

PROGRAMME BLANCHE



DE ASHI BARAI
Balayage du pied
avancé



HIZA GURUMA
Roue autour du
genou



O SOTO GARI
Grand fauchage
extérieur



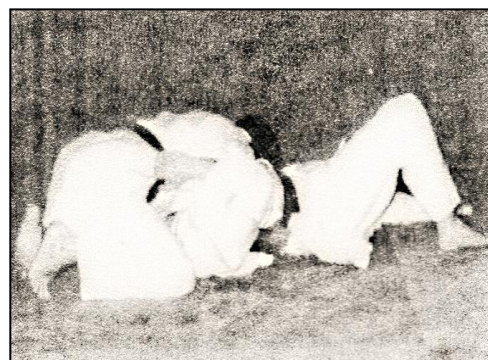
TAI OTOSHI
Renversement du
corps



YOKO SHIHO GATAME
Contrôle de côté par les quatre points



KUZURE GESA GATAME
Variante du contrôle fondamental par
le travers



KAMI SHIHO GATAME
Contrôle au dessus par les quatre
points



TATE SHIHO GATAME
Contrôle à cheval par les quatre
points