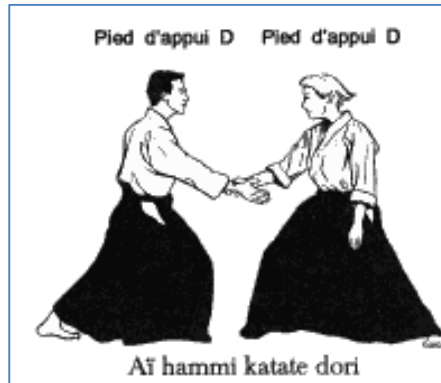


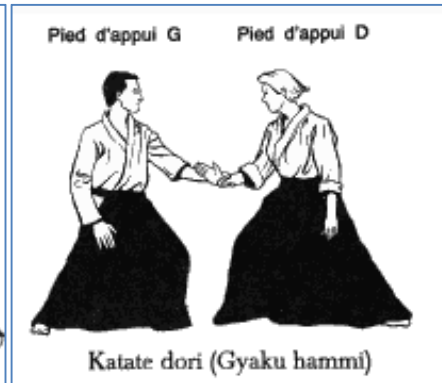
		LES SAISIES			FRAPPES	
		AIHANMI KATATE DORI ① (même main D/D ou G/G)	GYAKUHANMI KATATE DOR ② (main opposées D/G ou G/D)	RYOTE DORI ③ (saisie des deux mains)	SHOMEN UCHI ④ (frappe verticale à la tête)	
SUWARIWAZA (les deux à genoux)	ikkyo ⑤	5			5	Immobilisation au sol simple (une main de chaque côté du coude du partenaire)
	irimi nage ⑥	5			5	La tempe du partenaire sur l'épaule puis pivot et projection
	kokyu ho ⑦			5		La technique "du bol"
TACHIWAZA (les deux debout)	ikkyo ⑤	5			5	Immobilisation au sol simple (une main de chaque côté du coude du partenaire)
	irimi nage ⑥	5			5	La tempe du partenaire sur l'épaule puis pivot et projection
	shiho nage ⑧	5				Se faire saisir paume vers le ciel. Crocheter avec le pouce, passer sous le bras, pivot et projection
	kote gaeshi ⑨	5				Se faire saisir paume vers le ciel. Crocheter avec le pouce, passer en miroiret changer de main, recule de la jambe et projection par torsion du poignet
	tenchi nage ⑩		5			Technique "Ciel/Terre", projection

Les saisies

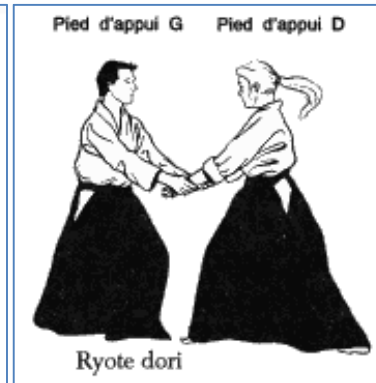
1



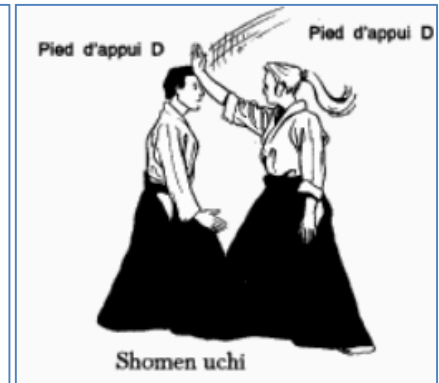
2



3



4



Les immobilisations

5

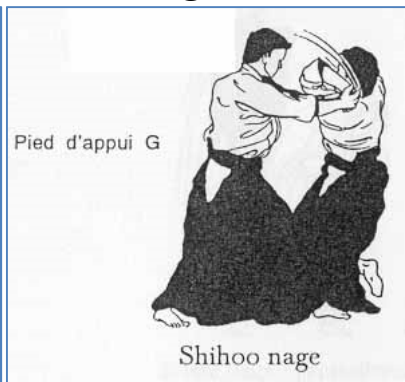


Les projections

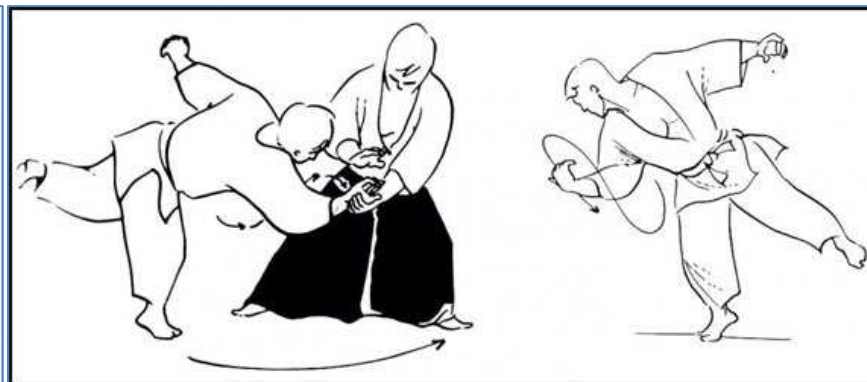
irimi nage ⑥



⑧



kote gaeshi ⑨



⑩



kokyu ho ⑦

