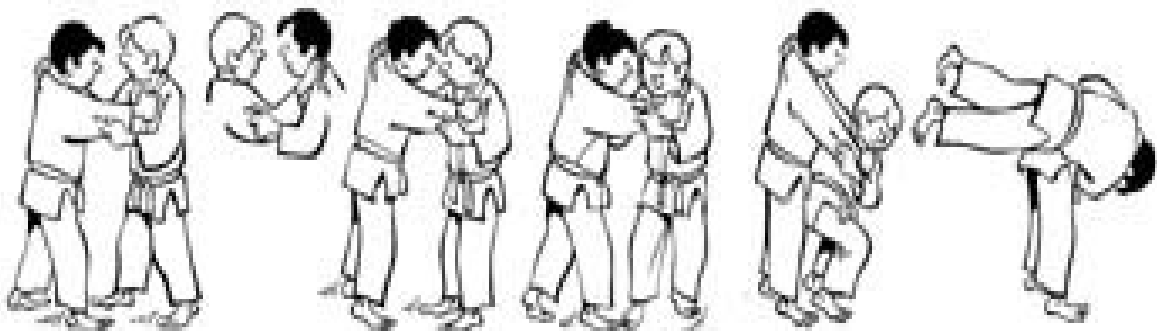
Harai Goshi

(Balayage de la hanche)



Tsuri Komi Goshi

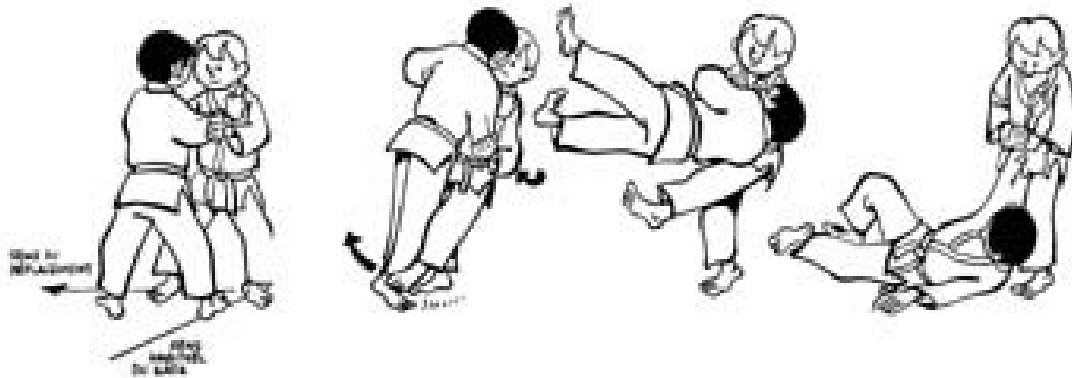
(Hanche pêchée)



3ème série **Ashi Waza** (techniques de jambes) :

Okuri Ashi Barai

(Balayage des deux jambes)



Sasae Tsuru Komi Ashi

(Blocage de la jambe en levant)



Uchi Mata

(Fauchage intérieur de la cuisse)

