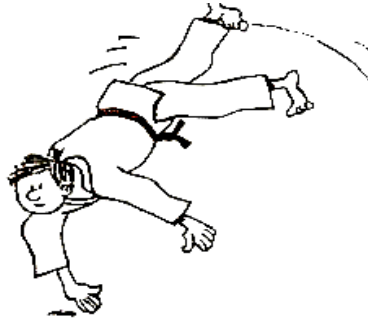


CEINTURE ORANGE

UKEMI Chutes avant



NAGE WAZA



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT
EXTÉRIEUR

NE WAZA



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
VARIANTE DU CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



RETOURNER UKÉ À PLAT VENTRE



RETOURNER, DANS 2 POSITIONS DE DEPART DIFFÉRENTES,
UKÉ À 4 PATTES