

**KO-SOTO-GAKE**



**PETIT ACCROCHAGE EXTERIEUR**

**TSURI-GOSHI**



**HANCHE SOULEVEE**

**YOKO-OTOSHI**



**RENVERSEMENT LATERAL**



**ASHI-GURUMA**



**ENROULEMENT SUR LA JAMBE**



Programme Vert

**HANE-GOSHI**



**HANCHE SAUTEE**



**HARAI-TSURI-KOMI-ASHI**



**BALAYAGE DU PIED EN PECHANT**



**TOMOE-NAGE**



**PROJECTION EN CERCLE**



**KATA-GURUMA**



**ROUE ATOUR DES EPAULES**

