

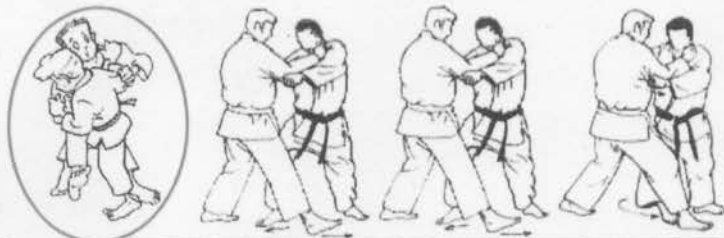


Techniques debout

O-uchi-gari / Grand fauchage intérieur



Ko-uchi-gari / Petit fauchage intérieur



O-soto-gari / Grand fauchage extérieur



Ko-soto-gari / Petit fauchage extérieur



O-goshi / Grande bascule de hanche



Uki-goshi / Hanche percutée



Ippon-seoi-nagé / Projection par l'épaule



Moroté-seoi-nagé / Projection avec les 2 mains



Tai-otoshi / Renversement par barrage



De-ashi-barai / Balayage du pied avancé

