

Les KWANSETSU WAZA

Techniques de clés de coude

Udé Garami

Luxation sur bras plié



Udé Gatamé

Luxation sue bras tendu



Jugi Gatamé

Luxation du bras en croix



Hiza Gatamé

Luxation du bras avec le genou



Ashi Gatamé

Luxation du bras avec la jambe



Waki Gatamé

Luxation du bras avec l'aisselle



Hara Gatamé

Luxation du bras avec le ventre

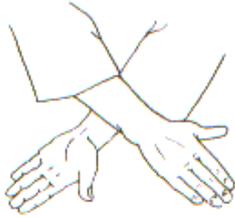


Les SHIME WAZA

Techniques de strangulation

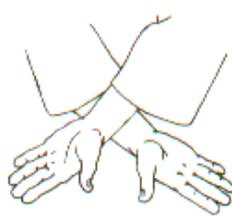
Kata Juji Jimé

Etranglement en croix avec les mains inversées



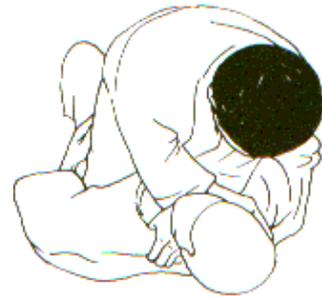
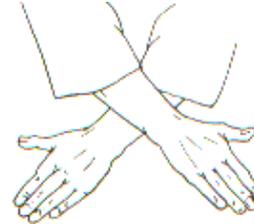
Gyaku Juji Jimé

Etranglement en croix avec les mains inversées



Nami Juji Jimé

Etranglement en croix



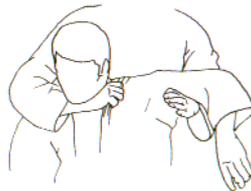
Hadaka Jimé

Etranglement à mains nues



Kata Ha Jimé

Etranglement en contrôlant un côté



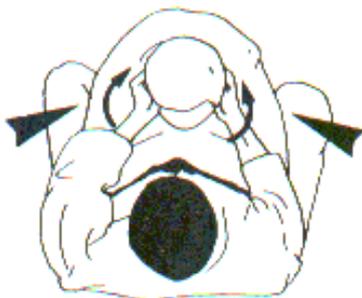
Okuri Eri Jimé

Etranglement par les revers



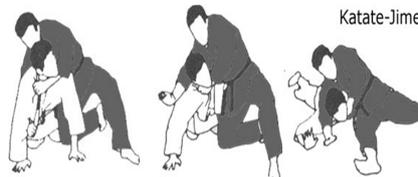
Moroté Jimé

Etranglement à deux mains



Kataté Jime

Etranglement à une main



Katate-Jime

Sankaku Jimé

Etranglement en triangle

