

PROGRAMME ORANGE



ASHI GURUMA

Roue autour de la
jambe



HARAI GOSHI

Balayage de la
hanche



KO UCHI GARI

Petit fauchage
intérieur



**OKURI ASHI
BARAI**

Balayage des deux
pieds



O GOSHI

Grande bascule de
la hanche



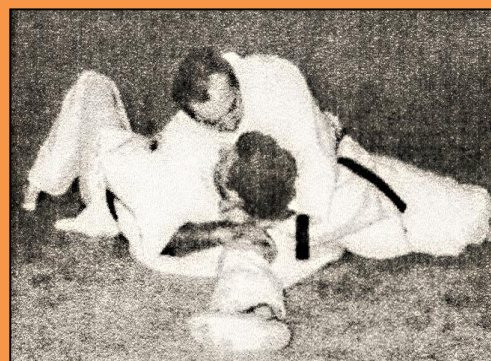
HON GESA GATAME

Contrôle fondamentale par le travers



KATA GATAME

Contrôle par l'épaule



MAKURA GESA GATAME

Contrôle en oreiller par le travers



JUJI GATAME

Contrôle en croix



UDE GARAMI

Contrôle du bras fléchi