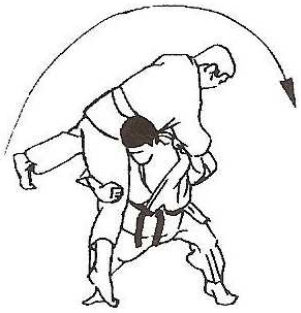
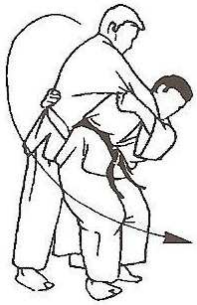
CLASSEZ VOS TECHNIQUES

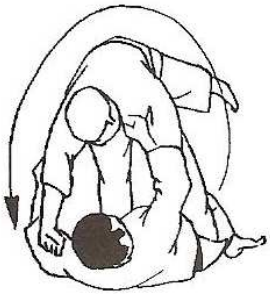
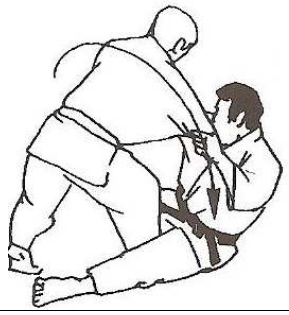
T. Inogai & R. Habersetzer : 2002

TACHI-WAZA

Te-waza – Technique de mains et de bras	Koshi-waza – Technique de hanches
	

Ashi-waza – Technique de pieds et de jambes

SUTEMI-WAZA

Ma-sutemi-waza – Avec le dos sur le sol	Yoko-sutemi-waza - Avec le côté sur le sol
	

EXEMPLES DE TECHNIQUES

TACHI-WAZA	
Te-waza – Technique de mains et de bras	**Koshi-waza – Technique de hanches**
Seoi-nage	Uki-goshi
Tai-otoshi	O-goshi
Kata-gurama	Koshi-guruma
Uki-Otoshi	Tsuri-komi-goshi
Sumi-otoshi	Harai-goshi
Susui-nage	Tsuri-goshi
	Hane-goshi
	Ushiro-goshi
	Utsuri-goshi

Ashi-waza – Technique de pieds et de jambes	
De-ashi-barai	Ko-uchi-gari
Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai
Sasae-tsuri-komi-ashi	Uchi-mata
O-soto-gari	Ko-soto-gake
O-uchi-gari	Ashi-guruma
Ko-soto-gari	Harai-tsuri-komi-ashi

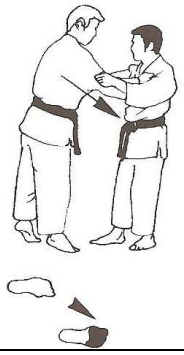
SUTEMI-WAZA	
Ma-sutemi-waza – Avec le dos sur le sol	**Yoko-sutemi-waza - Avec le côté sur le sol**
Tomoe-nage	Uki-waza
Ura-nage	Yoko-gake
Sumi-gaeshi	Yoko-guruma
Tawara-gaeshi	Tani-otoshi
Hikkomi-gaeshi	Yoko-wakare
	Soto-maki-komi

CLASSEZ VOS DIRECTIONS

T. Inogai & R. Habersetzer : 2002

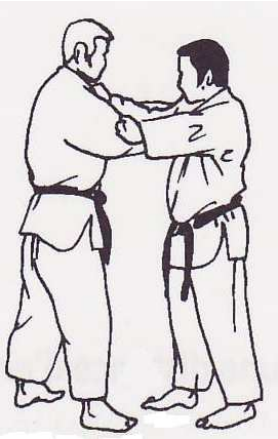
Arrière latérale droite	Latérale droite	Avant latérale droite

Arrière		Avant

Arrière latérale gauche	Latérale gauche	Avant latérale gauche
		

CALCUL DU NOMBRE DE RANDORI PAR MOIS

T. Inogai & R. Habersetzer : 2002



AOÛT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

SEPTEMBRE

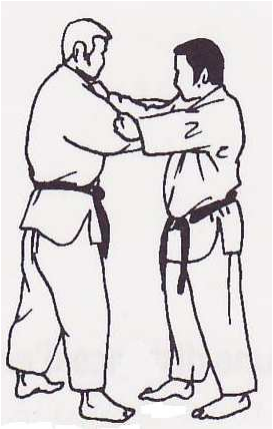
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

OCTOBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

CALCUL DU NOMBRE DE RANDORI PAR MOIS

T. Inogai & R. Habersetzer : 2002



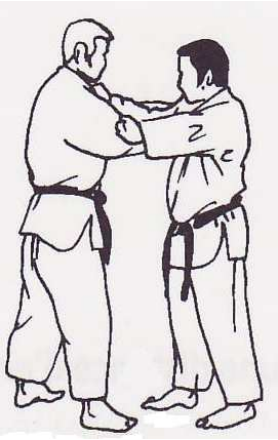
NOVEMBRE							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

DÉCEMBRE							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

JANVIER							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

CALCUL DU NOMBRE DE RANDORI PAR MOIS

T. Inogai & R. Habersetzer : 2002



FÉVRIER							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

MARS							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

AVRIL							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

CALCUL DU NOMBRE DE RANDORI PAR MOIS

T. Inogai & R. Habersetzer : 2002

MAI							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

JUIN							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							

JUILLET							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme
Somme totale :							