

Technique de base et les opportunités

Nikyo

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Katate dori
- Kosa dori
- Morote dori
- Ryote dori
- Ushiro kata dori
- Ushiro shitate
- Mae te tsuki
- Oi tsuki

Kote gaeshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Kosa dori
- Ushiro ryote dori
- Men
- Ura yokomen
- Tsukkomi.

Technique de base et les opportunités

Te kagami

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Katate dori
- Ryote dori
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Sankyo

- Kosa dori
- Morote dori
- Ushiro uwate
- Ushiro ryote dori.
- Oi tsuki
- Mae te tsuki

Technique de base et les opportunités

Ude gatame Ni

- Mae uwate
- Yoko kubi dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro jime
- Tsukkomi

Ude gatame Ichi

- Muna dori
- Katate dori
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Gyaku tsuki
- Men
- Ura yokomen
- Tsukkomi.

Technique de base et les opportunités

Ude kime nage

- Katate dori
- Kosa dori
- Ryote dori
- Gyaku tsuki
- Mawashi Tsuki
- Tsukkomi

Waki gatame

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Katate dori
- Kosa dori
- Ryote dori
- Morote dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro shitate
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Men
- Yokomen
- Ura yokomen
- Tsukkomi

Technique de base et les opportunités

Hara gatame

- Muna dori
- Katate dori
- Oi tsuki
- Gyaku tsuki
- Men
- Ura yokomen
- Tsukkomi.

Ikkyo

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Kosa dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Men

Gokyo

- Muna dori
- Katate dori
- Yokomen
- Tsukkomi

Technique de base et les opportunités

Ude garami Ni

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro kata dori
- Mawashi tsuki.

Ude garami ichi

- Muna dori
- Mae uwate
- Yoko kubi dori
- Ushiro jime
- Gyaku tsuki
- Oi tsuki
- Mawashi tsuki
- Tsukkomi.

Technique de base et les opportunités

Ura kata ha

- Mae shitate
- Katate dori
- Ushiro shitate
- Ushiro ryote dori
- Gyaku tsuki
- Men
- Ura yokomen
- Tsukkomi

Juji garami

- Katate dori
- Kosa dori
- Ryote dori
- Ushiro uwate
- Ushiro ryote dori
- Yokomen
- Men
- Tsukkomi

Technique de base et les opportunités

Hachi mawashi

- Muna dori
- Kosa dori
- Mae shitate
- Ushiro eri dori
- Ushiro kata dori
- Oi Tsuki
- Mae te tsuki
- Gyaku tsuki
- Men
- Ura yokomen

Kata gatame

- Muna dori
- Katate dori
- Ushiro kata dori
- Ushiro eri dori
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Men

Technique de base et les opportunités

O soto gari

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro kata dori
- Yokomen.

O soto otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro shitate
- Ushiro jime
- Mae geri
- Men

De ashi barai

- Muna dori
- Kosa dori
- Mae geri
- Mawashi geri

Technique de base et les opportunités

Ko uchi gari

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mae shitate
- Oi tsuki
- Yokomen
- Mae geri
- Mawashi geri
- Men

Ko uchi makikomi

- Ushiro jime
- Ushiro uwate
- Ushiro shitate

O uchi gari

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mae shitate
- Mae geri
- Mawashi geri

Technique de base et les opportunités

Sasae tsuri komi ashi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Yokomen
- Men

Ippon seoi nage – Seoi otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro jime
- Ushiro uwate
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Kata guruma

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro jime
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Technique de base et les opportunités

Tai otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Uki otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mawashi tsuki
- Mawashi geri
- Men
- Yokomen

Sumi otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Katate jime
- Mawashi tsuki
- Yokomen

Technique de base et les opportunités

Sukui nage

- Yoko kubi dori
- Mae geri

Kiri otoshi

- Muna dori
- Kosa dori
- Morote dori
- Mawashi tsuki
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Mae geri
- Mawashi geri
- Men
- Ura yokomen

Technique de base et les opportunités

Shio nage

- Katate dori
- Kosa dori
- Ryote dori
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen
- Tsukkomi
- Ushiro ryote dori

Irimi nage

- Muna dori
- Kosa dori
- Oi Tsuki
- Men
- Yokomen
- Ura yokomen

Technique de base et les opportunités

Sokumen

- Muna dori
- Katate dori
- Kosa dori
- Ryote te dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori
- Oi tsuki
- Mae te tsuki
- Mawashi tsuki
- Men

Tenchi nage

- Katate dori
- Ryote dori
- Ushiro kata dori
- Mawashi tsuki

Technique de base et les opportunités

Shomen ate

- Muna dori
- Katate dori
- Ryote dori
- Ushiro kata dori
- Ushiro eri dori
- Mae te tsuki
- Oi tsuki
- Mawashi tsuki
- Mae geri
- Tsukkomi

O goshi

- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Yoko kubi dori.

Uki goshi

- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen.

Technique de base et les opportunités

Koshi guruma

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae shitate
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Harai goshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae shitate
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Kubi nage

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae shitate
- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen

Technique de base et les opportunités

Tsuri komi goshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ryote dori

Uki waza

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mawashi tsuki
- Men

Yoko otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ushiro kata dori
- Mawashi tsuki

Yoko wakare

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mawashi tsuki
- Men

Technique de base et les opportunités

Yoko guruma

- Yoko kubi dori
- Mawashi tsuki
- Men

Sumi gaeshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mae shitate

Waki otoshi

- Mae ryote jime
- Yoko kubi dori
- Ushiro uwate
- Ushiro ryote dori

Soto makikomi *

- Muna dori
- Ushiro shitate
- Mawashi tsuki.

Morote jime

- Mae shitate

Technique de base et les opportunités

Kata Juji jime

- Mae shitate.

Hadaka jime

- Muna dori
- Kosa dori
- Mae te tsuki
- Oi Tsuki
- Mawashi geri
- Men
- Ura yokomen.