



<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-daoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-guruma</li> </ul>



<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>