

PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUES - Ceinture Noire 2^{ème} DAN

TECHNIQUES DE PROJECTIONS : NAGE - WAZA

KOSHI-WAZA Les techniques de hanches	TE-WAZA Les techniques de bras	ASHI-WAZA Les techniques de jambes	SUTEMI-WAZA Les techniques de sacrifices
<ul style="list-style-type: none"> - Hane-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Tsurigoshi - Utsurigoshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuchiki-taoshi - Morote-gari - Seoi-otoshi - Uchi-mata-sukashi 	<ul style="list-style-type: none"> - Harai-tsurikomi-ashi - Ko soto-gake - Ko uchi-gaeshi - O guruma - O soto-gaeshi - O uchi-gaeshi 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hikikomi-gaeshi - Ura-nage <p>YOKO-SUTEMU-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hane-makikomi - Harai-mkikomi - O soto-makikomi - Soto-makikomi - Uchi-mata-makikomi -Uki-waza -Yoko-gake -Yoko-otoshi

TECHNIQUES AU SOL

OSAEKOMI-WAZA (Immobilisations)	SHIME-WAZA (Etranglements)	KANSETSU-WAZA (Luxations)	ENTREES
<ul style="list-style-type: none"> - Kata-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - Ushiro-kesa-gatame - Makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Ashi-gatame-jime - Kata-te-jime - Morote-jime - Ryo-te-jime - Sankaku-jime - Sode-guruma-jime - Tsukkomi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-Hishigi-ashi-Gatame - Ude-Hishigi-hara-Gatame - Ude-Hishigi-hiza-Gatame - Ude-Hishigi-sankaku-Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes - 1 est à quatre pattes ou à plat ventre, l'autre est de face, à côté, à cheval - 1 est assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes