

CEINTURE-BLANCHE A JAUNE :



DE-ASHI-BARAI



HIZA- GURUMA



IPPON-SEOI-NAGE



O-GOSHI



O-SOTO-GARI



UKI-GOSHI



HON-GESA-GATAME



YOKO-SHIHO-gatame



USHIRO-GESA-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME

