

NAGE-WAZA

PROJECTIONS

YOKO-OTOSHI



CONTRE

UCHIRO-GOSHI



TE-GURUMA



UTSURI-GOSHI



YOKO-GURUMA



NE-WAZA

TRAVAIL AU SOL

ENTREES : DE FACE : UKE à quatre pattes – TORI devant
 DE COTE : UKE sur le côté – TORI dans son dos

SORTIES : DEGAGEMENTS DE JAMBE