TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)
2 eme dan

KOSHI-WAZA (Technique de hanche)		TE-WAZA (Technique de bras)		ASHI-WAZA (Technique de jambe)		SUTEMI-WAZA (Technique de sacrifice)	
Hane goshi (Hanche percutée)	Lien	Eri seoi nage (Projection d'épaule par le revers)	Lien	O guruma (Grand enroulement)	Lien	Ura nage (Projection en arrière)	Lien
Sode tsurikomi goshi (Hanche pêchée en soulevant au coude)	Lien	Te guruma (Roue autour des mains)	Lien	Ashi guruma (Roue autour de la hanche)	Lien	Tani otoshi (Chute dans la vallée)	Lien
Tsuri goshi (Hanche pêchée)	Lien	Morote gari (Fauchage des jambes par les deux mains)	Lien	Ko soto gake (Petit accrochage extérieur)	Lien	Yoko guruma (Roue de côté)	Lien
		kuchiki Daoshi (Renversement arrière avec les mains)	Lien	O soto otoshi (Grand renversement extérieur)	Lien	Yoko gake (Accrochage de côté)	Lien
				Tsubame gaeshi (Contre sur balayage)	Lien	Ko uchi makikomi (Petit fauchage interieur en sacrifice)	Lien
						Yoko tomoe nage (Projection en cercle de côté)	Lien
						Uki waza (Projection latérale avant)	Lien

TECHNIQUES DE PROJECTION (Ne WAZA JUDO, JUJITSU)
2 eme dan

OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)		SHIME-WAZA (Technique d'étranglement)		KANTSETSU-WAZA (Technique de clés de coude)		JUJITSU (20 attaques imposées)	
Kuzure kami shiho gatame (variante controle sternal arriere)	Lien	Sankaku jime (Etranglement en triangle)	Lien	Ude hishigi hiza gatame (Clé de coude avec contrôle du genou)	Lien	SERIE C	Lien
Kuzure gesa gatame (Variante controle latéraux costal)	Lien	Kata ha jime (Etranglement en contrôlant un côté)	Lien	Ude hishigi waki gatame (Clé de coude avec contrôle de l'aisselle)	Lien		
Kuzure Tate shiho gatame (Variante contrôle sternal à cheval)	Lien	Kata te jime (Etranglement d'une seule main)	Lien				
Kuzure yoko shiho gatame (Variante controle latéraux stérnal)	Lien	Sode guruma jime (Etranglement arrière par enroulement du revers)	Lien				