

CEINTURE BLANCHE-JAUNE

UKEMI

Chutes arrière



NAGE WAZA



Art Gest ©



KO UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



UKI-GOSHI
HANCHE FLOTTEE

NE WAZA



Art Gest ©

YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



Art Gest ©



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL