

De BLEU à MARRON



24

KO SOTO
GAKE



25

TOMOE NAGE



26

KATA
GURUMA



27

UKI
OTOSHI



28

ASHI GURUMA



23

WAKI
GATAME



24

HARA
GATAME



25

HIZA
GATAME



26

OKURI ERI
JIME



27

KATA HA
JIME



28

MOROTE
JIME



29

KATA TE
JIME



30

SODE GURMA
JIME



31

KATA TE
JIME

+ LES 3 SERIES DU NAGE NO KATA