

Passage de grade

Bleue → Marron



Toutes les images sont disponibles sur le www.bms-judo.org, rubrique « Enseignement »

A ces techniques il faut ajouter les 3 premières séries du Nage No Kata, l'arbitrage, le vocabulaire, les retournements, les techniques de la ceinture Verte-Bleue, ...

TACHI WAZA



TOMOE NAGE



MOROTE GARI



TSUBAME GAESHI



HANE GOSHI MAKIKOMI



HARAI GOSHI MAKIKOMI



KO UCHI MAKIKOMI



YOKO TOMOE NAGE



TANI OTOSHI



SOTO MAKIKOMI



UCHI MAKIKOMI



YAMA ARASHI



KIBISU GAESHI



URA NAGE



SUMI GAESHI



SUMI OTOSHI



YOKO OTOSHI



UKI WAZA



UKI OTOSHI



UCHI MATA SUKASHI



UCHI MATA MAKIKOMI



SUKUI NAGE



O SOTO MAKIKOMI



KUCHIKI TAOSHI

Pas d'images disponibles

TE OTOSHI
KO UCHI GAESHI

NE WAZA



HADAKA JIME



SANKAKU JIME



OKURI ERI JIME



KATA HA JIME



UDE GATAME



JUJI GATAME



UDE GARAMI