

CEINTURE ORANGE A VERTE :



HANE-GOSHI



KOSHI-GURUMA



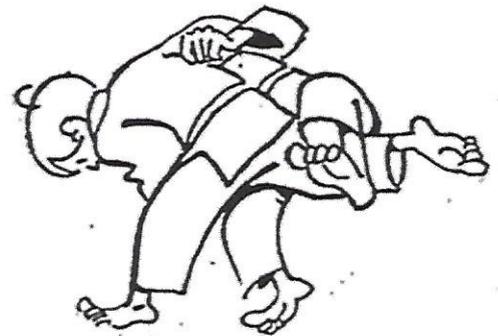
KO-SOTO-GARI



OKURI-ASHI-BARAI



TSURI-KOMI-GOSHI



UCHI-MATA

➤ **UNE A DEUX ENTREE DE FACE**

➤ **ENTREE TORI SUR LE DOS UKE ENTRE LES JAMBES.**

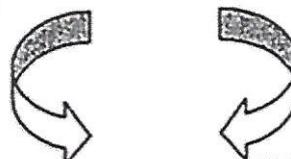
➤ **DEMONSTRATION TECHNIQUE :**

- 1 technique avant
- 1 technique arrière

➤ **dans toute les directions:**



Arrière , avant  
droite , gauche



En tournant à droite, et à  
gauche