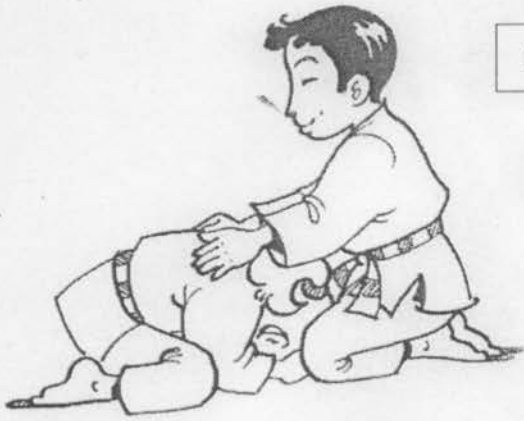


LES RETOURNEMENTS



1 Rapproche-toi de UKE.

2 Passe tes mains entre les genoux et les coudes de UKE (vers les aisselles).
Attrape les revers de UKE et tire-les vers toi.

2



3 Mets ta tête le plus loin possible sous UKE en le retournant.

4 Maîtrise ton adversaire par une immobilisation comme Yoko-Shiho-Gatame.

4

