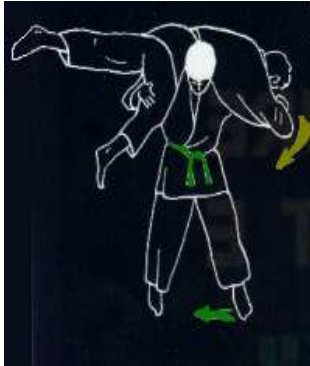




NAGE-WAZA

PROJECTIONS

KATA-GURUMA



ASHI-GURUMA



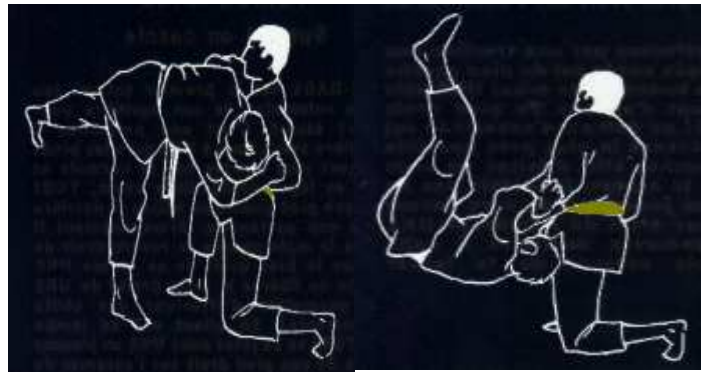
TOMOE-NAGE



KO-SOTO-GAKE



UKI-OTOSHI



SHIME-WAZA

ETRANGLEMENTS

KATA-JUJI-JIME



Croisé mixte facial
Main droite, pouce à l'intérieur
Main gauche, pouce à l'extérieur.

MOROTE-JIME



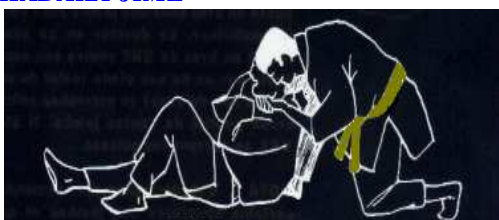
Facial non croisé en pro-supination

ASHI-GATAME-JIME



Bras et jambes

HADAKA-JIME



Arrière par l'avant-bras

SODE-GURUMA



Par enroulement du revers