



questionnaire 7 concours confinement

Que veut dire en japonais "travail au sol" :



● TATE-SHIHO-GATAME



● MAKURA-GESA-GATAME



● YOKO-SHIHO-gatame



● USHIRO-GESA-GATAME



● HON-GESA-GATAME



● KAMI-SHIHO-GATAME