

Passage de grade pour la ceinture blanche-jaune Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—assis



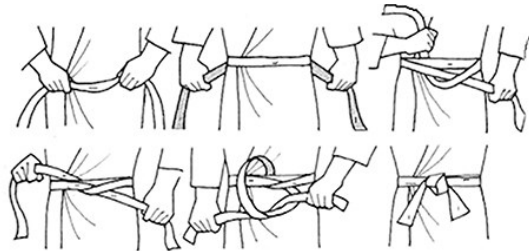
Chute arrière—accroupi



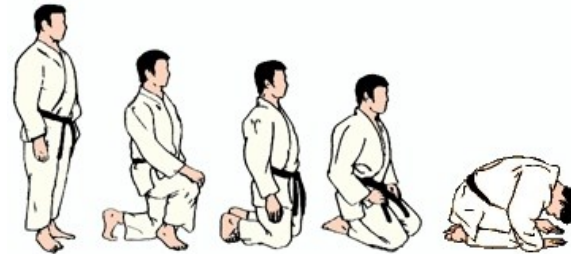
Chute avant bloquée



Le nœud de ceinture



Le salut



4 déplacements différents avec partenaire: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G

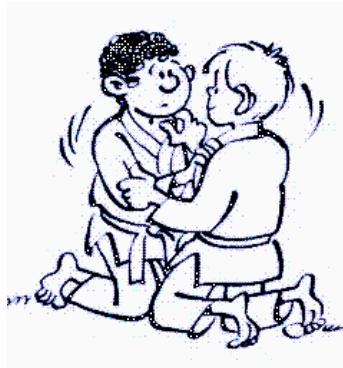
3 retournements :

Techniques de Osaekomi-waza

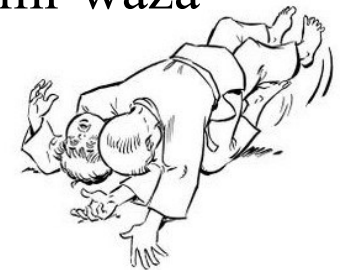
Uke sur le ventre



Uke à genou face à tori



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

Uke à 4 pattes



Kuzure-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame