

Ude garami

Base :
ura yoko men uchi

Classification :
ude waza (bras)



Mae iki otoshi

Base :
Men

Classification :
Tai waza (corps)



Te uchi mata gaeshi

Base :
tsuki chudan

Classification :
Tai waza (corps)



Ude kake mae hiki otoshi

Base :
tsuki chudan

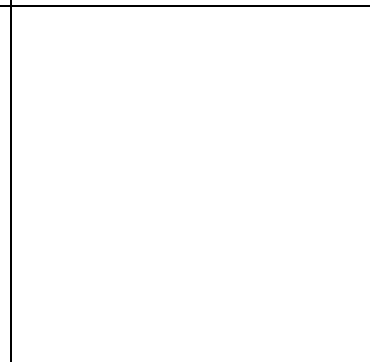
Classification :
Tai waza (corps)



Ura makae daoshi

Base :
mae geri

Classification :
Tai waza (corps)



gyaku kote gaeshi

Base :
sur yunte + tsuki jodan

Classification :
kote waza (poignet)



ashi tori oski taoshi

Base :
muna dori

Classification :
ashi waza (pied)



gyaku te uchi mata

Base :
ura yoko men

Classification :
Tai waza (corps)



ushiro iki otoshi

Base :
tchoku zuki

Classification :
Tai waza (corps)



hiji gaeshi

Base :
ura yoko men

Classification :
ude waza (bras)



<p><i>mae hiji kudaki</i></p> <p>Base : tchoku zuki</p> <p>Classification : ude waza (bras)</p>		
<p><i>do gaeshi</i></p> <p>Base : yoko men uchi</p> <p>Classification : Tai waza (corps)</p>		
<p><i>gyaku do gaeshi</i></p> <p>Base : tchoku zuki</p> <p>Classification : Tai waza (corps)</p>		
<p><i>kataba otoshi</i></p> <p>Base : yoko men uchi</p> <p>Classification: ude waza (bras)</p>		
<p><i>ura kataba</i></p> <p>Base : yoko men uchi</p> <p>Classification : ude waza (bras)</p>		

mae tobu nage

Base :
tchoku zuki

classification :
tobu waza (tête)



ura tobu nage

Base :
ura yoko men

classification :
tobu waza (tête)

