

De BLANCHE à JAUNE

OSOTO  
GARI

1



O GOSHI

2



IPPON SEOI  
NAGE

3



DE ASHI  
BARAI

4



HIZA  
GURUMA

5



UKI  
GOSHI

6



HON GESA  
GATAME

1



YOKO SHHO  
GATAME

2



KAMI SHHO  
GATAME

3



TATE SHHO  
GATAME

4



USHIRO GESA  
GATAME

5

