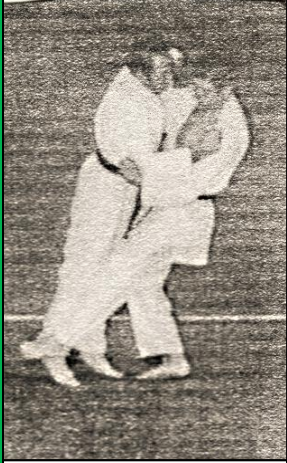


PROGRAMME VERT



HARAI TSURI KOMI ASHI

Balayage du pied en tirant et soulevant



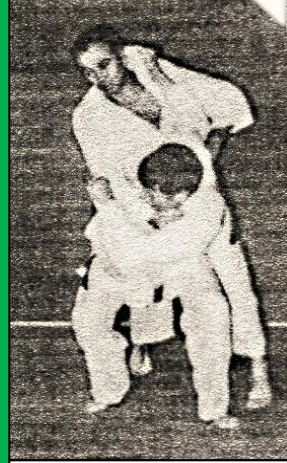
KOSHI GURUMA

Roue autour de la hanche



MOROTE SEOI NAGE

Projection d'épaule par deux mains



TSURI KOMI GOSHI

Projection de hanche en tirant et soulevant



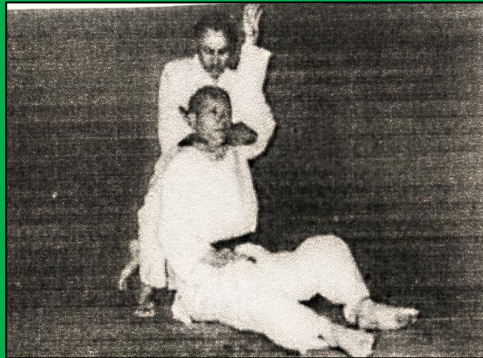
UCHI MATA

Projection par l'intérieur de la cuisse



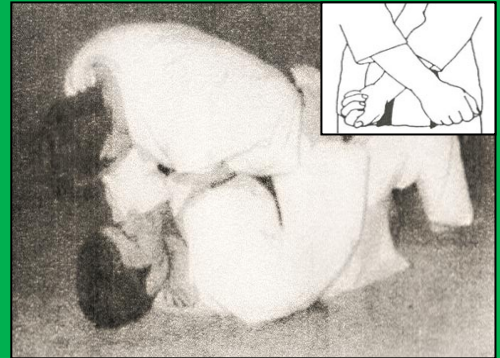
HADAKA JIME

Etranglement à mains nues



KATA HA JIME

Etranglement en contrôlant un côté



KATA JUJI JIME

Etranglement croisé mains en opposition



OKURI ERI JIME

Etranglement en glissant par le revers