

CEINTURE JAUNE

UKEMI

Chutes arrière



JUDO GI

mettre sa tenue



NAGE WAZA



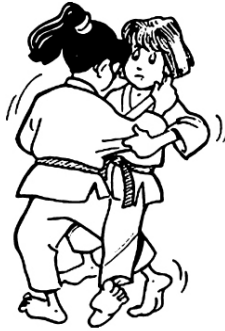
ArtGest®



KO UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



ArtGest®



O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



ArtGest®



O-GOSHI
GRANDE BASCULE DE HANCHE



UKI-GOSHI
HANCHE FLOTTEE

NE WAZA



ArtGest®

YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



ArtGest®



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



ArtGest®



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL