

LES RETOURNEMENTS

Assieds-toi sur UKE. Tu es à cheval sur lui.

1



Tu as les pieds accrochés à l'intérieur des jambes de UKE.



Attrape les revers de UKE.

2



3

Soulève UKE
et bascule sur ta gauche.



Pousse UKE sur le côté afin qu'il soit sur le dos.
Choisis la technique au sol la mieux appropriée
pour neutraliser UKE.

4

