

CEINTURE ORANGE A VERTE :



HANE-GOSHI



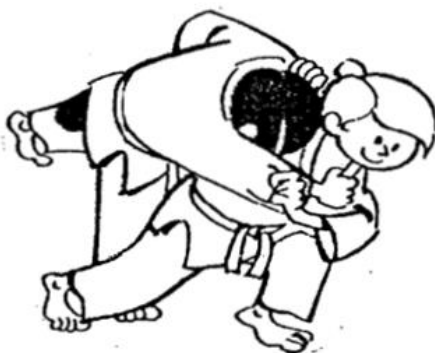
KOSHI-GURUMA



KO-SOTO-GARI



OKURI-ASHI-BARAI



TAI-OTOSHI



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