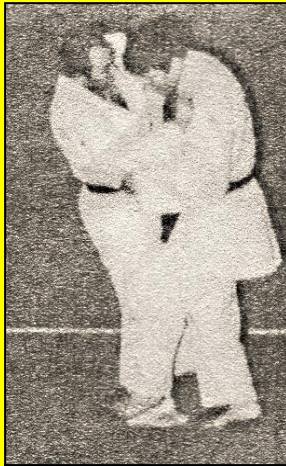


# PROGRAMME JAUNE



## IPPON SEOI NAGE

Projection d'épaule  
par une main



## KO SOTO GARI

Petit fauchage  
extérieur



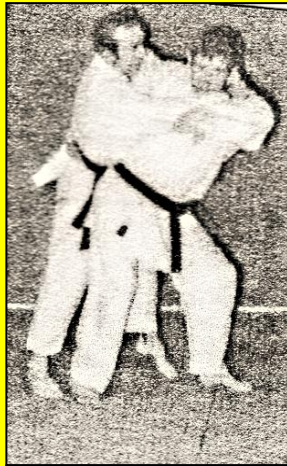
## O UCHI GARI

Grand fauchage  
intérieur



## SASAE TSURI KOMI ASHI

Blocage du pied en  
tirant et soulevant  
extérieur



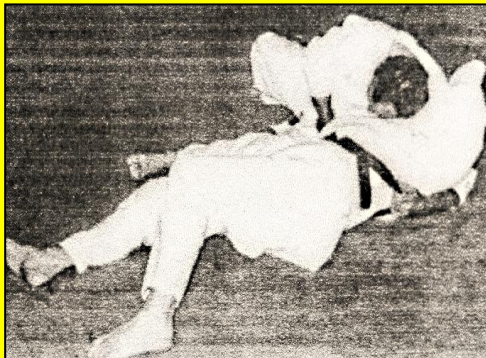
## UKI GOSHI

Hanche flottée



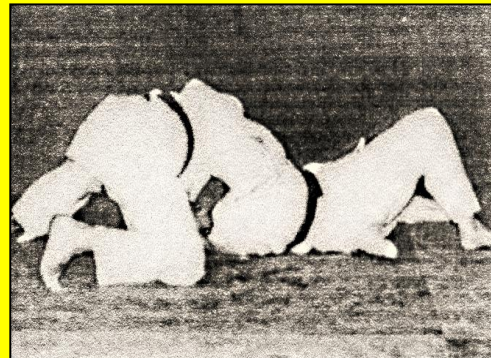
## KUZURE YOKO SHIHO GATAME

Variante du contrôle de côté par les  
quatre points



## USHIRO GESA GATAME

Contrôle arrière par le travers



## KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Variante du contrôle au dessus par  
les quatre points



## KUZURE TATE SHIHO GATAME

Variante du contrôle à cheval par les  
quatre points