

ANNEXE 2

Technique		4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 15 ans
Clés articulaires	Clés de bras droite	x	✓	✓	✓
	Kimura	x	x	✓	✓
	Americana	x	x	✓	✓
	Écartements de jambes	x	x	x	✓
	Omoplata/Gogoplata	x	x	x	x
	Clés de poignet	x	x	x	x
	Clés de jambes	x	x	x	x
	Compression du bicep (slicer)	x	x	x	x
	Torsion du cou et clés cervicales	x	x	x	x
Étranglements	Arc et flèche	x	x	✓	✓
	Étranglement au collet	x	x	✓	✓
	Étranglement arrière	x	x	✓	✓
	Triangle (jambes)	x	x	✓	✓
	Triangle (bras)	x	x	x	x
	Ezekiel	x	x	x	x
	Guillotine	x	x	x	x
	Tirer la tête dans le triangle	x	x	x	x
Projections	Projection tête et bras	x	x	x	x
	Seio nage à deux bras	x	x	x	x
	Ciseaux de jambes (kani basami)	x	x	x	x
	Sauter en garde	x	x	x	x
	Jambe simple - tête extérieure	x	x	x	x
	Projection par-dessus la tête (tomoe nage)	x	x	x	x
Comportement général	Tirer les cheveux	x	x	x	x
	Mordre	x	x	x	x
	Insulter/jurer	x	x	x	x
	Frapper	x	x	x	x
	Plier ou tordre les doigts	x	x	x	x
	Comportement antisportif	x	x	x	x

Techniques autorisées – 16 ans et moins