NAGE WAZA

Techniques de projection

Liaison Debout/Sol

Enchainement en NE WAZA

Tori attaque

En projection avant

En projection arrière

Uke se réceptionne :

- ***De côté***
- ***A 4 pattes***
- ***A plat ventre***

Uke chute au sol

Uke se réceptionne :

- ***Sur les fesses***
- ***Sur le côté***
- ***Sur une partie du dos***

Tori enchaine en :

- ***Retournement***
- ***Entrée***
- ***Renversement***

Tori enchaine suivant la reprise d'initiative de Uke sur les techniques de contrôle :

Les Osae Komi Waza : Gesa ou Shiho Gatame

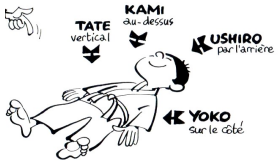
Tori enchaine en :

- ***Retournement***
- ***Entrée***
- ***Renversement***

HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL

KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL

USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



YOKO-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-STERNAL

TATE-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE À CHEVAL

Patrice BERTHOUX 6ème dan - Licence STAPS – DESJEPS Judo – Professeur de judo – Professeur de sport – Arbitre National – Juge National