

Ceinture orange



O UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTERIEUR



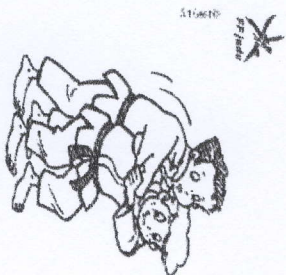
O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTERIEUR



O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR



O SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR



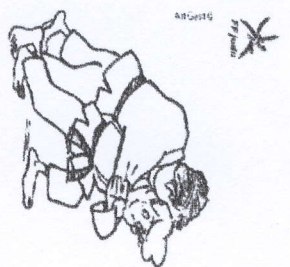
ERI-SEOI-MAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
AVEC SAISIE AU REVERS



IPPON-SEOI-MAGE
PROJECTION PAR UNE EPAULE



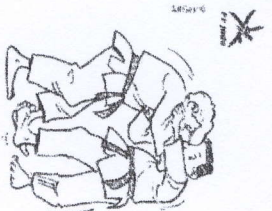
MOROTE-SEOI-MAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
A DEUX MAINS



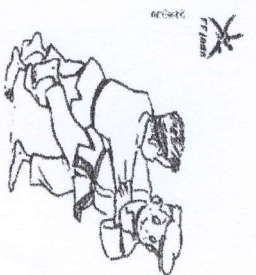
TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE



OKURI-ASHI-BARAI
BALAYAGE DE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCE



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBE



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
RICOCHAGE DU PIED EN PIVOTANT



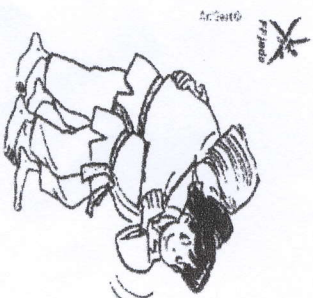
HIZA-GURUMA
ROUE AUTOUR DU GENOU



KOSHI-GURUMA
ENROULEMENT DE LA HANCHE



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



O-GOSHI
GRANDE BASCULE DE HANCHE



UKI-GOSHI

